

竜崎温泉温水プール指導日
(3月21日～4月20日)

| 実施日 | |
|-----|--|
| 4月 | 2日(火)、5日(金)、11日(木)、12日(金)、 16日(火)、18日(木)、19日(金) |

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ 介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

釣り堀
「フィッシングビレッジやしる郷」の
施設を活用してみませんか

現在、屋代ダム公園すぐそばにある「フィッシングビレッジやしる郷」は休館していますが、当施設を運営したい方を募集します。



また、施設運営に関して様々なアイデア、提言等をお持ちの方は下記まで連絡をお願いします。

◆問い合わせ 商工観光課 公共施設管理班
☎0820(79)1003

元気ですか？
お気ですか？
ごうは保健師です

自分らしい暮らしを続けるために

皆さんは「自分らしい暮らし」と聞くと、どのような生活をイメージしますか。生活スタイルや生活習慣は、人それぞれ異なりますが、高齢になり、医療や介護が必要なる状態になっても、できるだけ自分らしい暮らしを続けられることは大切だと思います。家族でも、離れて暮らしていると、生活状況が分からないこともありますので、自分はどうのように暮らしていきたいか、普段から話をしておきましょう。

どんなに健康な人でも、病気やケガをしたり、年齢とともに身体の機能が落ちてしまうことがあります。地域包括支援センターでは、在宅医療推進協議会を設置し、住民の皆さんがいつまでも自分らしい暮らしを続けるためには、どのような支援が必要か、話し合いを重ねています。

今年1月には、家でも病院でも適切な医療を受けることが出来るよう、病院と診療所の連携をより良くしていくことを目標に、関係者向けの研修会を開催し、診療所の医師の活動や、看取りの事例紹介を通

周防大島町保健師

松本可奈子

■問い合わせ
介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

し、患者さんの生活に寄り添った支援について学びました。

医療や介護が必要になっても、自分が過ごしたい場所を選択でき、そこで自分らしく過ごすことができる、そのような環境づくりに関係者と協力しながら取り組んでいきたいです。

「病院に通えなくなったらどうしよう」、「一人暮らしで先々が心配」など、不安を抱えている方がいらつしやるかもしれません。地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。困りごとがありましたら、いつでもご相談ください。



▲研修会の様子(講師:しまかぜ 在宅支援診療所 川口寛院長)