

将監地域包括支援センター

ほうかつ便り

Vol.1

地域包括支援センターとは・・・

高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から支援を行う、地域の高齢者支援の窓口です

～所長あいさつ～

日頃より当センターの運営に関しまして、ご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の5類移行から1年が経ちました。最近ではメディアで取り上げられることも少なくなり、社会生活もコロナ以前に戻ってきたと感じますが、みなさまはいかがでしょう？

地球温暖化の影響で、仙台でも6月に真夏日を観測しました。梅雨の準備もできていないのに真夏日!!季節の変わり目を感じつつ、徐々に身体を慣らしていくことができないため、体力消耗が著しい。気圧の変動も影響し、体調を崩す方も多くなっているようです。コロナ禍、低下した体力が戻らないことも影響していると感じていますが、免疫力を高め、暑さに負けない体力づくりを心がけたいものです。

免疫力の高い方の特徴として、①バランスのいい食事②お酒を飲みすぎない③規則正しい生活④十分な睡眠⑤湯船にゆっくりつまっている⑥適度な運動⑦ストレスが少ない⑧よく笑う があげられます。今一度ご自身の生活を見直し、もし欠けているものがあれば、ぜひそれを補うような工夫をして免疫力を高めることを考えてみてはいかがでしょうか？

今年度、昨年と変わらぬ職員7名でスタートいたしました。身近に感じて頂ける地域包括支援センターを目指しますので、これからもご指導のほどよろしくお願いいたします。

上邨 まゆみ

職員紹介



将監地域包括支援センターの職員です♪

- 所長・看護師
上邨 まゆみ
- 副所長・主任介護支援専門員
八巻 陽一
- 社会福祉士
末谷 千晶
須田 佐知子
篠原 亜沙子
根本 雛乃
- 機能強化専任職員
主濱 優里



認知症家族交流会

認知症の方を介護している
ご家族が互いに
相談や情報交換ができる場です

- ・ 6/19 (水) 将監市民センター
- ・ 9/18 (水) 将監市民センター
- ・ 12/18 (水) 桂市民センター
- ・ R7/3/19 (水) 将監市民センター

時間：いずれも10：30～11：30
※申し込みが必要です

権利擁護セミナー

地域住民の方向けに
権利擁護セミナーを開催します
ご興味のある方はぜひご参加ください

- ・ 10/23 (水) 『任意後見制度』
- ・ 11/20 (水) 『家族信託』
- ・ R7/1/22 (水) 『エンディングノート』

時間：いずれも10：30～11：30
場所：将監市民センター
※時期が近くなりましたら、改めて
ご案内いたします

【問い合わせ・申し込み】

将監地域包括支援センター
〒981-3132
仙台市泉区将監10丁目18-13
TEL 772-5501 (日曜祝日除く8：30～17：00)

