

高齢者相談支援センター通信

第20号

平成30年9月発行



「暑さ寒さも、彼岸まで」と言いますが、9月になってもまだまだ残暑が厳しい日も少なくありません。8月の猛暑で、体には想像以上に負担がかかっていますので、「秋だから大丈夫」と油断せず、しっかりと水分や栄養を摂るなど熱中症の対策に心がけることや、睡眠もしっかり取り、残暑に負けない体で、これからの季節を楽しみながら過ごして下さい。



行方不明者搜索模擬訓練を行います

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために、「行方不明者搜索模擬訓練」を行います。外出して行方が分からない、自宅へ戻れないといった認知症の方を想定し、その方を搜索、見かけたら声をかけるなどの疑似体験をして頂きます。

多くの方にご参加いただき、地域ぐるみで認知症の方を見守り・サポートしていきましょう。

日 時： 9月26日（水） 13：45～15：45

場 所： 留辺薬町公民館 小ホール

（訓練は上町・仲町の一部で行います）

定 員： 50名（定員となりましたら、締切とさせていただきます）

申し込み： 高齢者相談支援センター留辺薬

（留辺薬・温根湯温泉地区地域包括支援センター）

TEL 42-5008 FAX 67-2078



エンディングノート について

皆さんは、エンディングノートをご存知でしょうか？
エンディングノートとは、人生を振り返り、自分自身に関する情報や要望・希望をわかりやすくまとめ、しっかりと残しておくことで、家族を助けるものです。

またご自身やご家族のこと、財産、もしもの時のこと…テーマに沿って書きすすめるうちに、思いを自然と整理できるようになり、そして「これからの人生のあり方を考える」きっかけになることもあります。

エンディングノートについて興味のある方は、高齢者相談支援センターまでお問い合わせ下さい。

☆家族介護教室を開催致します☆

下記の日程で家族介護教室を開催致します。

今回は、竹村歯科クリニックの宮崎歯科衛生士を講師に招いて、口腔ケアの大切さについてご講話頂きます。

内容 口の元気はからだの元気 ～口腔ケアで全身を健康に（仮称）～
日時 10月23日（火）10：00～11：30
場所 はあとふるプラザ2階A・B会議

発行：北見市高齢者相談支援センター留辺薬
住所：北見市留辺薬町東町84番地1（はあとふるプラザ1階）
電話：0157-42-5008 FAX：0157-67-2078