

こんにちは！

『地域包括支援センター』です。

介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える
米沢市から委託を受けた「総合相談窓口」です。

専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護サービス、介護予防サービス、保健福祉等のサービス、日常生活支援等の相談に応じております。

お気軽にご相談ください。



各種講座を開催しています

『認知症サポーター養成講座』や『消費者見守りサポーター養成講座』、『いきいき100歳体操』や『米沢はっぴい体操』の体験講座等、開催してみませんか。

身近な場所に『通いの場』を作れるよう、お手伝いいたします。



ae

地域包括支援

米沢市社会福祉協議会

センターだより



西地区 第9号

令和4年 冬号

発行：米沢市社会福祉協議会

地域包括支援センター

【西地区】担当（センター独自の地区割）

赤芝町・大字入田沢・小野川町・大字神原・木場町・大字口田沢
御廟・笹野町・信夫町・城西・舘山・大字舘山・舘山矢子町
遠山町・直江町・成島町・西大通・大字吹屋敷・吹屋敷町
古志田町・堀川町・大字築沢・矢来・林泉寺

【ご相談・お問い合わせ】

米沢市社会福祉協議会
地域包括支援センター

米沢市西大通1丁目5番60号

米沢市すこやかセンター 3階



24-4165

よいろこ



小地域ケア会議を開催しました

令和4年8月から9月にかけて、南原地区の大字笹野地域に暮らす高齢者の方々を対象に、個別訪問調査を行いました。

その報告会を、去る10月25日に開催させていただきました。

皆様のご意見をもとに、より良い地域づくりのため、今後の高齢者支援に活かして行きたいと考えております。

ご協力いただきました地域の皆様、大変ありがとうございました。

コロナ禍にあって、地域の行事や交流が減ってきたなあ。

車を手放したので日々の買い物が大変だわ。

地域に『通いの場』が欲しいなあ。



冬期間のコロナ対策とフレイル(虚弱)予防

感染防止3つの基本

1 身体的距離の確保

- ・密閉・密集・密接の『3密』を避ける
- ・人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける

2 マスクの着用と『咳エチケット』を守る

- ・咳やくしゃみをするとき、ハンカチなどで口や鼻を覆うなど、『咳エチケット』を守る
- ・人との間隔が十分取れない場合、マスク装着する

3 しっかり『手洗い』

- ・外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前など、こまめに手を洗う(石鹸で洗い、十分に流水ですすぐ)



フレイル予防3つのポイント

1 食事の注意

- ・栄養バランスの良いものを
- ・たんぱく質やビタミンDを多く含む食材を
- ・食後の歯みがきで、お口の中を清潔に

2 運動で筋力アップを

- ・天気の良い日は、ウォーキングを
- ・家の中でもできる範囲で、体を動かす
- ・スクワットや片足立ち、踏み込み など

3 人とのつながりを大切に

- ・友人や家族と意識して連絡(電話・オンライン)を
- ・ちょっとした挨拶や会話も大切
- ・様々な不安やストレスを軽減



健康

プレフレイル

フレイル

要介護