

フレイル予防を心掛けて、
 自分らしく自立した生活を！



「地域包括支援センター」は、
 介護保険法に基づいて作られた、
 65歳以上の方のための相談・
 支援を行う機関です。
 市役所の委託で運営しています



参加者の声



全部できたから、
 これが続くように
 していきたい。

できないことも
 あったけど、
 少しずつがんばりたい。



2023年11月10日、豊四季台近隣センターでフレイルチェックを行いました。フレイルチェックでは、身体の状態を確認するために、筋肉量やお口の機能について測定したり、身体の状態を確認するために、筋肉量やお口の機能について測定したり、チェックリストを実施します。そして、その結果を振り返り、現在の健康状態をご自身で把握していただくことで、フレイル予防に取り組むための「きっかけ」にしてください。フレイル予防に取り組むための「きっかけ」にしてください。フレイル予防に取り組むための「きっかけ」にしてください。



フレイルとは…

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことを指しています。フレイルの状態をそのままにしておくと、寝たきり等の介護が必要な状態になってしまいます。しかし、適切な予防行動により、元の健康な状態に戻ることができます。



日々のウォーキングでの歩数を記録すると30万歩、150万歩、300万歩で景品がもらえます！

お気軽に
 お問い合わせ
 ください♪

市の指定の健康づくりやボランティア活動でWAONポイントが溜まり、お買い物で使えます！



フレイル予防活動を
 応援！

断るが!

お金の渡し方・届け方に細かい指定
な〜んか変...

お金を送らない!
お金を手渡さない!
お金を振り込まない!

「私は騙されない」との思い込みは捨て、「私も隙を突かれて騙されるかも」という意識を持つことが重要です。

今後、「進化」していくと思われる詐欺ですが、確実に狙っているのは『あなたのお金』です。

お金に関して行動する際は、一歩立ち止まってみましょう。

詐欺犯との接触を無くすため
在宅中も「留守番電話」の活用を!

ただいま留守番電話が頻りにかかっています。

『私は騙されないから大丈夫!!』
それでも騙してくるのが振り込め詐欺です!

『オレオレ』『還付金』『架空請求』
等、詐欺の名称が変わっていったのは、
数年の間に手口がどんどん巧妙に「進化」したからと言われています。

騙す側は、社会が用意する対応策に
応じて、どんどん手口を変化させてい
ます。

「私は騙されない」との思い込みは捨て、「私も隙を突かれて騙されるかも」という意識を持つことが重要です。

今後、「進化」していくと思われる詐欺ですが、確実に狙っているのは『あなたのお金』です。

お金に関して行動する際は、一歩立ち止まってみましょう。

社会資源リストの情報を更新しました!

柏西口地域包括支援センター圏域の「医療機関」や「サロン、集いの場」などをリストにし、裏面のマップから一目で確認できる「社会資源リスト」の情報を更新しました。柏西口地域包括支援センターにて配布しておりますので、ご希望の方はぜひご来所ください!

豊四季台地域では、「さんあいネットワーク」という誰もが困ったときに助け合える繋がり作りに取り組んでいます。パンフレットが西口包括にありますので、興味がある方は是非お気軽にお声かけください。

さんあいネットワーク

朗らかニコニコ教室

★いつまでも住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らすために!
今から健康作りに取り組みましょう!★
★みんなで一緒に楽しく、「講話の受講」や「簡単な運動」等を行います。

- 場所：豊四季台近隣センター
 - 日程：毎月 第3金曜日
 - 時間：午前10時～11時30分まで
 - 対象：65歳以上の方
 - 申し込み：要予約
 - 無料
- (柏西口地域包括支援センター 04-7142-8008)

※新型コロナウイルス・天候の影響で、変更・中止になる可能性もあります。

参加費 無料

12月のニコニコ教室の様子

近隣の病院の連絡先 休診日などが載っています

地域資源リスト 医療機関 豊四季台エリア

名称	住所	診療科目	休診日
豊四季台病院	豊四季台1-1-1	内科、外科、小児科、産科、婦人科、皮膚科、泌尿科、眼科、耳鼻科、歯科、放射線科、検査科	日曜、祭日
豊四季台クリニック	豊四季台2-1-1	内科、小児科、産科、婦人科、皮膚科、泌尿科、眼科、耳鼻科、歯科	日曜、祭日
豊四季台クリニック	豊四季台3-1-1	内科、小児科、産科、婦人科、皮膚科、泌尿科、眼科、耳鼻科、歯科	日曜、祭日
豊四季台クリニック	豊四季台4-1-1	内科、小児科、産科、婦人科、皮膚科、泌尿科、眼科、耳鼻科、歯科	日曜、祭日
豊四季台クリニック	豊四季台5-1-1	内科、小児科、産科、婦人科、皮膚科、泌尿科、眼科、耳鼻科、歯科	日曜、祭日
豊四季台クリニック	豊四季台6-1-1	内科、小児科、産科、婦人科、皮膚科、泌尿科、眼科、耳鼻科、歯科	日曜、祭日
豊四季台クリニック	豊四季台7-1-1	内科、小児科、産科、婦人科、皮膚科、泌尿科、眼科、耳鼻科、歯科	日曜、祭日
豊四季台クリニック	豊四季台8-1-1	内科、小児科、産科、婦人科、皮膚科、泌尿科、眼科、耳鼻科、歯科	日曜、祭日
豊四季台クリニック	豊四季台9-1-1	内科、小児科、産科、婦人科、皮膚科、泌尿科、眼科、耳鼻科、歯科	日曜、祭日
豊四季台クリニック	豊四季台10-1-1	内科、小児科、産科、婦人科、皮膚科、泌尿科、眼科、耳鼻科、歯科	日曜、祭日

※休診日については、各診療科ごとに変更される場合があります。

サロン/集いの場

名称	住所	活動内容
豊四季台サロン	豊四季台1-1-1	音楽、ダンス、ゲーム、読書、講座
豊四季台サロン	豊四季台2-1-1	音楽、ダンス、ゲーム、読書、講座
豊四季台サロン	豊四季台3-1-1	音楽、ダンス、ゲーム、読書、講座
豊四季台サロン	豊四季台4-1-1	音楽、ダンス、ゲーム、読書、講座
豊四季台サロン	豊四季台5-1-1	音楽、ダンス、ゲーム、読書、講座
豊四季台サロン	豊四季台6-1-1	音楽、ダンス、ゲーム、読書、講座
豊四季台サロン	豊四季台7-1-1	音楽、ダンス、ゲーム、読書、講座
豊四季台サロン	豊四季台8-1-1	音楽、ダンス、ゲーム、読書、講座
豊四季台サロン	豊四季台9-1-1	音楽、ダンス、ゲーム、読書、講座
豊四季台サロン	豊四季台10-1-1	音楽、ダンス、ゲーム、読書、講座

地域資源リスト サロン/集いの場 豊四季台エリア

お住まいの地域の活動を探してね!

豊四季台近隣センター 04-7142-8008

豊四季台近隣センター 04-7142-8008

