

# いえかつ とは・・・

コロナ禍でのおうち時間を少しでも楽しく過ごせるように、頭の体操クイズやご当地クイズ・お役立ち情報等を、地域の皆様にお伝えするものです。

## ～目次～

- 脳トレ①～④ P1～4
- 恵庭市介護福祉課 管理栄養士よりお知らせ  
～秋鮭を使用したフレイル予防のレシピ～ P5
- 脳トレ⑤～⑧ P6～9
- 恵庭クイズ P10
- 脳トレ⑨～⑫ P11～14
- 脳トレ ぬり絵 P15～16
- 恵庭市介護福祉課よりお知らせ P17
- 脳トレ⑬～⑯ P18～21
- 恵庭市保健センター よりお知らせ P22
- 脳トレ答え P23～27
- 恵庭市地域包括支援センターよりお知らせ P28～29



# おうちでやってみよう いえかつ ～家でも活動して元気でいよう～



塗り絵として  
使っておくれやす

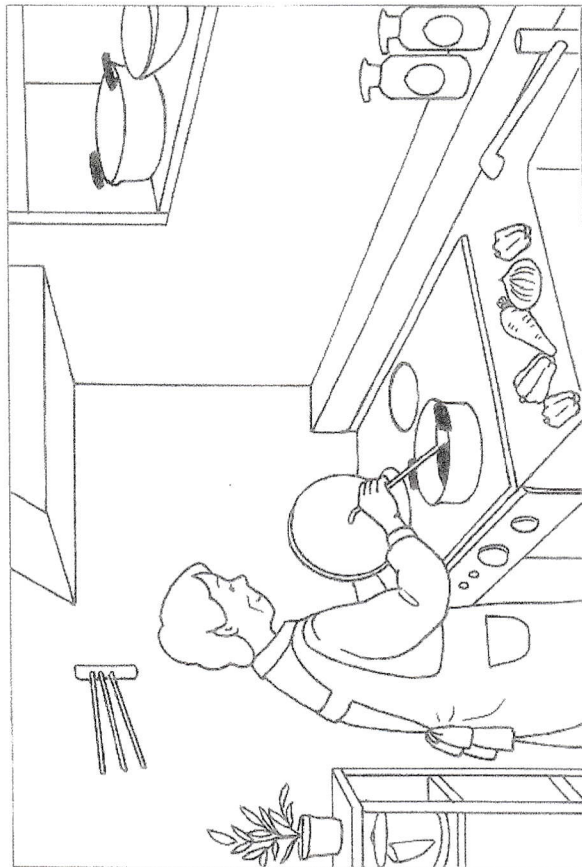
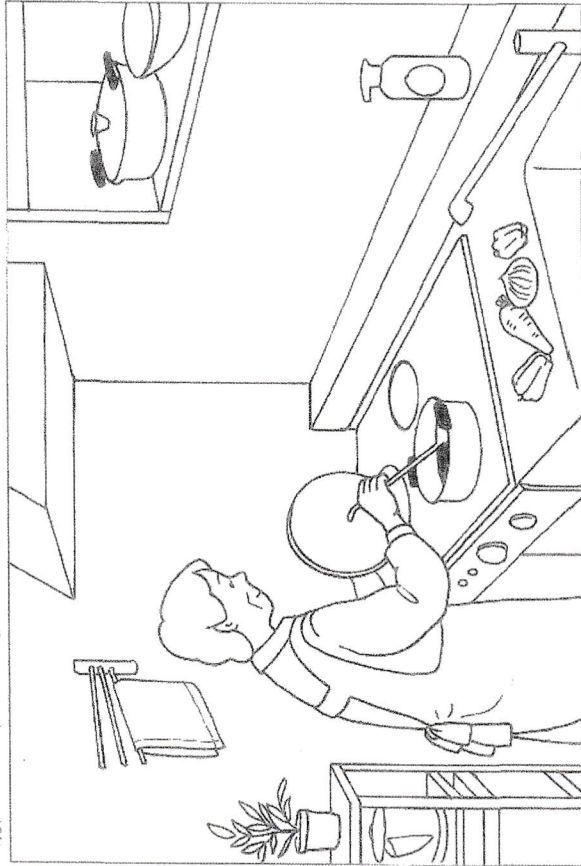
## 創刊第2号

