令和7年9月1日発行

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

おいしく食べよう教室のご案内

お口の機能を高めることで、虫歯や歯周病、誤嚥（ごえん）による肺炎などを予防できます。
教室では、歯科医師と歯科衛生士が、お口を健康に保つポイントなどをわかりやすく解説します。

〇半年前に比べて固いものが食べにくくなった
〇お茶や汁物等でむせることがある
〇お口の渇きが気になる

こんな症状はありませんか？

《対象者》
・65歳以上の要介護認定を受けていない方で、「基本チェックリスト」を実施した結果一定の基準に該当した方。
・4回すべて出席できる方

《日程》　＊日程は変更になる可能性があります。

	開催日	時間	内容
第1回	10月30日(木)	9:40~11:30	おいしく食べるためのお話
第2回	12月4日(木)	10:00~11:30	お口をきれいに！お口のお手入れのお話
第3回	12月18日(木)	10:00~11:30	オーラルフレイル・お口の中のばい菌と食事のお話
第4回	1月22日(木)	10:00~11:30	教室の振り返りとこれからの家での健康管理

《会場》岐阜市地域包括支援センター長森南 2階
岐阜市蔵前4－19－5　☎058－247－8160
《費用》無料

事前申し込みが必要です。
詳しくは地域包括支援センター長森南までお問い合わせください。

裏面に続く

まめくらタウン開催案内

≪　内　容　≫（予定）
●寸劇、講座
「車に乗れなくなったらどうする？」
●脳トレ、レクリエーション
●歌って踊ろう♪

≪　日　程　≫

・9月　25日（木）　10:00～11:30　　細畑公民館
・10月24日（金）　10:00～11:30　　東中島第2公民館

≪　対　象　≫　長森南の高齢者やそのご家族
≪　費　用　≫　無料　参加自由

今、高齢者が狙われています！！

「＋1」「＋44」
から始まる国際電話

代金収納会社や大手
電力会社をかたる
不審な電話

知らない電話は出ない、折り返さない
個人情報は絶対に伝えない

相談先

＊岐阜市消費生活センター　058-214-2666
＊警察相談専用電話　＃9110
＊迷惑電話対策相談センター　03-6162-1111（平日10時～17時）

国民生活センターホームページより

地域包括支援センターに来られる方へ

来所される前に電話連絡を頂けますと、お待ちいただくことなくご相談できます。また、要介護認定を申請される方で、国民健康保険および後期高齢者医療保険以外の方は、ご加入の医療保険の名称と被保険者番号をお尋ねしますので、可能な限りご準備ください。ご協力をお願い致します。

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。