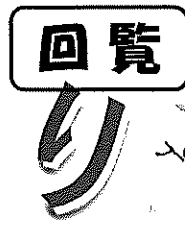


北部包括だよ

令和7年度 冬号



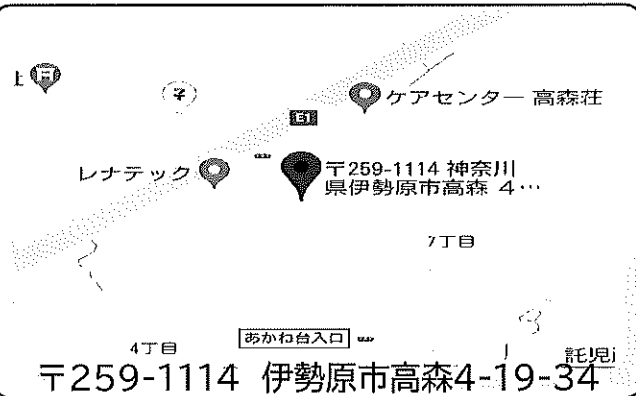
地域包括支援センターは、伊勢原市から委託を受けて看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが地域で暮らす高齢者の皆様をサポートしています。お電話やご来所、訪問で相談の対応を致します。お気軽にご連絡ください。

電話番号 0463-75-8085

サービス提供時間 8:30~17:00 (月~金)

※サービス提供時間外は伊勢原市が委託するコールセンター
高齢者いつでも安心電話相談

0120-202-120をご利用ください。



♪ホームページ♪

URL <http://www.well-age.com/>

元気に春を迎えるためのフレイル予防

年齢とともに、筋力や食欲、外出の機会が少しずつ低下していくことを「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルは、早めに気づいて対策をすることで、予防や改善が可能です。元気に春を迎えるために、できることから始めてみましょう。

<今日からできる3つのポイント>

- ・毎日少し体を動かす
- ・たんぱく質を意識して食べる
- ・人と話す、外に出る機会をつくる



「最近疲れやすい」「外に出るのがおっくうになった」など、気になることがあれば、伊勢原北部地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

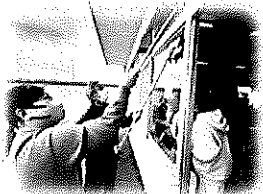
◆ 成瀬公民館まつりに出展します 2月14日(土)・15日(日) ◆

- ・生活の困りごとや介護保険などについての相談コーナー
- ・認知機能チェック体験
- ・活動紹介・介護予防資料の配布

また、15日(日)12時10分ごろから、オレンジカフェ「あぷりこっと」の参加者や地域の皆さん、子どもたちと一緒に歌の発表を行う予定です。

公民館まつりは、地域の方が気軽に集い、交流できる場でもあります。こうした行事に参加すること自体が、外出のきっかけとなり、介護予防にもつながります。「ちょっと見てみようかな」という気持ちが湧いたら、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

◆ 地域topics ◆



・緑台小学校全校道徳に参加(11/22)
戦争を体験された地域の高齢者の方と一緒に戦争体験をお話する機会をつくり、学校との橋渡しを行いました

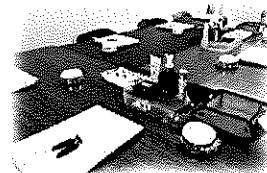


・成瀬小学校奉仕活動に参加(12/22)
地域の元気な高齢者の方と一緒に参加しました。世代間交流のマッチングも行っています。

・あかね台地域でコミュニティバス運行開始(12/8～)
外出の機会づくりや閉じこもり予防にもつながっています。詳しくは自治会のお知らせをご確認ください。



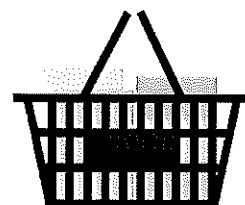
・みどり自治会で介護予防教室開催中(11/27 12/25)
11月は栄養講座、12月は資生堂ジャパンの化粧品療法講座を実施しました。今後は通いの場づくりにつながる企画を参加者のみなさんと検討する予定です。



・スターバックスでオレンジカフェ開催(12/9)
スターバックス伊勢原成瀬店さんのご協力で実施しました。コーヒーを飲みながら自然な形で意見交換ができる場となりました。

◆移動販売は引き続き実施しています◆

地域をまわるセブン-イレブンの移動販売は、現在も継続して実施されています。お弁当・パン・牛乳・日用品など、ふだんのお買い物に便利です。また、毎週金曜日の移動販売時には、地域の農家さんによる野菜販売も行われています。新鮮な野菜を身近な場所で購入できると好評です。どなたでも利用できますので、お気軽にお立ち寄りください。



〈販売日・場所〉

- ・毎週金曜日 11:30～ あかね台2丁目(塔ノ越公園付近)
- ・毎週火曜日 15:00～ あかね台4丁目(ツクイグループホーム前)

◆ちょっとした心配ごとともご相談ください◆判断力の低下や消費者トラブル、金銭管理のことで不安を感じたときは、早めの相談が安心につながります。地域包括支援センターには、福祉の専門職がいます。「こんなことで相談していいのかな？」という内容でも、お気軽にご相談ください。



オレンジカフェ あぷりこっと

認知症の方とその家族、地域の方、専門職などが気軽に集まり、学んだり、悩みを共有したり、楽しい時間を過ごす場です。

場所:成瀬公民館

開催日予定日: 2月6日(金) 3月13日(金)

すべて14:00～15:30

参加費: 200円 (お茶・お菓子代)

※詳細や参加希望の方は北部地域包括支援センターへご連絡ください。