# 脳トシ②

( )年( )月( )日( )曜日

まちがい探し

2つの絵の中から、まちがいを7か所探しましょう①



# 脳トシ①

( )年( )月( )日( )曜日

問1の  
問題だよ。

難易度 ★☆☆☆☆

	冬		秋
夏		春	
秋	春		夏
冬		秋	春

夏			冬
春	冬		秋
	春	冬	
		夏	春

## ルールと解き方

4マス×4マスのナンプレ風の漢字を使ったパズルです。

使用する漢字は、馴染みのある「春夏秋冬」

この四文字を使い、縦、横、太枠の4マスに「春夏秋冬」

を重複しないように空欄を埋めていきましょう。

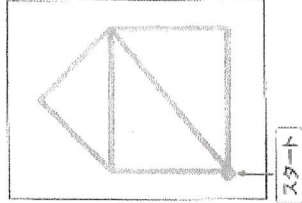
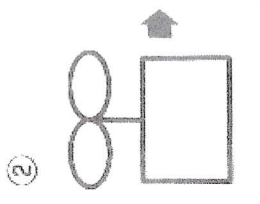
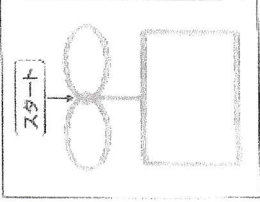
# 脳トレ④

( )年( )月( )日( )曜日

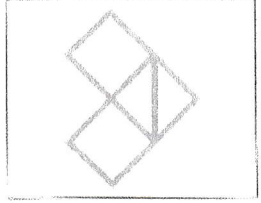
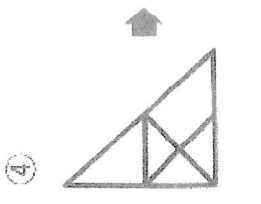
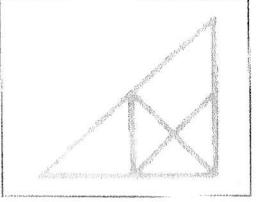
一筆書き

左の図を一筆で右にかきましよう。

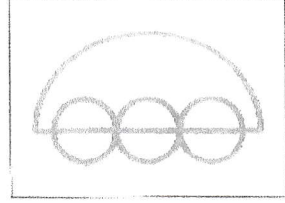
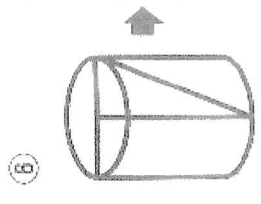
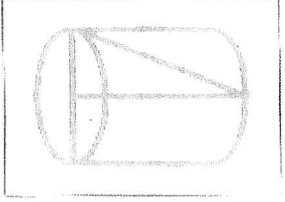
**初級**

①  →  → 

**中級**

③  →  → 

**上級**

⑤  →  → 

# 脳トレ③

( )年( )月( )日( )曜日

都道府県名を当てよう①

その都道府県の代表されるものをヒントに、都道府県名を探り当てよう。

時計台	+	メロン	=	
マスカット	+	桃太郎	=	
落花生	+	房州うちわ	=	
梅の生産 日本一	+	備長炭	=	
シラス台地	+	さつまいも	=	
石見銀山	+	出雲そば	=	
雷おこし	+	電波塔	=	
トキの飼育	+	コシヒカリ	=	

計算問題  
ひらがな計算

( )年( )月( )日  
脳トし⑤

◇ひらがなを数字と記号にして計算し、答えをを考えてみましょう。  
正解数 / 10問中

- ①にたすきゆう -----
- ②ごかけるさん -----
- ③ななひくに -----
- ④じゆうたすろく -----
- ⑤きゆうわさん -----
- ⑥ななひくろく -----
- ⑦きゆうかけるにわるろく -----
- ⑧じゆうたすさんひくろく -----
- ⑨にかけるろくわるさん -----
- ⑩あなたすにひくさん -----

