

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6年5月号

令和6年度 岐阜市「おいしく食べよう教室」開催

口には「食べる」だけでなく、「話をする」「呼吸をする」「表情を作る」「姿勢を保つ」など大きな役割がありますが、お口の機能は自覚しにくく、知らないうちに低下していきます。

お口の機能は、栄養の摂取や、体力や筋力の維持、呼吸器をはじめ様々な病気の予防、社会性の維持や認知症の予防などとも深く関係していることが分かっています。

「おいしく食べよう教室」に参加して、歯科医師や歯科衛生士からお口のお手入れやお口の体操、だ液線マッサージなど、お口を健康に保つポイントについて楽しく学んでみませんか。

お口の機能チェック！

- ❑ 半年前に比べて固いものがたべにくくなった
- ❑ お茶や汁物でむせることがある
- ❑ 口の渇きが気になる

こんな症状のある方に
特にオススメです。
口腔機能の評価も受けられます。

	開催日	内容
第1回	5月 30日 (木曜日)	おいしく食べるためのお話
第2回	6月 6日 (木曜日)	お口をきれいに！お口のお手入れのお話
第3回	6月 20日 (木曜日)	お口の中の細菌とオーラルフレイルのお話
第4回	7月 11日 (木曜日)	教室の振り返りとこれからの家での健康管理

- [対象者] ① 要支援1または要支援2の人
② 要介護認定を受けていない65歳以上で、上記の2つ以上該当する人

①②のいずれかに該当し、4回すべてに参加できる人

- [会場] 長森コミュニティセンター 2階大会議室(エレベーターあります)
[時間] 13時45分から15時15分
[参加費] 無料
[定員] 15名

お口の機能チェック！ に



※事前の申し込みが必要となります。

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]

悪質な修理業者に注意してください。



近所の人

最近見慣れない車が止まっているみたいやね。息子さんが帰って来ているのですか。

あー、きっとリフォームの業者さんやね。屋根が壊れそうやって言っていたので、頼んだ。

地元の業者やないね。どこで知り合ったのですか。

家におったら、来たんやわ。無料で点検してくれると言うので見てもらったら、壊れそうやって言うので修理を頼んだ。

そうですか。悪質リフォーム業者のことが広報にのっていましたよ。

親切に色々と見てくれたんだよ。大丈夫だと思うけど・・・

岐阜県の冊子によると、悪質な業者の特徴は、不要な「無料点検」「アフターサービス」などと言って油断させ、作業後、「危険なので修理が必要」と不安をあおり、高額な商品や工事の契約を持ち掛けます。高齢者の消費者トラブルの特徴は、**だまされたことに気づきにくく、被害にあっても誰にも相談しない**。ことです。ご家族や近所の人など周囲の見守りと気づきが重要です。もしかしたらと思ったら、早めに消費生活センターにご相談しましょう。

岐阜市消費生活センター 岐阜市役所2階
058-214-2666 相談日時：平日の午前8時45分から午後5時30分

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・電話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)
開所時間 午前9時～午後5時

※ 開所時間外の緊急時の相談は転送電話で対応します。
ご相談に来られる方へ

予めご連絡いただけますと、お待たせすることなくご相談いただけます。また、要介護認定の申請を希望される方は、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。

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分
長森ふれあいバス 地域包括支援センター長森 下車徒歩1分

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

