

自分らしく、有意義に過ごしましょう

年齢を重ねると心身だけでなく生活構造にも変化が出てきます。特に退職後は余暇時間が増え、家にいることが多くなり、住居内での生活時間が長くなります。若い頃から趣味などで活動的に自分の時間を使ってきた方やこれから何かをしようと考えている方は時間を有効に使えるとともにそれが心身の活発へと繋がりますが、非活動的になると心身に影響も及ぼすこともあります。

無病息災でいられる方は少なく、何らかの病気を持っている方も多いと思いますが、そのような状況でも前向きな気持ちでいること、自分でできることは自分でするように努めることが

大事です。またかかりつけ医を持ち、いつでも受診できるようにしておきましょう。自分自身の生活を確立していくためには自分のことだけでなく、家族がいる方でも自ら積極的に家事を行いましょう。また地域の活動や行事に関心を持ち、参加をしたり、できることをしてみましょう。最近では自分の持てるものを地域や自分以外の方に還元することで自分自身もいきいきと過ごせると言われています。子供の頃に地域や隣近所の方から受けた恩恵をお返しすると考えたらいいのかもかもしれません。

住み慣れた地域で生活していくために…

自助

自分のことは自分でしましょう
自ら健康管理をしていきましょう
かかりつけ医を持ちましょう
健診を受けましょう

互助

自発的な相互の支え合いをしましょう
家族、友人、隣近所、地域で助け合
いましょう



生活のなかで困りごとがありましたら地域包括支援センターにご相談ください

- ・介護保険の申請をしたい、介護サービスを利用したい、介護の方法がわからない
- ・介護予防の方法を知りたい、一人暮らしだけど料理を作れるようになりたい

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

【各地区相談窓口】

★上島町地域包括支援センター（生名・弓削）	TEL 76-2261
★弓削サブセンター	TEL 77-3700
★岩城サブセンター	TEL 74-0755
★魚島窓口	TEL 74-1120