

竜崎温泉温水プール指導日
(1月21日～2月20日)

実施日	
1月	24日(火)、26日(木)、27日(金)、31日(火)
2月	2日(木)、3日(金)、7日(火)、9日(木)、10日(金)、 14日(火)、16日(木)、17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

やくば窓口 **通!** 信

もってきんさいね
「本人確認資料」

役場では、住民票や戸籍謄本などの交付申請をはじめ様々な手続きにおいて本人確認をさせていただいています。本人確認には運転免許証や障害者手帳など官公署発行の顔写真付きであれば1種類、保険証など顔写真が付いていない場合には2種類の本人確認資料が必要となります。

そこで、運転免許証などをお持ちでない方には、保険証入れの中に保険証と診察券ともう1つ本人確認資料を入れておくようにお勧めしています。65歳以上の方は介護保険証、若い方なら年金手帳がお薬手帳とほぼ同じ大きさでお勧めです。病院に行く時にも役場に行く時にも「これを持ったら大丈夫」をひとつ準備しておけば、受付窓口であわてずにスムーズにできますのでお勧めします。

■問い合わせ 久賀総合支所 ☎(79)1000
大島総合支所 ☎(74)1001
東和総合支所 ☎(78)1110
橘総合支所 ☎(77)5500

お元気で
すか
?
こちらは管理栄養士です

「管理栄養士として」

明けましておめでとーうございます。
新年を迎え、いかがお過ごしでしょうか?

私は、10月から地域包括支援センターで管理栄養士として勤務しています。男性料理教室やサロンを訪問していて、周防大島町には元気な高齢者の方々が
多いなど実感しています。

以前は、病院で管理栄養士として働いていましたが、そこでは、様々な病気で入院されて、元気になって自宅へ帰られる方もいらっしゃいますが、状態によっては寝たきりで、食事も口からは食べられず、経管栄養で何年も病院で過ごされる方もいらっしゃいます。患者さんと接するなかで、「病気になって初めて、健康なからだの大切さに気付いた」という声をたくさん聞きました。私は改めて、元気な時から病気に
かからないように食事や運動に気をつけることや、病気にいかかってこれ以

周防大島町管理栄養士

村岡 美沙緒

(介護保険課 地域包括支援センター)

上悪化しないように現在の状態を維持していくことの大切さを痛感させられました。

食べることは生きていくのに必要なことです。いつまでも自分でおいしい食事を食べ、いきいきと長生きできることに少しでも周防大島町の皆様のお力になればと思います。どうぞ、よろしくお願ひします。

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、様々な面で支援を行うための総合相談機関です。

ご本人やご家族からの栄養相談や地域に伺い食生活に関する講話などを実施していますので、お困りのことやご心配なことなどございましたら、お気軽にご相談ください。

■問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
(日良居庁舎1階)
☎0820(73)5506