

まるにデイサービス (川崎市)

ガンバルーン体操で介護予防&座談会  
~いつまでも生き生きと若々しく過ごすために~



認知症座談会  
も実施



認知症や認知症  
の人に対する接  
し方が分かりや  
すく、うなづくこ  
とばかりだった

普段動かさない  
筋肉の運動が  
できて、  
すっきりした

デイサービスセンター真菜 (坂部区)

アイシングクッキーづくり&座談会  
~アイシングクッキーを一緒に作りましょう~



楽しい時間  
になり、  
リフレッシュ  
できた

介護について、  
役立つ話が  
聞けた



◆地域包括支援センターをご存じですか

地域包括支援センターは、高齢者やその家族の困り事や悩み事を相談できる窓口です。介護や福祉、医療などさまざまな面から総合的に支援を行っており、市内に3カ所設置されています。

【受付日時】月曜日～金曜日 午前8時15分～午後5時  
(「オーリーブ」および「さがら」は、水曜日のみ午後7時まで受付)

- ▶地域包括支援センターオーリーブ (川崎・細江・坂部小学校区の人) ☎②8822 (さざんか1階)
- ▶地域包括支援センターさがら (相良・菅山・地頭方小学校区の人) ☎⑤1900 (相良庁舎1階)
- ▶地域包括支援センターさんいく (萩間・勝間田・牧之原小学校区の人) ☎③3600 (㈱笠原産業本社ビル1階 (東萩間))

介護の不安・悩みを打ち明けてみませんか  
介護者に寄り添う「つどいの場」があります

市では、介護負担の軽減と心身のリフレッシュのために、介護者教室(介護者のつどい)を開催しています。在宅介護の悩みやストレスを抱える人はつどいに参加し、同じ悩みを抱えている人や経験した人同士で交流してみませんか。

問い合わせ 長寿介護課 小川弘美 ☎③0076

令和5年度「介護者のつどい」教室の様子

相良清風園 (西萩間区)

口腔ケア&座談会  
~お口の中を知ること健康に過ごそう~



講義だけ  
なく、実際に  
体験することが  
できて良かった

運動教室&座談会  
~寒さに負けない!楽しく体を動かそう~



介護者のつどいに  
参加し、気持ちが  
落ち着いた

運動がとても  
気持ちよく、  
今後の参考に  
なった

◆令和6年度も「介護者のつどい」を開催します

令和6年度のスケジュールは4月ごろ、市ホームページやLINEでの配信、地域包括支援センターのチラシ「ええあんばい」でお知らせする予定です。チラシは、さざんかや地域包括支援センターなどに置いてあります。参加は一回のみでも年間でも可能です。座談会も開催しますので、興味のある人はぜひご参加ください。

対象者 (市内在住の人)

- ▶在宅で介護をしている人
- ▶これまでに介護を経験した人
- ▶今は介護をしていないが、将来的に介護に不安を感じている人

▶地域包括支援  
センターのチラシ  
「ええあんばい」