# 秋鮭を使用した フライ予防のレシピ

恵庭市介護福祉課  
管理栄養士 監修



1人分 たん白質  
24.8g  
エネルギー 塩分  
345kcal 1.7g

## ★ 鮭のチーズホイル焼 ★



・鮭には良質なたん白質やDHA、EPAといった必須脂肪酸も多く含まれ、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する働きがあります。  
・赤身がかった色はアスタキサンチンという色素によるもので、抗酸化作用が高いと言われています。  
・塩鮭や甘塩と表示されている物は塩分が多いので、時期が限られますが生鮭を選ぶようにしましょう。

### ◇ 鮭のチーズホイル焼き 作りやすい分量 (2人分の目安)

- 鮭.....2切れ
- キャベツ.....2枚 (大きめざく切り)
- ピーマン.....1個 } (輪切りにして種を取る)
- 赤ピーマン.....1個 } (軸をとって小房に分ける)
- しめじ.....1/2袋
- マヨネーズ.....大さじ2 } (合わせておく)
- みそ.....大さじ1
- ピザ用チーズ.....大さじ4
- バター.....大さじ1

赤ピーマンにはビタミンCが非常に豊富で、野菜の中ではナンバー1に相当します。老化を防ぐ抗酸化作用が多く含まれます。



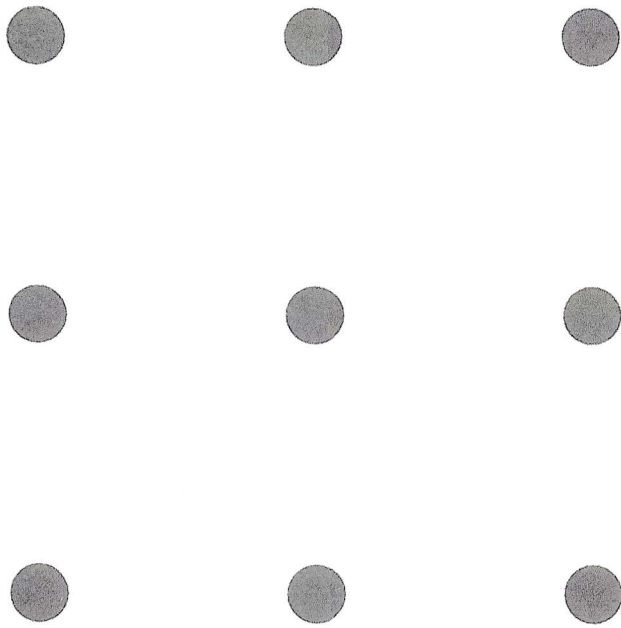
### ◇ 作り方

- ① アルミホイルを30cmの長さに切り、キャベツをひき鮭、ピーマン、赤ピーマン、しめじを順に乗せていく。
- ② ①の上にマヨネーズとみそを混ぜた物、ピザ用チーズバターをのせ、きつちりと包む。
- ③ フライパンに②を入れ、1/3程の水を入れフタをする。
- ④ 火にかけて沸騰したら火を弱め10分程加熱して出来上がり。  
(途中、水が蒸発しそつなら不足)



# 脳トレ⑥

4本の直線（おっすぐな線）を書いて9個の点をすべて通過して下さい。  
ひとふでが せん せん せん せん  
 4本の直線（おっすぐな線）を書いて9個の点をすべて通過して下さい。  
ひとふでが せん せん せん せん  
 4本の直線（おっすぐな線）を書いて9個の点をすべて通過して下さい。  
ひとふでが せん せん せん せん



9個の点4本の線  
こ せん せん せん せん

http://print.kids.net/

# 脳トレ⑦

◇植物や花を表す漢字をひらね。  
 漢字から読みも方も考えこめおしちひ。

- |       |     |       |     |
|-------|-----|-------|-----|
| ① 秋桜  | ( ) | ⑨ 土筆  | ( ) |
| ② 向日葵 | ( ) | ⑩ 金木犀 | ( ) |
| ③ 薔薇  | ( ) | ⑪ 百合  | ( ) |
| ④ 紅葉  | ( ) | ⑫ 蓮華  | ( ) |
| ⑤ 蘭   | ( ) | ⑬ 紫陽花 | ( ) |
| ⑥ 蒲公英 | ( ) | ⑭ 山茶花 | ( ) |
| ⑦ 柚子  | ( ) | ⑮ 檸檬  | ( ) |
| ⑧ 蜜柑  | ( ) | ⑯ 林檎  | ( ) |



