

9月

10月

いつまでも住み慣れたこの街で



包括長森南だより

楽しく学べる出前講座受付中！

地域包括支援センター長森南では**出前講座**のご依頼をお受けしています。地域の行事やサークル活動などの集まり等でぜひお話をさせてください！当センターの専門職、看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士が出張いたします。「**楽しくためになる講座**」がモットーです。お話しできる主な内容は以下のとおりですが、その他の内容も、ご要望等ありましたらご相談ください。

認知症サポーター
養成講座
(オンラインも可)

脳トレ

クイズ

悪徳商法

成年後見

介護予防体操

健康講座

介護保険講座

お口の体操

詐欺の手口

歌レク

その他

たとえば、最近はこんな講座を開催しています。



☆認知症サポーター養成講座

(7月 地域包括支援センター長森南の2階にて開催)

認知症の理解と認知症の方への対応方法に関する講座です。感染対策をしつつ楽しく学べるよう工夫しています。受講修了者には認知症サポーターカードをお渡ししています。オンライン講座の開催も可能です。

☆消費者被害講座など

(7月 細畑カフェにて)

寸劇「七夕のアブない出会い」を通して悪徳商法について学びました。また、歌レクや体操を行いました。

☆フレイル予防

(6月 JA南長森支店年金友の会にて)

フレイル(虚弱)予防をテーマに、ADL体操、歌レクなどを行いました。

費用は**無料**です。内容・日時についてはできるだけ1か月前までに電話にてご相談ください。お申込み、お問い合わせは裏面の連絡先まで！

裏面に続く

まめくらタウン開催中！



今年度の介護予防教室まめくらタウンは、寸劇「長森家が笑顔を取り戻すまで」、「岐阜県民クイズ」、「プラスチック製容器包装の分別をやってみよう」、歌体操などの内容です。お誘いあわせのうえどうぞお越しください！

《 日 程 》

- ・9月16日(金) 10:00~11:30 芋島公民館1階
- ・10月13日(木) 10:00~11:30 細畑公民館1階

《 対 象 》 長森南の高齢者やそのご家族

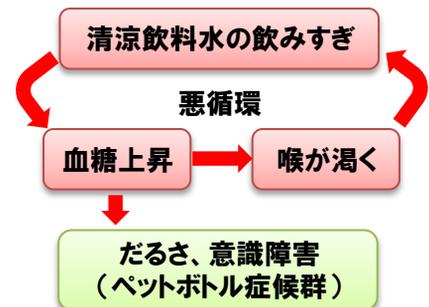
《 費 用 》 無料

☆新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言等が発令中の場合は中止とします。

お問い合わせ：岐阜市地域包括支援センター長森南 ☎058-247-8160

ペットボトル症候群にご注意！

夏のこの時期、スポーツドリンクなどの清涼飲料水をたくさん飲むと、吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくことがあります。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。重度の場合は、意識もうろう・昏睡などの症状が出ることもあります（糖尿病性ケトosis）。特に運動をしていない時の水分補給は、飲料からの糖分の取りすぎに注意しましょう。



厚生労働省 e-ヘルスネットより抜粋

地域包括支援センターに来られる方へ

予めお電話でご連絡頂けると、お待たせすることなくご相談いただけます。また、地域包括支援センターでは感染症対策のためマスクの着用、アルコール手指消毒、体温測定、氏名、連絡先、体調のご記入をお願いしております。要介護認定を申請される方はできるだけ医療保険の被保険者証をご持参ください。ご協力をお願いします。

長森南の高齢者に関する総合相談所（岐阜市委託事業）

岐阜市地域包括支援センター長森南

058-247-8160

FAX:058-214-3203

ホームページ

包括 長森南



〒500-8233 岐阜市蔵前4-19-5 (旧JAぎふ南長森支店)

【来所・訪問による相談の受付】 月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで (祝日・年末年始を除く)

○相談は無料です。○相談の秘密は厳守します。○開所時間外の緊急時の電話相談については転送電話で対応します。