

## そのだみなみちいきほうかつしえんせんたーだより 園田南地域包括支援センター便り

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・皆さんは、どの秋が好きですか？  
一年の中でとても活動しやすい季節でもありますが、気温の変化も激しい為、体調を崩しやすい時期でもあります。体調には十分、ご注意ください。  
今回は、園田南地域包括支援センターの、最近の活動をご紹介します。

### 東園田8丁目改良住宅集会所にて

Meiji 特約店のご協力のもと、骨密度測定と宅配牛乳の試飲会を開催しました。  
骨密度の事、カルシウムの事、運動について学びました。  
包括支援センターの事を知ってもらうきっかけとなるイベントになりました。  
住民と包括支援センターが、**顔の見える関係**となるように、今後も何かできたらいいなあと考えています。



骨密度計



### 認知症サポーター養成講座

東園田町総合会館で認知症サポーター養成講座を開催。地域住民の方と学ぶことができました。  
認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。  
認知症を理解した、認知症の人と、その家族の「**応援者**」です。  
認知症になった人が住み慣れた地域で暮らすために、  
自分にできることはなんだろうと、  
考える機会となりました。



## 出前講座のご案内！！

町内の集まり、地区サロンなどの場所で、「介護保険の話を聞きたい。」「フレイルって何？」「認知症の事を知りたい。」「成年後見制度って何？」などのご希望がございましたら、お気軽にご連絡ください。内容をご相談のうえ、出前講座を開催させていただきます。相談やイベントの費用は無料です。一緒に楽しく学ぶ時間を過ごしましょう。



「出前講座ではなく、個別で相談したい」という方も、大丈夫です。お気軽にご連絡ください。

電話相談、来所相談、自宅訪問での相談の費用も無料です。



私達、園田南地域包括支援センターの職員が対応、または市と連絡調整いたします。

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で、安心した生活を続けられるように、支援させていただきます。

高齢者ご本人やその御家族、地域の方々など、お気軽にご相談ください。



## 《お知らせ》塚口南地域学習館で出張相談会を行っています

毎月 第3木曜日 午後1時30分～午後3時

場所：塚口南地域学習館 1階談話室 尼崎市南塚口町2丁目31-26

地域包括支援センターは、地域の高齢者の方の「よろず相談窓口」です。遠慮なく、ご相談ください！

(問い合わせ先) 尼崎市「園田南」地域包括支援センター

電話 06-6494-8087

FAX 06-6494-8086