# 恵庭クイズ



## 第1問

恵庭市の市民スキー場は、毎年12月中・下旬頃にオープンしますが、スキー場の平均斜度は、次のうちどれでしょう？

- ① 13度
- ② 23度
- ③ 33度

## 第2問

恵庭温泉ラ・フォーレは1987年に温泉掘削に成功し、旧名称：恵庭ハルスセンターとして開業されていますが、その温泉の泉質は次のうちどれでしょう？

- ① ナトリウム塩化物泉(ナトリウムえんかぶつせん)
- ② 硫黄泉(いおうせん)
- ③ 含銅鉄線(がんだうてっせん)



## 第3問

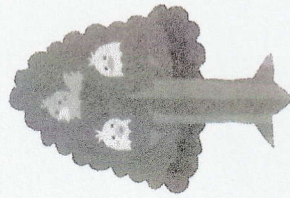
恵庭市内には「島松」と付く町名は、ズバリいくつあるでしょう？

- ① 7町
- ② 10町
- ③ 13町

## 第4問

道の駅から恵み野東へ向かう道の桜並木沿いに保護樹木があります。この木はなんの木でしょう？

- ① ニシ
- ② 桜
- ③ 松



## 間違い探し

### 脳トシ⑧

◇2つの絵の中から間違い探しをしてください。間違っているものは7つあります。



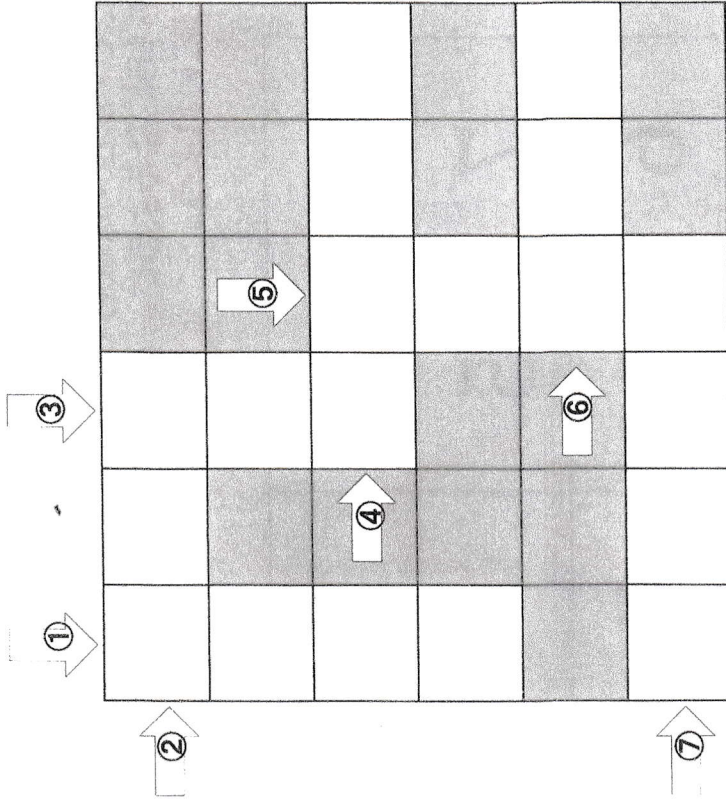
計算パズル

たて・よこ・ななめでどの3つの数字を足しても15になるように、1～9の数字を空いている口にいれよう。

7	5	
6		8

4	5	
	1	

クロスワード



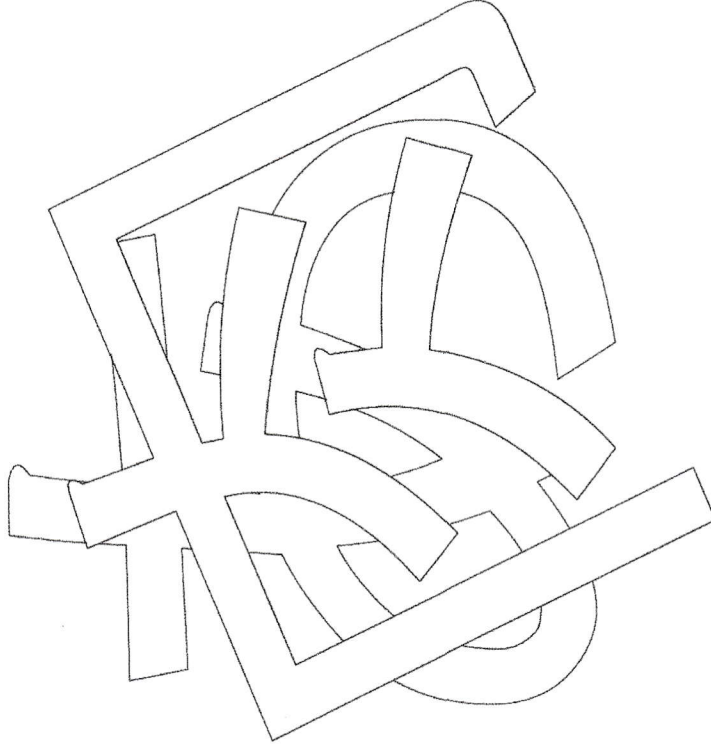
ヒント

- ①「おはよう」や「こんにちは」などの言葉のこと
- ②凍っているデザート
- ③夏に採れる果物
- ④駅には必ずある
- ⑤ヨーロッパにある、パスタの有名な国
- ⑥曙、大鵬、若貴といえは
- ⑦極寒の大地

# 脳トレ⑪

( )年( )月( )日

重なっている2つの文字を当ててみよう。見つけることが出来たらそれを書き出して、色をぬってみましょう。



