

# 福島区地域包括支援センターだより

福島区地域包括支援センターは  
 住み慣れた地域で最期まで暮らし続けることができるように  
 支援を行う相談窓口です。

怪我に注意

## 9月9日は救急の日！！



高齢者に多いのは転倒や尻餅をついての骨折です。  
 また自転車で転倒して大腿骨等を骨折すると、長期に入院することもあります。

日頃から下肢筋力を鍛え、転倒を予防するように心がけましょう！

### 予防のためのポイント

#### ●筋力アップの体操を！

～歩くだけでは筋力アップになりません～

- ・いきいき100歳体操に参加しませんか！
- ・畑仕事、園芸で（土を運ぶ、しゃがんで立ち上がる。）
- ・あいあいセンター「介護予防運動クラブ」

#### ●段差での躓きに注意

- ・室内の小さな段差でも、うっかり躓いて転倒することがあります。  
 意識してつま先をあげて歩きましょう



100歳体操等の情報は  
 こちらから！  
 ＊「シニアのための暮らしの  
 お役立ちガイド」

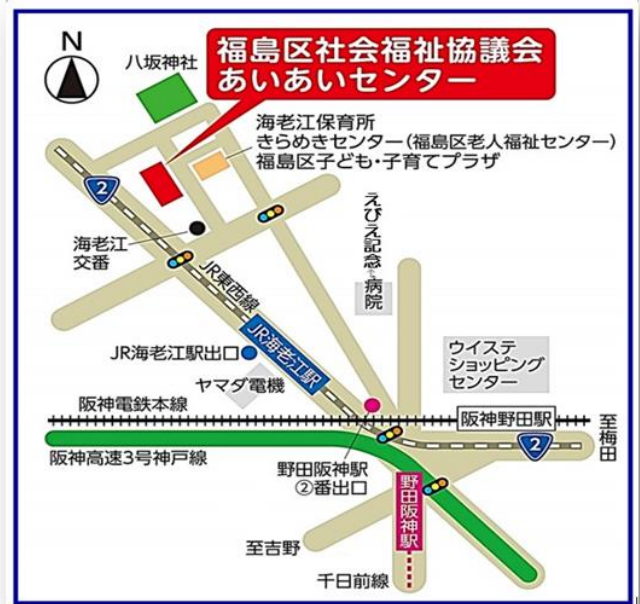


## 福島区地域包括支援センター

住所：福島区海老江6-2-22  
 電話番号：6454-6330  
 相談日：月～金曜日（9時～19時）  
 土曜日（9時～17時30分）

お電話、来所、お気軽にご相談ください  
 ※相談は無料で秘密厳守します。

合言葉は  
 「あれっ？と思ったら包括へ」



# 出張相談会 を実施しています

包括支援センターでは、定期的に様々な場所をお借りして出張相談を行っています  
お買い物やお出かけのついでに、気になること・心配なことを相談してみませんか？

場 所	日 程	時 間
大阪厚生信用金庫 大淀支店内 (鷺洲2-12-10)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10月15日(火)</li> <li>・12月13日(金)</li> <li>*年金支給日に実施</li> </ul>	午前9時30分 ～11時30分
イオン野田阪神店 2階イオン薬局前 (海老江1-1-23) *共催 イオン薬局	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10月15日(火)</li> <li>・11月15日(金)</li> <li>・12月15日(日)</li> </ul>	午後2時～4時
福島区役所1階ロビー (大開1-8-1) *共催：地域自立支援協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・10月25日(金)</li> <li>・11月22日(金)</li> <li>・12月27日(金)</li> <li>*毎月 第4金曜日に実施</li> </ul>	午前10時30分 ～午後1時

お気軽に  
お越しください♪



## がんばれ♪脳トシ あいちゃん!



今回は ひらがな 並び替えクイズ!  
ひらがなを並び替えると、秋にちなんだ単語になります  
何の単語になるでしょうか?

問題1	ぼ ち ゃ か	→	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
問題2	ご ひ さ ち ん	→	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
問題3	ぼ あ か と ん	→	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
問題4	ま つ い も さ	→	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
問題5	う は い ー ろ ん	→	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



おつかれさまでした♪  
脳に刺激を与えることが  
認知症予防になります

＼チャレンジ問題／

色がついたマスを  
並び替えると…

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

