

2017年
1月発行



あけましておめでとうございます

南中野包括通信

2017
新春号

高齢者の方の総合相談窓口 (H28年7月に移転しています!!)

南中野地域包括支援センターとは

社会福祉士や保健師、看護師、主任ケアマネジャーといった保健福祉や介護の専門家が、高齢者が住み慣れた地域で安心して、暮らし続けていけるよう、介護予防マネジメントや総合相談・支援事業などを行います。ぜひ何でもご相談ください！

住所：

弥生町5-11-26
(みなみらいず内2階)

電話：

03-5340-7885

担当地域：

南台1~5丁目全域
弥生町1丁目38・39
弥生町2丁目43~53
弥生町3~6丁目全域

この旗が目印です！



新事業所は
こちらです
(富士見中学跡地)

救急搬送の半数以上は高齢者です。

高齢者に多い事故防止ポイントを確認し、事前の事故防止対策をしましょう



ころぶ事故を防ぐために（転倒防止）

- ・段差をなくしましょう
- ・段差をわかりやすくしましょう
- ・滑り止めをしましょう（階段・廊下・玄関など）
- ・歩行を補助しましょう（手すりなど）
- ・継続できる体力にあった運動をしましょう



おぼれる事故を防ぐために

- ・入浴は思いのほか身体に負担をかけることを知りましょう
- ・長湯・高温浴は避けましょう
- ・飲酒後の入浴はやめましょう
- ・入浴時は家族にしらせ、家族はこまめに声かけをしましょう



落ちる事故を防ぐために

- ・段差がある家庭では、階段には握りやすく滑りにくい手すりを設置する、滑り止めマットを敷くなど工夫をしましょう



窒息・誤飲を防ぐために（転倒防止）

- ・小さく切って、良く噛みましょう
- ・お茶など水分を取りながら食事をしましょう



あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひ致します

こんな私達
ですが…

ますこ かずひと
所長:増子 和人
干支:トラ
趣味:ハイキング
ジャズドラム



社会福祉士:いわた えいいち
岩田 銳一
干支:イノシシ
趣味:柿・唐辛子・
フルーベリー栽培



まつい ちえ
保健師:松井 千恵
干支:トラ
趣味:料理・畑・DIY



とごろ くみ
保健師:所 久美
干支:トラ
趣味:温泉・おせっかい



南中野地域包括支援センター
職員一同



社会福祉士:すずき かづや
鈴木 和也
干支:亥ビ
趣味:お酒



主任ケアマネジャー:
てしま いずみ
手島 泉
干支:ウマ
趣味:機織り



ケアマネジャー:
まるたに けいこ
丸谷 恵子
干支:ウサギ
趣味:ネコ



1月の予定

○1月13日・27日 9~12時 やよいの園健康相談

○1月24日 コーシャハイム健康まつり

無料で血管年齢測定・骨密度測定・肌水分測定
ができます。お近くの方は是非ご参加ください!

その他各事業案内や報告を
ホームページに案内しております

南中野包括

検索



<編集後記>

今回は育児休暇明けの所（トコロ）が作成させて頂きました。昨年は事業所も職員も変わり、皆様にはご迷惑をおかけいたしました。2017年は、もっとたくさんのお知り合いができる、皆様が安心して過ごせる街づくりのお手伝いができればと思いますので、今年も職員一同よろしくお願ひいたします！