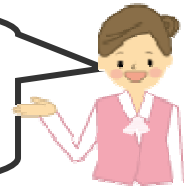


地域包括支援センター便り

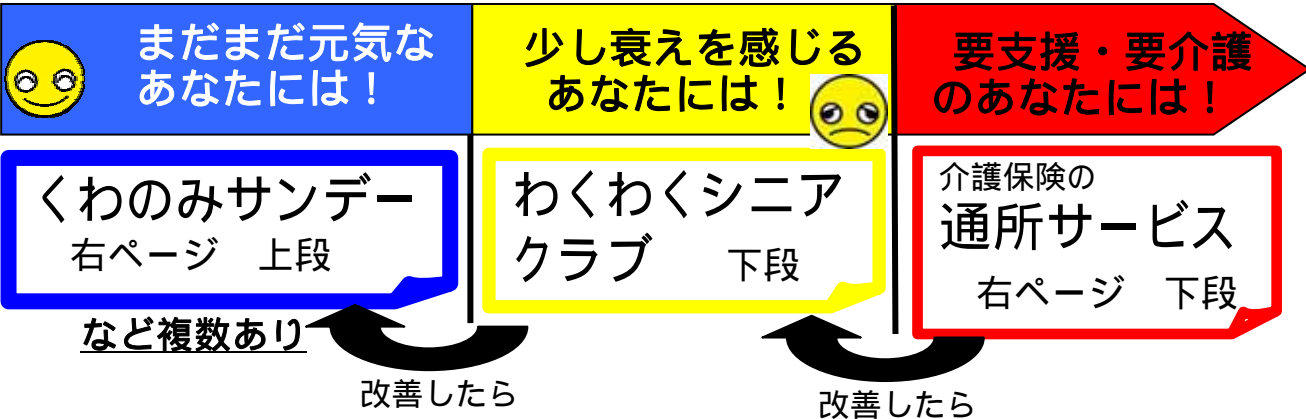


第17号 発行2011.8

川上・北部東・西里校区の65歳以上の皆様！
住み慣れた我が家で自立した生活を送る為の
介護予防サービス をご紹介します



【あなたの状態に合わせたメニュー】



元気な自分を取り戻したいあなた！ 一緒に始めませんか？

熊本市通所型介護予防事業【わくわくシニアクラブ】

運動器の機能向上
コース

週1回
4か月間

みつぐ苑：マシン充実
外出時の不安解消し、社交ダンスに復帰できたよ



朝日野病院：パワーリハ充実！
家でも運動する様になりました！



城西企業：北部公民館で実施
自宅で毎日できる内容だからとても効果的！楽しいです



熊本西部
一部地域では水中運動コース実施できます。

口腔機能向上
コース

月1回
3か月間

県歯科衛生士会：
むせる事が減り、食事が美味しく食べられる様になりました



栄養改善
コース

月1回
6か月間

低栄養状態の方対象

管理栄養士等が適切な食事についての相談
栄養教育を実施



参加費は無料。送迎あり。

基本チェックリストで該当した方が対象となります。くわしくは当センターまで！

今の元気を維持したい！ 皆と楽しく予防したいあなた！

くわのみSUN(サン)デー 7月から始めました

リハビリゲーム機

県の認知症予防モデル事業に取り組んでいる“くわのみ荘のデイサービス”を、まだまだ元気な地域の皆様にも大解放～物忘れの進行予防だけでなく、身体機能の回復効果も実証！

内容：ゲーム機・パズル・脳トレ・介護予防体操・茶話会など

対象：介護保険未認定の元気な65歳以上

日時：毎月第3日曜日 9:30～11:30

費用：送迎のない方 300円 送迎のある方 500円

申込み必要（申し込み先：当センター 344-0707）



ワンポイントアドバイス：

くわのみサンデー以外にも、地域には元気になれる活動がたくさんあります。自分に合った活動を見つけていきいきとした生活を送りましょう。

要支援・要介護状態になってもできる限り自立したいあなた！

通所リハビリ・通所介護で悪化を予防！ 事業所は多数有！今号は2ヶ所紹介

毎号数ヶ所ずつ掲載中 利用には介護認定を受ける必要があります。詳しくは当センターまで

橋本整形外科内科 通所リハビリ

改寄町2380-5

272-0052

定員一日20名

要介護・要支援を問わず、また利用回数も問わず全てのご利用者様に対して一対一で理学療法士による専門的なリハビリを実施しております。物理療法（電気治療）も受けられます！

また、初詣・植木市・花見・社会見学等の外出行事や、節分・ひな祭り・夏祭り・敬老会等のイベント（ゲスト有）も盛り沢山です。

ベランダでの園芸や、木目込みパッチワーク等の手芸も用意しております。家庭のような温かい雰囲気の中、優しいスタッフと共に充実した楽しいひと時をお過ごし下さい！

頼れる職員さんたち



デイサービスセンターひかり1

鶴羽田3-14-23

345-5015

定員一日14名

（下田内科クリニック内）

「ほっ」としていただける。そんなところを目指します。

私たちスタッフ一同は、家族のような「思いやり」の心でご利用者様に寄り添いながら、住み慣れた我が家のような雰囲気に近づけるように努め、心からゆったりとくつろげるサービスをこころがけます。

四季折々の花見、食事会、お買い物等の社会活動や園芸、生け花、料理手作りおやつ、裁縫など生活や趣味を活かした活動を行っております。御利用者様一人々の1日が笑顔で過ごせるよう努めて参ります。

頼れる職員さんたち



発行・連絡先

熊本市北5地域包括支援センター北斗

344-0707

繋がらない場合は、344-1711（菊南病院代表）へお電話下さい

場所

熊本市鶴羽田3丁目1番53号（菊南病院 東館1階）