

まるけあ長田

ARE YOU OKAY?

9月は防災月間  今こそ備えましょう!



介護が必要な方や高齢者と暮らすご家庭では、どんな備えが必要でしょうか?

水や電気が止まったら? デイサービスが休止になったら?
スーパーやドラッグストアが営業しなくなったら?

もしもの時にどんなことが起こりそうか、イメージがわきますか?
まずは、困りそうなことをノートに書き出してみることから始めましょう。
準備の一步を踏み出すと、心が少し軽くなりますよ!



何か対策しておきたい!
と思ったあなたはコチラ↓

LET'S TALK

参加無料!

前回も大好評! 満員御礼!

おさだっぷ

次回9/19の『おさだっぷ』は
管理栄養士で防災士の

向坂智子さんがゲストです。
調理室で実際に介護食を作ります。

災害時に役立ちますよ!

また、向坂さんがご両親を自宅で介護
した際の失敗談や看取りの貴重な
経験談をお話いただきます!

お楽しみに♪

裏面を
みてね!

申し込みはお早めに!

長田行進曲

第二話

イラスト 餅月 崇



New

お元気さんの『元気のヒント』

NO.1

今回のお元気さんは、
みずほに住む長井さんです。
長井さんは月に二回、コミュニティー
パークみずほのキッズクラブで
宿題見守りボランティアをされています。
長井さんは「誰かの役に立てると嬉しくて
元気が出てくる!」とおっしゃっています。
認知症を予防したい! 元気でいたい!
のなら、社会とつながるのが一番効果的!
みなさんは地域や社会と、ちゃんと
つながっていますか?

ボランティアを始めて
6月で一周年を迎えた長井さん。
子どもたちからは、「ばあば先生」
と呼ばれていますよ!



元気のヒントを教えてくれる方、大募集!
自薦他薦問いません! まるけあ長田までご一報を!

ご用命ください!

人生100年時代。よりよい人生の第2ステージを送れるように、
介護保険や介護・認知症予防、やりがい発見などの出前講座を
あなたの会社やお仲間同士で受けてみませんか?
講座は無料です! まるけあ長田へご連絡ください。

※餅月先生へのファンレターは
まるけあ長田まで♡

お問い合わせ・ご相談

静岡市駿河区長田地域包括支援センター
(まるけあ長田)

☎054-268-5080 ▲駿河区みずほ2丁目12-7



おさだWELL-BEING教室

おさだPOWERUP

おさだっぷ

おさだWELL-BEING教室 "おさだっぷ" は

人生に起こり得る《様々な変化》を自分らしく乗り切るチカラをつけるため『頼れるその道のプロ』をお招きして学ぶ、座談会形式の気軽に楽しい教室です♪

日程	テーマ&講師	申し込み開始日
8/22 (木) <small>大盛り上がり</small>	高齢ドライバー安全運転教室 『フレイル予防と安全運転を一緒に考える』 健康寿命と運転人生を延ばすコツを教えるプロ NPO法人びくにくっぴー 理事長 前島 るみ子 さん	申し込み開始日 受付中! <small>満員御礼</small>
9/19 (木)	『話しちゃいます！私の介護の失敗談&被災時に役立つ！介護食の作り方』 管理栄養士、防災士 在宅介護から看取り介護経験者 向坂 智子 さん	受付中!
10/24 (木)	『自分史づくりと生きがい探し』 ～認知症にならないためのコツ、教えます～ 長田地域包括支援センター 看護師 石橋 明日香	9/20 9:30～
11/21 (木)	『人生の終着駅 どこでどんなふうを迎えたいですか？』 ～人生の最終段階の医療やケアについて考えましょう～ 静岡市社会福祉協議会 訪問看護ステーションしずおか 管理者 さっか 栗冠 弘美 さん	10/21 9:30～
12/19 (木)	『死の授業』 ～どんな風に死にたいか・どんな風に生きたいか～ 拈華山(ねんげさん) 龍津寺(りょうしんじ) 住職 勝野 秀敏 さん	11/20 9:30～
1/23 (木)	『お金の授業』 ～子どもに迷惑をかけないために 相続・遺言編～ ファイナンシャルプランナー 天野 FP さん	12/20 9:30～
2/20 (木)	『もしもの時、ペットのことはどうしましょう？』 ～飼い主もペットも、最期に不幸にならないために～ 静岡NPO法人 その小さないのち守りたいプロジェクト 代表 佐野 友美さん	1/20 9:30～

～各回共通事項～

静岡市エンディングノートを使います。
お持ちでない方には当日お渡しします♪

先着順!
定員20名

会場：長田生涯学習センター (駿河区寺田131-1)

時間：10:00～12:00 (受付 9:30～)

1回だけ参加でも大歓迎！ 全部参加はもっと大歓迎！

参加費
無料

申し込み・お問い合わせ

長田地域包括支援センター

☎ 054-268-5080

主催：駿河区長田地域包括支援センター 共催：静岡市長田生涯学習センター