

# 地域包括はどんな相談ができるの? 《日常編》

いってらっしゃい~

30年勤めあげた夫  
今では隠居生活:

お友達と出かけてくるわね~

1

夫が家でごろごろしているのよ...

それは心配じゃない

道でつまづく事もあったの...

2

人見知り

腰痛持ち膝も痛いイテテ...

車で買い物

元々の性格などでほとんど動かない日々

3

私も夫が心配で地域包括の人に相談したのよ。あなたもちょっと相談してみたら?

夫

相談してみるわ!

4

ええと... 介護ってほどではないんですけど夫が心配で

〇〇地域包括支援センター

健康づくりであれば身近なところがあります。ご夫婦で

5

宮前区 公園体操マップ

宮前区内 48か所

公園なら私も行こうかしら

まずは公園体操にご一緒に参加されてはどうですか?

笑顔が増えました

夫も公園体操に参加して

公園にくると体操だけでなくこんな事も...

- 健康に役立つチラシ、サギ被害注意のチラシなどを配布しています。
- 体力測定・歩き方の測定会なども昨年開催しました。

包括支援センターでは、ご本人の趣味、生活状況や体調を伺ったうえで、「こんな生活を送りたい」に寄り添った選択肢を提案しています。「引越してきたばかりで、道が分からなくて不安」という事があれば、ご自宅から一緒に同行する事もできます。