



謹賀新年

地域包括支援センター
フェニックス・かかみ野

2025 新春号Vol.40

こころカフェ「ぽかぽか」開催中

最近、もの忘れが気になる方・・・

だれかと気軽にお話を楽しみたい方・・・
どなたでも参加していただける憩いの場所です

日時：毎月第2金曜日 14時～15時

場所：GA楽（鵜沼各務原町4-318）

費用：喫茶代

<事前申込みは不要です>お気軽にお越しください



★ 65歳以上の方の相談窓口 ★

ご来所の際は
まず、お電話を
お願いします。

主任
ケアマネジャー



保健師・看護師



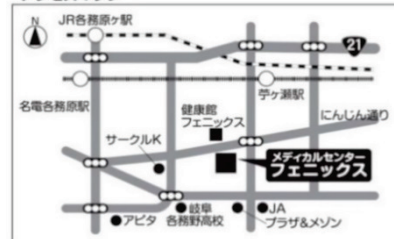
認知症
地域支援推進員



社会福祉士



アクセスマップ



「フレイルチェック」

～からだところの健康のために～

各務原市では高齢者の虚弱への取り組みとしてフレイルチェックを実施中

参加者からの声

人との関りがこころの
フレイル予防には大切
であると学んだ



いつまでも元気でいられると
思っていたが測定で筋力低下
が分かった。体力作りへの意
欲がわきました！！



運動習慣がなかったが
家で気軽に出来る体操
を教えてもらった。今
日から実践するぞ！



食事は簡単に済ませていたが
栄養士の話聞いて、たんぱく
質を多く取り入れて、食事内容
に気を付けようと思った



健康長寿を目指しましょう！

『フレイル』とは、病気ではないものの、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。フレイルチェックは、自分がフレイル状態であるかどうかを知る機会であり、『栄養（食・口腔機能）』『運動』『社会性・こころの状態』といった様々な面から、フレイル予防のために取り組むと良いことをみつける場です。また、保健師・看護師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士といった専門職種からの講話と、からだ測定を行っています。フレイルを知り、フレイル予防に取り組み、健康長寿を目指しましょう！

〈お問合せ〉 058-384-8844 各務原市鵜沼各務原町6丁目50番地 メディカルセンターフェニックス内

生活習慣改善セミナー 開催します！

人生も血圧も重要なのは “しおらしさ”

日 時：1月18日(土曜日)

11:30～13:30

定 員：15名

場 所：GA楽(鶴沼各務原町4-318)

費 用：ランチ代金(税込 1200円 コーヒー付き)

対象者：生活習慣改善に興味がある方

内 容：講演①「減塩食について」

サンバレーかかみ野 管理栄養士

講演②「高血圧、生活習慣改善講話」

フェニックス総合クリニック 奥村諭Dr

試食会：GA楽ランチ

申 込：事前にGA楽へお申し込み下さい

カフェ GA楽 058-379-1818



「人生アルバム」 持っていますか？

「人生アルバム」とは
これまでの人生を振り返り、
これから先の人生について、
どのように過ごしていきたいか
を考えるきっかけになる冊子で
す。地域包括支援センターに
て配布しております。



みなさんの人生を聞き、
自分を見直すことができた。



普及啓発ワークショップ実践

09/12 産業文化センター

10/17 陵南福祉センター

内容：

①ある三世代家族の朗読劇
「人生アルバムの活用」

②グループワーク
「サイコロトーク」

『出前講座のご案内』 私たち専門職が、集まりに出向いてお話しします！



主任ケアマネ

「介護保険」

- ・制度の概要
- ・サービスの内容
- ・社会資源



保健師

「健康・介護予防」

- ・フレイルチェック
- ・お口の健康
- ・栄養



看護師

認知症地域支援推進員

「認知症」

- ・予防や介護方法
- ・介護者教室
- ・サポーター養成講座



社会福祉士

「権利擁護」

- ・消費者被害
- ・成年後見制度
- ・高齢者虐待

他にも、

- ・防災座談会
- ・人生アルバム
- ・歩行の健康診断
- ・脳トレ など

*ボランティアハウス、友人の集まりなど
私たちが出向いてお話しします。

*事前に日程のお約束をお願いします。

*カフェGA楽 サロンスペースも活用いただけます。