

# つなぐ通信

回覧

福島市中央東地域包括支援センターだより

第20号 令和6年11月発行



こんにちは。管理者の佐藤です。  
このほか風も冷たく感じられるこの頃、皆さまはつつがなくお過ごしてでしょうか。  
寒さが毎日に増して参ります。年末年始のご準備にお忙しい時期かとは存じますが、  
体調を崩されませぬようご自愛ください。

## 地域を支える相談窓口 福島市中央東地域包括支援センター

住所 福島市春日町14-14  
窓口相談：月曜日～金曜日(8:30～17:30)

TEL: 525-7888



- ★ご相談は無料です。
- ★介護保険の申請代行も行っています。

地域包括支援センターは、第三地区の住民の皆様の総合相談窓口です。困りごとや通信に掲載している事柄などで興味があったことなど、相談がございましたら地域包括支援センターまでお問い合わせください。



ジュディオング~!!



躍動感あふれる  
いきいきほりかわクラブ

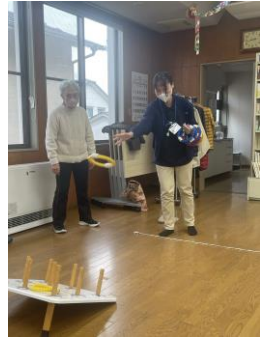
飛んで跳ねて歌って  
笑って、と楽しいひと時でしたね。



# 活力みなぎる 東浜町浜友会



防災や防犯について、皆さんと様々な情報を共有しました。



看護学生から、「浜友会に参加して良かったことは何ですか？」の問いに、「いいことしかない!!」と皆さん。  
「浜友会に来れば閉じこもりを防止できるし、地域の人とのつながりが広がっていくから。」とのこと。



大原看護専門学校の学生2名が参加しました。皆さんのご指導の下、ニュースポーツに初挑戦!!



\*浜友会は、会員募集中です。運動がてら集会所まで歩くのもいいですね。



## つむぎ会



いわゆる「ごみ屋敷」とは、ごみが積み重ねられた建物もしくは土地を指します。そして、そこに住む人は、何らかの理由で自己放任していると考えられ、その理由の一つに認知症が挙げられます。認知症が進むと「困っている。」と発信するのが難しくなります。そのため周囲の方の気づきによって、適切な機関へ繋がる場合があります。皆さんの近くに気になる方はいませんか？

## お喜楽サロン

保健所の保健師さんに来ていただき、血管年齢測定をしました。中には24歳も若い年齢だった方もいましたよ。

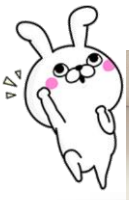


youtube動画  
竹脇まりな

3-min Exercise



適塩が大事!!



どれだけの新聞紙を紙コップに詰められるかな？

