



令和4年3月  
第2号

# ほうかつ 「第2包括」だより

《こんにちは！第2地域包括支援センターです☆》

令和3年4月1日より、古賀市社会福祉協議会が運営法人となり、千鳥苑内に設置されました。古賀市から委託を受けた公的な高齢者に関する相談機関です。



## 4月より開催します！

令和4年1月から開催する予定でご案内していましたが、コロナウイルスの感染再拡大により、3月まで開催を見送らせていただいております。  
4月から気持ちも新たにスタートします。

介護保険申請はどうしたらできるのか。どんなデイがあるのか。利用できる介護や福祉サービスは何があるかなど不安なことはありませんか？

話をお伺いして、介護保険やサービス利用、民間サービスの情報提供などを行います。ミニ講座の内容は、毎回変更いたします。

担当エリア以外の方のご相談もお受けします。在宅で生活している中で、何か心配なことや気になることがありましたら、この機会にぜひご相談ください。

※今後の感染状況で、中止する場合があります。ご了承ください。

○4月18日(月) ○5月16日(月) ○6月20日(月)

14:00～15:00(ミニ講座)

内容例:薬や栄養の話。福祉サービスの紹介。家族信託等

15:00～16:00(個別相談)

○開催場所:千鳥苑

○相談予約優先(当日受付も可)

○相談無料です。秘密は厳守します。

⇒裏面もあります

# 入浴時のヒートショックを予防しましょう！

11月から4月にかけて、入浴時の事故が急増しています。  
以下のポイントからできることをやってみましょう。

- ①食事直後・飲酒後の入浴を控える
- ②シャワーを活用したお湯はりで浴室を温める
- ③夕食前・日没前に入浴する
- ④湯温の設定を41度以下にする
- ⑤1人での入浴を控える
- ⑥脱衣所や浴室の暖房器具の設置や断熱改修をする



## ちょっとうちトレ😊

誤嚥を予防するためのお口の体操（パタカラ体操）です。

唾液の分泌を促し、はっきり発音することができるようになります。

- ①唇をしっかり閉じてから開いて「パパパ…」と発音する。
- ②舌先で上前歯の裏側をはじいて、「タタタ…」と発音する。
- ③舌の付け根をのどの奥に引くようにして、「カカカ…」と発音する。
- ④舌先を上を上げて、「ラララ…」と発音する。

## 看板を設置

しました😊

千鳥苑入口と敷地内に第2包括の案内板ができました。

来所時は気をつけて、お越しく下さい。



敷地内



千鳥苑  
入り口

古賀市第2 地域包括支援センター

TEL 092(410)7331

FAX 092(410)7370

〒811-3113

古賀市千鳥3丁目3番1号

(千鳥苑内)

病院、千鳥北、千鳥南、千鳥東、さや団地、高田、千鳥タウンコート、東浜山団地、花見南、花見東1、花見東2、北花見、舞の里1、舞の里2、舞の里3、舞の里4、舞の里5

