

地域包括支援センターより

令和5年の阿久和は



フレ！フレ！フレイル予防！

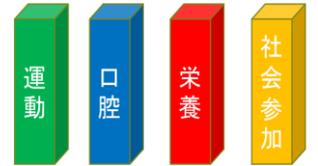
フレイルという言葉をご存じでしょうか？健康と要介護の間の虚弱な状態を言います。健康にも要介護状態にも、どちらにも可能性のある、言わば波打ち際の状態を防ぎ、健康的なシニアライフが送れるようにケアプラザはお手伝いいたします！



原中コミスクで初のGOGO健康講座を開催！

6月12日(月) 14時から15時30分 栄養講座 秋山芳子先生
 6月19日(月) 10時から11時30分 口腔講座 川野伸子先生
 6月25日(日) 10時から11時30分 ロコモ予防講座 岸田雄太先生
 申込は65歳以上、先着20名。お早めにお問い合わせください！ 岩間まで

フレイル予防の4つの柱



◆◆◆ 老い支度講座 ～最期まで自分らしく過ごすため～ ◆◆◆

介護・医療のこと、お金や不動産のこと・・・将来に備えて、何から始めていけばよいのかわからない・・・これからのご自分のこと、考えてみませんか？専門家が分かりやすくお伝えします。お待ちしております！

6月23日(金) 午後2時～3時30分 伴 行恵先生 (社会福祉士・ファイナンシャルプランナー)
 7月28日(金) 午後2時～3時30分 廣澤 真太郎先生 (司法書士)
 8月25日(金) 午後2時～3時30分 小澤 竹俊先生 (めぐみ在宅クリニック院長)

○定員：各回20名(先着順) ○参加費：無料
 ○会場：阿久和地域ケアプラザ 多目的ホール

【お申込み・お問合せ：荒巻・江夏(こうか)まで お電話お待ちしております】



新しい職員のご紹介 蛸名 桂子です

予防プランナーとして勤務しております。介護保険の支援を要する皆様の「できる限り元気に過ごしたい」というお気持ちに寄り添い、「住み慣れた地域でいつまでもご自身らしく生活できるように」介護予防プランを作成させていただけたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



オンライン相談

阿久和にお住いの家族について相談を希望される方は、電話でのご相談のほか、ご希望があればZoomによるオンライン相談の対応も可能です。まずは、お電話でお問い合わせください。

あくわ通信は

横浜市阿久和地域ケアプラザ

が発行しています。

〒246-0026

横浜市瀬谷区阿久和南2-9-2

総合受付・電話番号：045(365)9892

福祉・保健に関する相談窓口：045(365)9906

(時間外は相談専用コールセンターに転送されます)

FAX：045(365)9894

【開館時間】

- 月曜日～土曜日 午前9時～午後9時まで (月曜日～木曜日・土曜日は夜間の部屋貸しがなければ午後6時まで)
- 日曜日・祝日 午前9時～午後5時まで
- 毎月第4月曜日 館内整備のため、部屋貸しは行っておりません

【休館日】

- 年末年始(12/29～1/3)

※本紙記事での表示は、個人・団体の承諾を得て掲載しております。

