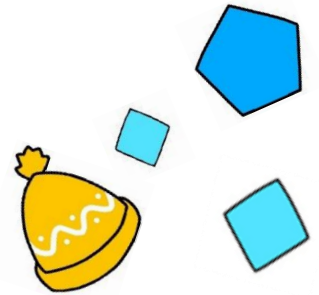


お元気 だ よ い



お元気さんインタビュー ~いくつになっても学びの気持ちを忘れない~ M・Mさん

Mさんは小牧市小学校教諭として40年余り勤めました。定年退職後も民謡や手芸を楽しみ、90代になった今でも「新しいことを知ることが楽しみ」と、地域のサロンや老人クラブに通うことを積極的に続けています。

「いつまでも自分の足で歩いて出かけた」とデイサービスにも通っています。通う先はご飯やお風呂の提供はなく、運動とリハビリが主です。半日運動で楽しく体を動かし、明るいスタッフと接することで心も体も若返るそうです。

「今が一番若いんだから」と、いくつになっても学ぶことができるということを、生涯現役で人生の先輩として教えて下さっているMさんのお元気を、私たちも応援しています！



「男性介護者交流会」開催しています！



毎回5~8名の方が参加されています！

男性介護者交流会

~男性同士で介護の悩みや境遇を語り合いませんか？~

日程：偶数月 第3金曜日 14:00~15:30

場所：とよめサロン（北外山1470）※駐車場あり

★申し込みは不要です。お気軽にご参加ください！

地域の声掛けが高齢者を守ります！

介護者の中には、疲れや負担感が大きくなってしまいう方もいます。

周りに相談できず、介護者で抱え込んでしまう事で、がんばりすぎた結果、

思いもよらず、高齢者の心や体を傷つけてしまっていることがあります。

そうならない為にも、高齢者や介護者が、孤立しないようにすることが大切です。

地域の中で、日頃から、あいさつや声掛け、さりげないお手伝いなど、お互いに

気に掛ける関係があると、孤立を防ぐことができます。

近くで、介護者の不安の声を聞いたことはありませんか？

「大丈夫？」「困ったことがあったら言ってね」という声掛けが介護者の気持ちを軽くします。地域の方の一言が、高齢者や介護者を守ることに繋がります。

お互いに声を掛け合っていきましょう！

出張相談会開催しています！

■ナフコ不二屋小牧二重堀店：偶数月 第2木曜 14:00~15:00

■第2老人福祉センター小針の郷：毎月 第1月曜 13:30~14:30

南部地区オレンジカフェ営業中！

■オレンジカフェみなみ 場所：とよめサロン 日時：第2土曜日 9:30~11:30

■大山神社カフェ 場所：大山会館 日時：第1木曜日 10:00~12:00

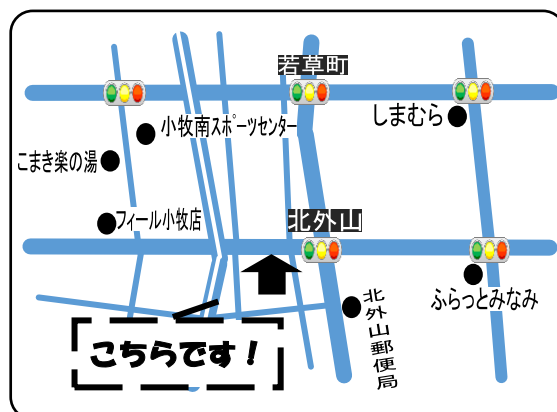
お茶を飲みながらみんなで気軽にお話をしましょう。相談事は専門職が対応します。

南部地域包括支援センター ケアタウン小牧

小牧市大字北外山字掛割8番地1

☎71-2100

Facebook・Instagram
随時更新中！



小牧市の委託を受け、運営しています。
気軽にご相談ください。