

岐阜市地域包括支援センター

# 北部 だ よ り

特別号

平成27年8月

## ご存じですか??

### 「まめでくらそまいか事業」

参加費無料

65歳以上の少しお体に不安がある方を対象に  
これからもいきいきとした生活が続けられるよう  
岐阜市が行なっている事業です



#### ① 転ばぬ先の運動教室 ☆「運動器の機能向上」が目的 ☆

筋力をアップさせれば、転びにくくなるばかりでなく、  
体力アップにもつながります



#### ② まめかな！元気脳教室 ☆「認知症の予防」が目的 ☆

脳の障害によって起こる病気<認知症>を防ぐには、  
日頃から脳を健やかに保つことが大切です



#### ③ 栄養まんてん訪問事業 ☆「栄養改善」が目的 ☆

バランスよく食べることは、体力を養って衰弱を防ぎます  
食を楽しむことも、食欲増進につながります



#### ④ まめかな訪問事業 ☆「閉じこもり・うつ予防」が目的 ☆

<うつ病>はストレスや環境の変化などで起こる病気です  
意欲低下や閉じこもりのきっかけになるため、注意が必要です



☆ お問い合わせ、お申し込みは  
岐阜市地域包括支援センター  
北部まで ☆

# ☆ 岐阜市のまめでくらそまいか事業 ☆ 「おいしく食べよう教室」が9月から始まります！！

## おいしく食べよう教室とは？

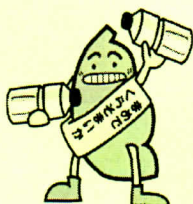
- ◎ 固い物が食べにくい、むせやすい、口が渇くと感じる方のための教室です。
- ◎ お口の健康を保つためのポイントを  
歯科医師と歯科衛生士から  
わかりやすく指導して頂きます。



まめくらシルバー

## 平成27年度 ~おいしく食べよう教室の日程~

	日にち	場所	内容
第1回	9月17日(木)	上城田寺公民館	おいしく食べるためのお話
第2回	10月8日(木)		お口をきれいに！ お口のお手入れのお話
第3回	10月29日(木)		お口の中のばい菌と 食事(かむこと)のお話
第4回	11月19日(木)		教室の振り返りと これからの家での健口管理



※教室の開催時間は、13:45～15:15です。  
※参加には、前もって手続きが必要です。

【費用】 無料                      【定員】 15名

※ 対象者は、65歳以上の要介護認定を受けられていない方、  
または認定結果が非該当でさらに基本チェックリストで一定の基準を満たす方です。

☆ お問い合わせ・お申込みは地域包括支援センター北部まで ☆

## 岐阜市 地域包括支援センター 北部

- 担当地区 鷺山・常磐
  - ご相談は無料です
  - 秘密は厳守いたします
- 岐阜市南蝉2丁目122番地 北川ビル1階

058-295-4510

(お電話でのご相談は365日お受けします)

担当：露武尊 神谷 西村 川出

