

『ささえ愛あさひ通信』 第29号

発行者:朝陽地区住民自治協議会 支え合うまちづくり協議体「ささえ愛あさひ」
事務局 TEL/FAX 213-6170

朝陽地区は、

高齢の皆さんの身近な相談窓口

地域包括支援センター

コンフォートきたながいけ

社会福祉士、看護師、主任ケアマネジャーの専門職が対応してくれます。

困ったときは

困った…と声は

出して言おう!!

いつまでも
元気でいたい!
自立した生活
をしたい!!

コロナが怖くて
家の中にずっといたら
足腰が弱くなった
気がする……

もの忘れが
増えてきた気がする
この先が不安

家族だけの
介護に疲れた
〇〇

お金の管理が
できなくなってきた
訪問販売の被害
にあつたかも……

介護保険に
ついて知りたい
サービスを利用
したい!

親や家族の介護
が必要になってきた
何から始めたらいい?
手続きは?

そろそろ
家族が退院
自宅で大丈夫かな?!

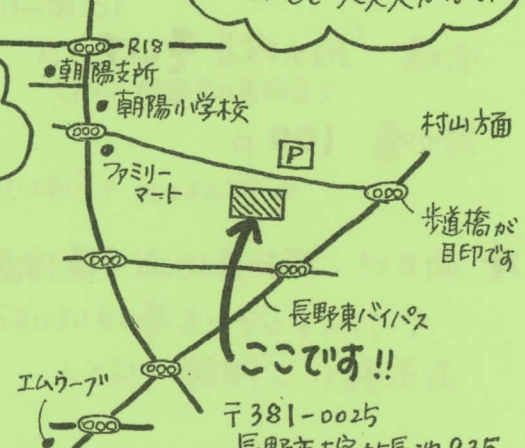
1日誰とも
話をしなかった……

・ひとりで悩まないで!
家族で抱え込まないで!!

・心配事や気になる事がありましたらお気軽に
ご相談ください。

・専門職が連携し、関係機関と協力しながら支援します。

*感染予防対策をしています。事前にお電話をお願いします。



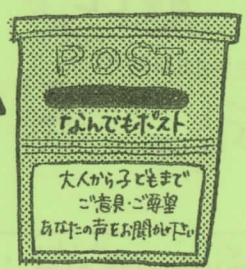
〒381-0025
長野市大字北長池935
026-254-5250

前回、「助けられ上手」についてのチェックシートをやってみて……

みなさんのご感想をお聞かせ下さい。

~~~~~  
~~~~~  
~~~~~  
~~~~~

なんでもポスト



各地区公民館、朝陽支所、朝陽公民館に設置しています。

朝陽地区の居場所紹介 ⑤

◎ オレンジカフェ まめカフェ

認知症の方やご近所の方などが集まり、お話をしたり、体操をしたり、歌をうたって楽しく過ごしています。

認知症の人だけでなく誰でも訪れることができる地域づくりの場所です。

日時 毎月第1木曜日 10:00~11:30

会場 「おまめ喫茶 そいてい」
(長野市北尾張部 531)

参加費 100円
*飲みもの他+美味しいケーキなど

◎ オレンジカフェ 認知症家族のつどい

日頃の介護の悩みや困りごとなど参加者同士で語り合える場所です。

日時 毎月第3木曜日 10:00~11:30

会場 「おまめ喫茶 そいてい」
(長野市北尾張部 531)

参加費 100円
*飲みもの他+美味しいケーキなど

★ 両日とも、認知症地域支援推進員やケアマネジャーも参加しています。お気軽にご相談ください。

とっておきのレシピ <カ2弾>

外福薬

まだまだ油断しちゃダメ

テキレーニ

用法; 食前、仕事中、帰宅後
いつでもどこでも、とにかく福(ふく)だけ

効能; 手指がきれいになります
(効用) 安心に美味しく食事ができます。
自分も安心、相手も安心 できます

副作用; 現在報告なし

主成分; ショウキンテキール・キレイニール・フキフーキ

*注意; 定期的に使用してください。
服用、眼の消毒はしないでください。

あ と が き

私は絵本が好きです。時々小学生に読み聞かせをする機会があり、楽しんでます。息子にも随分読んで聞かせたと思うのですが、彼の学生時代は、ほとんど本を読む姿を見かけませんでしたね(ハッ)読み聞かせの最後にはよく、「おめでどうーたーだせつなあなたへ」(いとうえみ著)を読むのですが、お誕生から一歳の誕生日を迎えるまでの親の気持ちや写真で描かれています。そして、(普段は読みませんが)後書きのメッセージを伝えます。みんなひとり一人が大切なあなたなのです。自分をまず大切に思い、そして周りのひとり一人も大切に思えて成長していくってほしいな...と。(すーさん)

クイズ 脳トレ

① 木の上に立って見ているのは誰?

《答え》

① _____

② _____

② あき ⇨ なつ ⇨ はる ⇨ ふゆ



の川原になるのは どの中でしょう?

名前 _____

連絡先 _____

前回のクイズの答え; ① K ② 口(くち)です!