



新年、明けましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、旧年中は、多大なるご尽力をいただき、ありがとうございました。

本年も、更なる支援の向上に努めて参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

職員の今年の抱負



福田 和美

抱負：箕蚊屋包括を知って頂くようにもっと地域を廻っていききたい!!



野坂 千鶴

抱負：ボーリングのアベレージ170以上!!



秋田 純子

抱負：ウォーキングを今年は頑張ります!!



田中 幸子

抱負：腸内環境を良くするぞ!!

地域ケア会議へのご参加・ご協力ありがとうございました



昨年は、4地区で防災やショッピングリハビリ、サロン支援を課題とし、第13回箕蚊屋地域ケア会議を開催致しました。地域の皆様にご理解とご協力を頂き、無事終了いたしました。心よりお礼を申し上げます。

地域ケア会議に参加し、地域の方々がより住みやすい町にするため真剣に取り組んでおられる姿にとっても感銘を受けました。

課題を一気になくすことは困難ではありますが、一歩ずつ前に進んでいけるよう、地域の方々と連携をとりながら活動してまいります。参加してくださいました皆様、本当にありがとうございました。

楽しく！介護予防!!

ショッピングリハビリ

簡単な体操や健康チェックを行った後に、まるごう(みのかや店)でお買い物。おしゃべりしたり、お店で商品を探すこともいい運動です！家まで送迎致します。

介護保険外なのでどなたでも参加可能！

1人で買い物が大変、車の運転が困難になってきた、人との交流が減ってきた等、まずはお気軽にご相談して下さい☆



*** 1回 650円**
〈お申し込みは包括まで〉



👉ひとくち健康メモ〈～冬場のヒートショック～〉

12～2月の冬場に起こりやすい浴槽での事故としてヒートショックがあります。ヒートショックとは急激な温度の変化によって血圧が大きく変動することで体調不良を起こします。

(対策 & 予防策)

- 1、脱衣所と浴室を入浴前に温める
- 2、湯温は41度以下、浴槽時間は10分以内
- 3、浴槽からはゆっくり立ち上がる。
(急に立つ事で急激な血圧変動)
- 4、飲酒後、食後の入浴は避ける。
(食後低血圧でのリスク)
- 5、1人で入る時は家人にひと声かける。

*** 冬場の気温の変化にはお気を付け下さい!!**



＜高齢者のなんでも相談窓口＞
米子市箕蚊屋地域包括支援センター
米子市一部555 TEL27-6500
福田・秋田・野坂・田中



※ 介護保険関係などについての相談をお受けします。