

～在宅医療・介護の連携拠点～

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

※電話番号等の間違いが増えています。ご注意ください。

地域ケア会議 ～みんなで支え合う地域づくり～



市では、介護が必要になっても、できる限り住み慣れた自宅や地域で、自分らしい暮らしを続けることができるよう、「医療」「介護」「予防」「生活支援」「住まい」が適切に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を目指しています。一人ひとりが自分にあった暮らしの中で、生きがい・役割を見出し、地域のみなさんの助け合い、支え合いを積極的に進め、絆を深めていくことを推進するために、地域ケア会議を開催しています。

今年度の地域ケア会議では、高齢者が暮らしやすいまちをテーマに意見交換した中で、多く意見が出ていた「集いの場」をテーマとして、地域ごとに3回の会議を開催しました。

第1回目

交流することの必要性について話し合いました。

- ・安否確認・見守り・情報交換
- ・相談できる・認知症予防
- ・張り合いやいきがいになる

参加者 262名

第2回目

地域にある交流場所を地図上で確認しました。月1回、年数回の交流場所は多数ありましたが、週1回の集いの場になると、地域差がありました。

参加者 186名

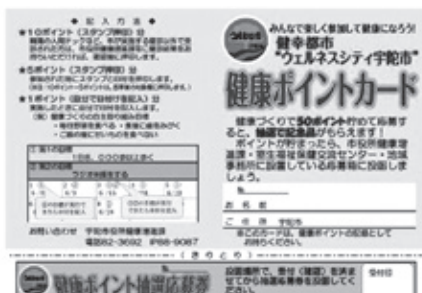
第3回目

認知症の予防や見守りなどには、週1回の集いの場が大切です。地域で週1回の集いの場を増やしていくために、みんなができることを意見交換しました。

参加者 194名

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

健康ポイントカードの
応募締切が近づいています



毎日の健康づくりでポイントを貯めていただきました“健康ポイントカード”の平成28年度抽選会を3月中旬に行います。現在、たくさんの方が応募されています。応募の締切は**3月8日(水)**ですので、50ポイントたまったカードはお早目にご応募ください。

【応募箱設置場所】

- ・市役所健康増進課
- ・各地域事務所
- ・室生福祉保健交流センター(ぬく森の郷)

※50ポイントに満たなかったカードは来年度に継続してお使いください



こころの健康づくり学習会

「眠れていますか? ～不眠はこころのSOS～」

不眠の症状で悩んでいませんか? そこには“こころの病気”が潜んでいるかもしれません。睡眠と健康の関係をよく知り、ストレスと上手につきあう方法を学びませんか。

【日時】2月19日(日)

午後1時30分～3時30分(受付:午後1時～)

【場所】榛原総合センター

【講師】松村ストレスクリニック院長 松村一矢医師

【その他】申込不要 手話通訳あり

問 室生福祉保健交流センター

(☎ 92・5220 / IP ☎ 88・9175)

☆健康ポイント事業を応援してくださる 商店・事業所等を募集します☆

ポイント事業の記念品として商品等の提供・協賛いただける商店や事業所等については、お名前および商品イメージ等をチラシやホームページに掲載しますので、2月末までにご応募ください。

問 健康増進課

(☎ 82・3692 / IP ☎ 88・9087)

