

開催します。9月から、第1・3火曜日(全12回)の午後1時30分～3時、保健センターで行う予定です。

問合せ 長寿課 66 1105  
**地区介護教室**

介護が必要な状態になったとき、介護の仕方によって本人の状態が改善されることもあり。やっとならぬのでなく、本人の自立を妨げない介護がポイントです。

介護について、みんなで考え学ぶ教室を公民館で開催しています。

**教室内容**

「気道感染と肺炎予防」  
 「蒲郡市の高齢者福祉と介護保険について」

教室開催予定

と き	と ころ
7月 23日(金)	北部公民館
8月 6日(金)	府相公民館
8月 20日(金)	蒲郡公民館
9月 3日(金)	小江公民館
9月 17日(金)	西部公民館
10月 7日(木)	塩津公民館
11月 5日(金)	形原公民館
11月 19日(金)	西浦公民館

問合せ 蒲郡市社会福祉協議会  
 67 0111

**相談できます**

健康に気をつけていても、病气やけがで介護を必要とする状況になつてしまうこともあります。もし、そのような状態になつても慌てたり、1人で悩む必要はありません。身近なところに相談窓口がありますので、お気軽にご相談ください。

**在宅介護支援センター**

市から委託を受け、高齢者の方が住み慣れた自宅で安心して生活ができるように支援する公的な相談センターです。家庭介護や保健福祉サービスの利用などで、高齢者に関する相談を電話・面接・訪問などによりお受けしています。

**いきいき長寿の秘訣8か条**

1. 自分にあった規則正しい生活をしている
2. タバコは吸わない
3. ストレスをためないよう気分転換を図っている
4. 交友関係がひろい
5. 社会への関心が強く、おしゃれにも気を使う
6. 自分にあった仕事や地域活動をするなど、生きる意欲が強い
7. 元気づけてくれる人、元気づけてあげる人がいる
8. かかりつけ医を持っている

**在宅介護支援センター**



こんな相談に応じています  
 介護、日常生活上で困っている事がある

1人(高齢者のみ)暮らしをしているが、将来が心配だ  
 寝たきり(痴ほう)の介護の方法を知りたい  
 高齢者福祉、介護サービスの利用がしたいが、手続きがわからない  
 など、お気軽にご相談ください。

転倒予防教室・痴ほう予防教室  
 地区の公民館で寝たきり・痴ほう予防のコツを学べる教室を開催します。詳しくは、各担当地域の在宅介護支援センターへお問い合わせください。

名 称	担当地域	電話番号
在宅介護支援センターふかし	三谷・大塚中学校区	59 6790
蒲郡市社会福祉協議会在宅介護支援センター	蒲郡中学校区	67 0111
在宅介護支援センターみらいあ	中部中学校区	67 0126
蒲郡眺海園在宅介護支援センター	塩津中学校区	69 1122
形原眺海園在宅介護支援センター	形原・西浦中学校区	58 1133

いつまでも、いきいきと過ごすためのヒントがここにあります。これらの各要素を毎日の暮らしの中でどう実践していくかがそれが健康長寿の秘訣です。