

米子市弓浜地域包括支援センター一便り

平成27年6月発行

こんにちは！米子市弓浜地域包括支援センターです。

「地域包括支援センター」は、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関です。

米子市弓浜地域包括支援センターは、米子市から委託を受けて、彦名町、夜見町、富益町、崎津、和田町、大篠津町を担当しています。

職員紹介

弓ヶ浜中学校区担当 (彦名町、夜見町、富益町)



管理者
竹内 奈緒美



介護支援専門員
吉松 政道

美保中学校区担当 (崎津、和田町、大篠津町)



保健師
松田 真利子



社会福祉士
川橋 あゆみ



健康運動指導士
山崎 慎吾



介護支援専門員
木村 留美子



介護支援専門員
潮 晋平



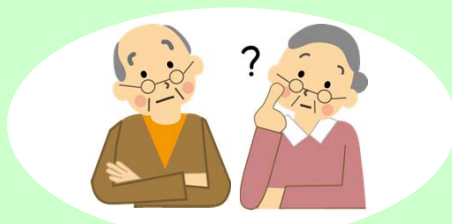
主任介護支援専門員
小山 雅美

介護のサービスを利用したいけど、どうしたらいいの？どんなサービスを利用できるの？

最近、足腰が弱くなって、歩くのがつらくなった。

認知症の相談をどこにしたらいい？

訪問販売で高価なものを買ってしまった。返したいけど、どうしたらいい？



買い物を代わってしてくれるところない？

近所のお年寄りが虐待を受けているみたいだが・・・

介護に関する相談や心配ごと、困ったこと、健康や福祉、医療や生活に関することなど、何でもご相談ください。(電話48-2330)

弓浜わくわく発見隊



今年度、米子市弓浜地域包括支援センターでは、「介護予防、健康づくりでわくわくした毎日を送りましょう！」と各地域で健康づくり教室『弓浜わくわく発見隊』を開催しています。

介護予防とは・・・介護の必要な状態にならず自分らしい生活をおくれるよう、そして生涯元気でいきいきと暮らせるように、心身の機能の低下を予防することです。

◎運動器機能向上

運動を継続することで運動機能の低下を防ぐことができます。

◎口腔機能向上

歯磨きなどお口の手入れと口腔体操により、肺炎などの予防、食べ物を嚙んだり飲んだりする力の低下を防ぎます。



◎栄養改善

「食べること」を大切に、栄養バランスのよい食事をする事で栄養不足、身体機能の低下を防ぎます。

◎もの忘れ予防

適度な運動や外出、食事習慣を見直すことなどにより、認知症を予防します。



地域への出前講座（介護保険、消費者被害、認知症予防講座等）を行っております。ぜひお声かけください。

弓浜地域のオレンジカフェ

介護が必要になる前から、健康などについて、気軽にお茶を飲みながら話や相談ができる地域の皆さんの憩いの場です。
お気軽にお立ち寄りください。



名称	開催日時	場所	連絡先
富益オレンジカフェ	毎月 第1,3土曜日 14:00~15:30	富益町235-8 富益しあわせデイサービス	25-6811
弓浜オレンジカフェ	毎月 第1,3水曜日 9:30~11:00	大崎1511-1 弓浜ホスピタウン	48-2330
和田ふる里オレンジカフェ	毎月 第3水曜日 14:30~15:30	和田町1722 看護小規模多機能型居宅介護ふる里	21-7119

米子市弓浜地域包括支援センター

住所 米子市大崎1511-1

電話 0859-48-2330

FAX 0859-48-2340

E-mail kyuhin-houkatu@hospitown.or.jp

ホームページ <http://www.hospitown.or.jp/houkatu/>

携帯サイトは
こちらから！

