

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ

令和4年3月発行

初春号

お問い合わせ: 026-254-5250

発行責任者: 川相 香子

ほっとだより

つながることで、生きがいある暮らしを

これからは、多様性(ダイバーシティ)を認め合い、人と人・人と資源が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの居心地のいい地域づくりが大切だと言われています。厚生労働省においては、“ニッポン一億総活躍プラン”(平成28年6月2日閣議決定)として地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、助け合いながら暮らすことのできる仕組みを構築するとし、「地域共生社会」の実現を掲げています。住み慣れた地元で暮らし続けるためのヒントとしてみて下さい。



じぶんらしく生き生きと

自分の存在が何かのため・誰かのために必要とされている手ごたえが感じられること
が「生きがい」につながります。



1人での介護は大変です。協力してくれる家族・親戚・友人がいる場合は役割分担を
しましょう。

くらし

自宅での生活にこだわる必要はありません。難しくなったら、皆で次の一手を考えま
しょう。



1人暮らし、認知症になっても住み慣れた地元で暮らし続けるには、周囲の見守りと
理解が大切です。

食べる楽しみを続け、肺炎などの病気を防ぐためにも、歯科医・歯科衛生士による治
療や口腔ケアを受けましょう。

安全に暮らし生活の範囲を広げるために福祉用具の使用や住宅改修を考えましょう。

生き生きと

ケアマネジャー・地域包括支援センターはあなたの生活を支援してくれます。希望や
悩みを遠慮なく伝えましょう。



“食べることは生きること”栄養や食事のことで困れば、管理栄養士の訪問による相
談を受けることができます。

病気になったとしても一步踏み出す勇気があれば、自宅療養の可能性は誰にでもあり
ます。

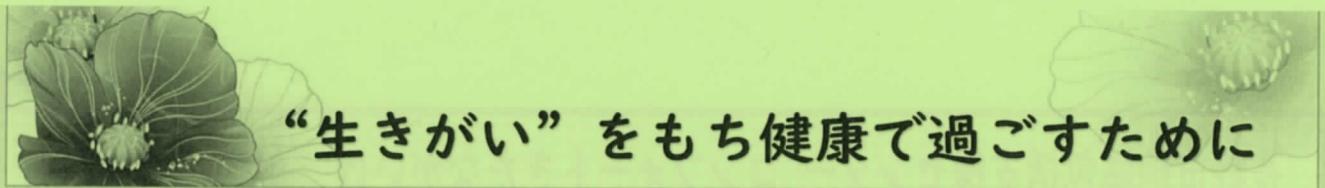
介護者が疲れた時、疲れる前に利用できるサービスもあります。



長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ

〒381-0025 長野市大字北長池 935 番地(老健コンフォート岡田内)

☎026-254-5250 営業時間 月～金曜日 8:30～17:30



“生きがい”をもち健康で過ごすために

介護予防教室として“ポジティブヘルス講座”を昨年の10月から今年の1月まで開催しました。健康は生きるための目的ではなく、本人が大切と考えることを達成すること、すなわち“生きがい”的手段になります。参加して下さった皆様と一緒に健康を考えました。



はつらつ元気体操

自身でも無理なく簡単に出来る運動をしました。例えば、片手をパーにして、もう片方の手で指と指の間をトントンとします。指先の血流改善になります。隙間時間に皆様もお試し下さい。

知っておきたい薬のリスクと正しい使い方

薬を飲むタイミングです。食後とは、食事が終った後、30分以内に飲みます。食間は、食事と食事の間なので、食後からおよそ2時間後になります。



朝陽地区



大豆島地区



お住まいの地域で開催されている体操教室“はつらつ俱楽部”的ご紹介

朝陽地区

桜新町、北屋島、石渡、朝陽公民館、

北長池、北尾張部、南堀、北堀

大豆島地区

東区、西風間、下区、上区、東風間、

松岡、中区（宝樹軒）

