

まるけあ賤機

～はい！賤機地域包括支援センターです～



静岡市葵区賤機地域包括支援センターは、それぞれ主任介護支援専門員・看護師・社会福祉士の資格を持った5名に、4月から新しく歯科衛生士が加わりました。今後も、職員それぞれの専門性を生かし地域の高齢者の皆様の総合相談窓口として

「気軽に立ち寄れるそして気軽に相談できるセンター」を目指しております。

お困り事やご心配事があれば、ぜひご相談ください。よろしくお願いたします。

✿ 今は新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、外出しにくい状況があります。特におひとりで生活していると不安になったり、寂しくなったり、身体もなまってきます。そんな時は包括支援センターにお電話ください。自宅でできる簡単な体操などを紹介します。✿

かんたん健康レシピ

～コロナに負けない体を作ろう～

季節の野菜「春キャベツ」

ビタミンC：風邪の予防、疲労回復、美肌づくり

ビタミンU：胃腸の調子を整える（キャベジン）

【春キャベツのツナ和え】

材料

- ・キャベツ 1/4
- ・ノンオイルツナ缶 1缶
- ・オリーブオイル（ごま油でも可） 大さじ1
- ・塩 少々
- ・酢 小さじ1



作り方

- ・キャベツを刻み、ツナ、調味料をすべて混ぜたら完成！ 冷蔵で2～3日保存できます

注意！

- ・春キャベツは刻む前に水で洗いましょう。切った後洗うと、栄養素が流れてしまいます

なるほど the 介護

Q：高齢のため、いつ体調が悪くなるか分からない。あらかじめ、介護認定を取っておいた方がいいのではないかな？

A：介護サービスが必要になった時に介護認定を申請しましょう。

なぜ？

- ①介護保険は申請したその日から見込みでサービスを利用することができます。
- ②認定調査時の生活や体の状態で介護度が決まります。介護が必要になった時の状態に合った介護度を認定してもらう必要があります。
- ③介護認定には有効期間があります。期間満了時に再度更新のための手続きや調査を受ける必要があります。

賤機地域包括支援センターは

静岡市より委託を受け、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らせるように、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から高齢者やその家族を支援します。

たとえば・・・

- ・一人暮らしで生活に不安を感じている
- ・物忘れが気になってきた
- ・退院した後の生活が心配
- ・両親が閉じこもり気味で心配
- ・足腰が弱くなってきたから、リハビリを受けたい
- ・介護保険って何？どうしたら利用できるの？ 等々

担当地区は・・・

賤機南地区（上传馬、与一、松富、松富上組、下、福田ヶ谷）
井宮北学区（秋山町、伊呂波町、昭府、新伝馬、堤町、松富団地）
井宮学区（籠上、平和、美川町、桜町、辰起町）
※その他の地域でも相談は受け付け、
必要に応じ適切な関係機関に繋がます。



「静岡市葵区賤機地域包括支援センター」

〒420-0871

静岡市葵区昭府2丁目7-17（北部保健福祉センター前）

☎054-251-7772

正しく手を洗いましょう

感染症予防には手洗いが大切

