

## 高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援センターあおぞら	65歳以上の方とその家族		あおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン 要予約	3月14日(火)、28日(火) 午後2時～午後3時	総合福祉センターひまわり	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
まちかど健康長寿教室 要予約	3月7日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
	3月17日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人	
元気はつらつサロン 要予約	3月1日(水)、8日(水)、 15日(水)、22日(水)、 29日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ 要予約	3月9日(木) 午前10時～午前11時	総合福祉センターさざんか	60歳以上の方	10人	さざんか ☎28・2088

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅で検温し、マスクを着用してきてください。

### 包括支援センターあおぞらだより

#### 介護者の集い 開催案内

高齢者を在宅介護している介護者のため、「介護者の集い」を開催します。不安や悩みを話したり、専門職員に相談することができます。情報交換をしたり、介護についてのヒントや知識が得られる場でもあります。介護者同士での交流を楽しみながら、リフレッシュしませんか？

**対象者** 要支援・要介護の方や認知症の症状がある方を在宅で介護している介護者

**とき** 令和5年3月15日(水)  
午後1時30分～3時

**ところ** 保健センター2階 和室

**申込期限** 開催日の前日までに電話にてお申込みください。

#### “介護を頑張らなければいけない”と思いませんか？

介護は先の見えない長期戦です。何もかも自分でやろうとすると、身も心も疲れ果ててしまいます。相手の心を上手に受け止めて、地域の力も借りましょう。

#### ～周囲のサポートに目を向けましょう～

1. 介護サービスを活用しましょう
2. ご近所の方の力を借りる工夫や、地域の福祉サービスを活用しましょう
3. 家族会などを活用しましょう

#### ～自分をいたわりましょう～

- ・うまくできたことで自分を褒めてみましょう
- ・いろいろな人と会話する時間をつくりましょう
- ・ストレッチで緊張をほぐしたり、短時間でも好きな時間を過ごすなど、気分転換をしましょう

**問合せ** 地域包括支援センターあおぞら  
☎28・0932