

# とみさか便利

2012.1.1 富坂地域包括支援センター季刊誌

## 健康づくり教室（介護予防教室）ご存知ですか？

年に1度の健康診査で介護予防教室の参加が望ましいと判定された方が対象です。

区役所の健康推進課から「健康づくりファイル」が送られてきます。

「体操教室」と「お口の健康教室」の2つがあります。

教室をうまく活用し、いきいき元気な暮らしを続けましょう。

☆筋力をつけて転倒や骨折を防ぐ事は、寝たきりにならない第一歩です。

“健康の財産作りをしてみませんか”

- ・台所に立てる時間が長くなった。
- ・バス旅行で皆についていける様になり、旅行が楽しみになった。



☆お口の機能低下は全身に悪影響を及ぼし、認知症や寝たきりになる恐れがあります。

※教室では歯科衛生士から直接指導が受けられます。

- ・むせることがなくなった。
- ・顔が若返ったと友人に言われて嬉しくなった。

## 富坂地域包括支援センター

住所 文京区白山5-16-3 電話 03-3942-8128

営業時間 平日9:00~19:00 土・日・祝祭日9:00~17:30

相談は無料です。



# 活動報告

富坂地域包括支援センターは日々の相談業務に加えて地域の皆さまとのつながりを大切に様々な活動をしています。



## 若い支度講座

11月29日に礪川地域活動センターにて今年度二回目となる「若い支度講座」を開催しました。参加者からは、「同様のテーマで繰り返し開催して欲しい」「またぜひ参加したい」などの感想を頂きました。

いざという時のための準備や心構えのきっかけ作りとして、今後も継続してゆきたいと思います。



## 催し物のご案内

### エンディングノートを作ろう

人生は山あり谷あり老後あり。

思いもしない事が起こるのが人生ですが少しでも備えておきたいですね。

いつか訪れる老後に備えてエンディングノートにまとめてみませんか？

富坂地域包括支援センターがお手伝いします。

日時：平成24年1月28日（土）  
午後2時～4時

場所：シビックセンター  
5階会議室C

定員：30名 参加費無料

受付：1月4日～

申込：富坂地域包括支援センターまで

### 認知症サポーター

認知症の方やそのご家族を支えるサポーターを養成する講座を開催します。

この機会に認知症について学んでみませんか？

日時：平成24年3月10日（土）  
午後2時～15時30分

場所：シビック5階会議室C

参加費：100円

申込：富坂地域包括支援センターまで



地域包括支援センターは、**文京区が設置する無料の高齢者相談窓口**です。

**お気軽にご相談ください。**

電話：03-3942-8128



### ご案内



都営地下鉄千石駅下車徒歩5分  
都バス千石バス停下車徒歩10分  
〃 白山5丁目バス停下車徒歩4分  
Bーぐるバス 白山の郷（29番）下車  
特別養護老人ホーム文京白山の郷内