

ほうかつ
「第2包括」だより



令和4年9月
第4号

《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。お気軽にご相談ください。



今後のお知らせです！みなさんの参加をお待ちしています。



介護あんしん相談会 & ミニ講座

9月19日(月・祝) 14:00~15:00

「福岡県認知症医療センターよりセンターの紹介、相談や受診の方法、意見交換」

講師：緑風会水戸病院 福岡県認知症医療センター相談員

10月17日(月) 14:00~15:00

「尿もれ予防やケアの方法、紙パンツや尿取りパッドの紹介など」

講師：大王製紙 介護アドバイザー

◎開催場所：千鳥苑 大広間

◎15時より個別相談を行います。

◎相談無料。秘密は厳守します。

※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。

※今後の開催予定 11月21日(月)・12月19日(月)14:00~16:00



⇒裏面もあります

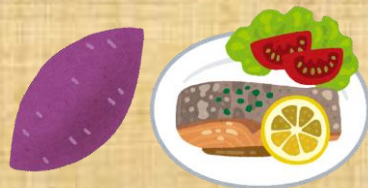
秋バテに注意しましょう★

まだまだ残暑が続いていますが、「秋バテ」のチェックをしてみましょう。
(9月以降で)こんな症状ありませんか？

- 体がだるい □無気力 □疲れやすい □食欲がない □顔がくすむ
□胸やけや胃もたれ □眠れない □めまい、たちくらみ □肩こりや頭痛
※3つ以上当てはまると秋バテの可能性ががあります。

《秋バテの原因》

- ◎ クーラー ◎ ストレス ◎ 食べ物 ◎ 冷え



《予防と対策》

- ①散歩など適度な運動も取り入れて、ぐっすり眠れるようにする。
- ②夜はゆっくりと入浴してリラックスし、1日の疲れを癒す。
- ③からだを冷やす食事から温める食事に切り替え、タンパク質・ビタミン・ミネラルをバランス良く摂るよう心がける。

出前講座、利用されませんか。



地域包括支援センターでは、出前講座を行っています。
ご希望に応じたメニューで開催しています。
地域の公民館や集まりの際に利用してみませんか。
相談や連絡をお待ちしています。

《メニュー例》

- ◎地域包括支援センターについて
- ◎施設の種類や金額について
- ◎介護保険や福祉サービスについて



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)

《担当行政区域》

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

