

「第2包括」だより

令和7年3月
第9号



舞の里地区にてミニ運動会★



千鳥地区にて夏祭り★

令和6年度の介護あんしん相談会そえるてカフェは
地域で開催させていただきました。

たくさんの方のご協力、ありがとうございました。

令和7年度も開催を予定しておりますので、

みなさまの参加をお待ちしています★



花見地区にてネイル体験★



花見地区にてお抹茶体験★

春バテ対策をしましょう。

あなたは大丈夫？春バテをチェック！

- 頭痛が起こりやすい
- 首や肩がこりやすい
- 腰がだるい・重い・腰痛がある
- 便秘・下痢をしやすい
- 胃腸の調子が悪い
- よく眠れない・朝起きるのがつらい
- 疲れやすい・疲れがとれない
- 集中できない
- 緊張・イライラしやすい
- やる気がでない・落ち込みやすい

春バテを防ぐには、自律神経のバランスを整えることが大切です。1日3回の食事や適度な運動、十分な睡眠など規則正しい生活習慣で過ごしましょう。生活のリズムを整えることで、交感神経と副交感神経がうまく切り替わるようになります。

食事

運動

睡眠

入浴

第2包括圏域（古賀北中校区）の介護施設を紹介します

デイサービス・有料老人ホーム笑顔満開はなことば古賀

住所：古賀市花見南2丁目11-9

電話：092-940-2050

FAX：092-940-2051

365日年中無休にて宿泊もできるデイサービスです。安い金額で急な宿泊、一時的な連泊にも対応しています。季節のイベント、地域との交流イベントの参加や、機能訓練にも取り組み、利用者が笑顔で毎日楽しく過ごしていただけるよう支援しています。



地域包括支援センターでは、介護の総合相談や認知症に関する情報提供を行っています。電話や来所、訪問など様々な方法で対応することができます。お気軽にご相談ください。

古賀市第2地域包括支援センター

TEL092 (410) 7331・FAX092 (410) 7370
〒811-3113

古賀市千鳥3丁目3番1号（千鳥苑内）

【担当行政地区】

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

