

きずなだより



第21号
令和5年9月
川口市中央地域
包括支援センター

親の介護 っっ!?! と、どうすいゃいっのっ!?!

「いずれ始まるかもしれないけど、まだ先の話でしょ。」

「親の介護」。考えると不安だけどまだまだ元気そうだし、今度家族で話し合えばいいか…とお思いのあなた。よくわかります。ですが!!「親の介護」は実は突然にはじまります。親御様が急なケガや病気で入院したら、退院後すぐに介護がスタートするかもしれません。そんな時は「**地域包括支援センター**」にご相談ください。地域包括支援センターは、高齢者の地域生活をサポートする総合相談機関です。親御様の居住地により担当のセンターが変わりますので、担当センターが分からない場合は、市役所にお問い合わせください。

(川口市役所 長寿支援課 048-271-9745)

地域包括支援センターをご活用ください



相談

お困り事・ご不安な事等を伺い、必要な制度やサービスについてご説明します。電話・来所・訪問にて対応します。



申請

介護保険等必要な制度やサービスの利用に向け、申請手続きのお手伝いをします。



つなぐ

介護保険サービス利用に必要な、お客様の担当ケアマネジャーをご紹介したり、相談内容に応じた他機関へおつなぎします。

中央地域包括支援センター 048-258-1750 (川口市幸町1-5-17 川口みちのくビル2F)



介護者サロン「ヒトヤスミ」やっています!(偶数月第一水曜日13:30~14:30)





「いきいき美活体操」で、産後ママ達の下肢筋力を強化！！

～ 8/3(木) 美活体操スペシャルチームが子育てサポートプラザにてレクチャー ～



8/3(木)14:00～15:00、中央地域包括支援センターと川口市子育てサポートプラザの共催で、地域の産後ママ達の下肢筋力強化を目的に、いきいき美活体操を実施しました！中央地域の美活体操ボランティア5名で結成した「美活体操スペシャルチーム」により、ママ達に体操をレクチャー。6組限定で参加者を募り、定員を埋める人気となりましたが当日は5組のママ＆ベビーがご参加くださいました。

チーム発足以来初の「赤ちゃんと一緒に！」の体操

となりましたが、何より赤ちゃん達の可愛さとパワーにもう脱帽！会場に元気な泣き声が響き、体操中のママに負けじと、ハイハイ・たっち何でもありの賑やかな会となりました。「赤ちゃんのお相手もお手のもの」のボランティアさんが、抱っこしたりあやしたりと大活躍の1時間でした。

参加のママ達も“地味にキツイ筋トレ”を体験し、束の間の気分転換を図って頂けたのではないのでしょうか。皆さま、本当にお疲れ様でした！



秋の特別企画！！



家族介護者教室

「介護に対する備え、本当に出来ていますか？」

介護にまつわるお金の話、ご不安な事など、一緒に学び、気軽に語り合しましょう！

日時： 10/4 (水) 10:30～11:30

会場： 幸栄公民館3F (幸町3-8-33)
講座室 2号

内容1： 介護セミナー (アクサ生命保険株式会社)

内容2： 座談会 (交流会)

※後日個別相談も出来ます！

定員： 20名

申込： 川口市中央地域包括支援センター

☎ 048-258-1750



『SCより一言』

中央地域・生活支援コーディネーターの寺西です。百年に一度の猛烈な暑さに見舞われたこの夏、皆様の体調管理は万全でしょうか。エアコンでの室温管理はもはや必須となりましたが、体調不良を招く“エアコンによる冷え”対策には以下の事を留意しましょう。

- ①室温設定は25～28℃を目安に
- ②38～40℃程度のぬるめの湯舟につかる
- ③毎日の軽い運動 (ストレッチ等)
- ④あたたかい物を食べる

体温調節機能を維持し、“もっと元気なカラダ”をGet!!
『めざせ!!住んでるだけで元気になれる町!』

認知症カフェやっています！

もの忘れ喫茶

だんだん

薬局メディクス川口元郷店さん
で開催します！

日時：10/18(水) 14:00～15:30

会場：薬局メディクス川口元郷店
(栄町1-12-21 シティデュオタワー川口1F)

問合せ：川口市中央地域包括支援センター

☎ 048-258-1750

お問い合わせは
こちら！

川口市中央地域包括支援センター

住所：川口市幸町1-5-17 川口みちのくビル2階

電話：048-258-1750 (平日 8:30～17:00)

中央包括ついてはこちら！
美活体操チラシもあるよ！

