

いすみ市地域包括支援センターだより

Vol. 8

地域包括支援センターは、

みなさんが住み慣れたいすみ市で安心して暮らしていけるように
さまざまな相談や悩み事をお聞きする地域の総合相談窓口です。

また、介護予防や健康づくりの支援をしながら、安心できる地域、
暮らしやすいまちづくりをしています。

お金の管理が
心配

いくつになっても
毎日健康に暮らし
ていきたいけど、
大丈夫かな

家族の介護
に疲れたなあ



高齢者を怒鳴って
いる声が聞こえる

家とは違う方向へ
行ったり来たりしてい
る高齢者がいる

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、
認知症の方やその家族が安心して暮らし
続けられるよう温かく見守る応援者

「認知症サポーター」になりませんか。

認知症サポーター養成講座を開催します！

日時 令和4年6月30日（木） 13:30 ~ 15:00

会場 いすみ市役所（大原庁舎）3階 大会議室

ご注意 事前予約が必要です。下記までご連絡下さい。

◆問合せ：いすみ市地域包括支援センター 0470-62-1118

フレイル予防に でかけてみませんか？

いすみ市の認知症予防カフェ(集いの場)・通いの場をご紹介します！
人と話したり一緒にからだを動かすことはフレイル予防や認知症予防に繋がります。
感染対策に注意しながら、ぜひお友達を誘ってでかけてみませんか？

認知症予防カフェ (集いの場)

カフェ名	活動場所	活動日
やよい	岬町中滝2806-2	第1・3火曜日
Mカグ	岬町長者114-5	第2火曜日
ひなたぼっこ	大原1033-1	第3木曜日
ゆかり大原	大原8763-1	第2日曜日

※活動時間 13:30~15:00



集いの場は、地域の高齢者やその家族が集い、おしゃべりやお茶を楽しみながらほっとできる場です。どなたでもお気軽にご参加ください！

活動団体
増えてます！

通いの場

運動をおこなう
自主サークルも次々に
立ち上がっています！
新しくサークルを
立ち上げたい方も大歓迎、
ご相談ください！



地区		団体名
岬	鴨根	鴨根楽しく体操クラブ
	四堰	四堰楽しく体操サロン
大原	小沢	いきいきふれあい健康サロン
	大原台	サロンOIG
	小沢	シニア健康ダンスクラブ
夷隅	弥正	大竹さんちで元気になる会
	万木	いすみなんでもごじゃれ会
	増田	ひまわりサークル

通いの場は、自宅の近くで気軽に通える場所に集まり、仲間と一緒に楽しく介護予防のための運動機能、認知機能を高めるプログラムを参加者が主体となって取り組みます。
現在、市内8か所で活動しています！まだ通いの場ができていない地区の方、ぜひお友達を誘って通いの場を作ってみませんか？

【問合せ】 いすみ市地域包括支援センター ☎0470-62-1118

※各団体の活動詳細についてはお問い合わせください