

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…

～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～ 令和元年5月号



いつまでもおいしく楽しく 元気なお口で介護予防!

岐阜市の『おいしく食べよう教室』が開催されます!

硬い物が食べにくく  
なったわ。  
昔はなんでもおいしく  
食べられたのに…



食事の飲み込みが上  
手にできないし、ムセ  
やすくなったなあ…



口には、「食べる」だけでなく、「話すこと」や「呼吸をすること」、「表情を作ること」などの大切な役割があります。これからもおいしく、楽しく食事ができるよう、お口の手入れと、お口の体操、だ液腺のマッサージを行うことが大切です。

食事のときにむせたり、飲み込みにくさを感じる65歳以上の方を対象に、歯やお口の健康について学ぶ『おいしく食べよう教室』を開催します。この教室では、歯科医師や歯科衛生士が、歯やお口の健康を保つ為のポイントなどを毎回わかりやすく解説します。

[ 会 場 ] 長森コミュニティセンター（前一色一丁目二番一号）

[ 日 程 ]

	開催日(予定)	内 容(予定)
第1回	6月20日(木曜日)	おいしく食べるためのお話
第2回	7月 4日( " )	お口をきれいに! お口のお手入れのお話
第3回	7月25日( " )	お口の中のばい菌と食事(かむこと)のお話
第4回	8月 1日( " )	教室の振り返りとこれからの家での健康管理

[ 時 間 ] 毎回、13時45分から15時15分まで

[ 参加費 ] な し

[ 定 員 ] 15名

- ※参加するためには、65歳以上で要介護の認定を受けておらず、『基本チェックリスト』を実施した結果、一定の基準を満たす必要があります。
- ※事前の申し込みと、4回続けての参加が必要となります。



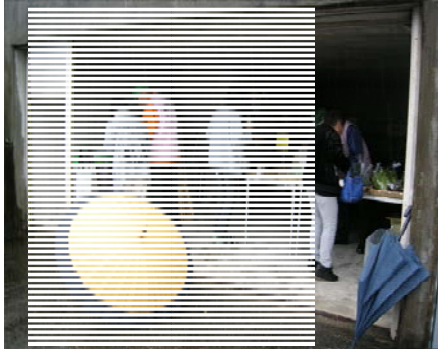
▼お申し込み、お問い合わせは、下記までご連絡ください。

岐阜市地域包括支援センター長森 058-245-2855

[裏面もご覧ください]

街角スナップ ～地域活動紹介コーナー～

日野信長苑地区 移動販売 開催しました!



4月より日野まちづくり協議会主催の移動販売が信長苑地区でスタートしました。販売するのは岐阜市シルバー人材センターの皆さんです。高台に住む住民さんの「重い荷物を持って坂道を歩くのは大変」、「買い物に行くにも近くにお店がないから」などの住民さんの声からスタートした事業です。毎月第2、第4水曜日の午前中に行われています。

取材した日は雨が降り、肌寒さを感じる天候でしたが、商品はほぼ完売でした。お近くの方は是非、ご利用ください。



その日の朝に収穫した旬の野菜なので新鮮、値段もお値打ちでした。

お惣菜の試食コーナー  
「安い、おいしいわ」  
(利用者の声)



予防しよう! 閉じこもり



暖かい日が続いています。皆さん外に出かける機会は作っていますか? 閉じこもりを予防し心も体も元気に毎日を過ごしましょう。岐阜市では閉じこもり予防について積極的な取り組みが行われています。「身近に出かけられる場所を設けよう」「元気なうちから仲間づくりをしよう」との考え方から集い(サロン)が多くの地域で開催されています。

地域により内容や回数は様々ですが、笑顔と憩いの場と同時に心と体の健康づくりの場となっています。

「私の地域は何があるのかな?」などのお問合せは地域包括支援センター長森までご連絡下さい。



岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分 宝来町 下車徒歩5分  
(宝来町バス停は岐阜駅方面からのみ。また、土日の運行はありません。)

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