文字①

文字②

# 脳トレ⑫

( )年( )月( )日

\_\_\_\_\_の言葉を、漢字になおしなさい。

・ しんかじでつげつけまる。

・ ほんのりおもしろい、おもしろい。

・ にわに、うしろのまわり。

・ いろいろおもしろい。

・ ちかやのまんなかに、おもしろい。

・ おもしろいおもしろいおもしろい。

・ いろいろなおもしろい。

・ おもしろいおもしろいおもしろい。

・ いろいろなおもしろい。

・ おもしろいおもしろいおもしろい。





江戸  
 神田  
 大工  
 中川  
 三郎

江戸神田大工中川三郎



ひらがな  
並び替えクイズ

( )年( )月( )日

脳トし⑬

◇ひらがなを並び替えて単語を作ってください。  
※カタカナのものもあります。 正解数 /10 問中

①しえんうこ ⇨ \_\_\_\_\_  
 ②りすあーい<お ⇨ \_\_\_\_\_  
 ③いけんいたでわ ⇨ \_\_\_\_\_  
 ④んっせもこうんが ⇨ \_\_\_\_\_  
 ⑤そろうとどくこ ⇨ \_\_\_\_\_  
 ⑥しよこりうんんこ ⇨ \_\_\_\_\_  
 ⑦ひってがんや ⇨ \_\_\_\_\_  
 ⑧たいとーっねん ⇨ \_\_\_\_\_  
 ⑨うこいんきんせね ⇨ \_\_\_\_\_  
 ⑩とくずたれこんん ⇨ \_\_\_\_\_

恵庭市版  
いもいも  
百歳体操  
～腕の体操編～

お家でも体操に取り組み、  
元気な体を保ちましょう！  
1, 2, 3, 4...と8まで、ゆっくり  
数を数えながら、各動作を10回  
ずつ行いましょう。

肩に重りをつける  
親指側が上を向くように

① 両手を軽く握ります  
② 両腕をゆっくりと前に(肩の高さ  
まで)上げ、ゆっくりと下ろします。

効果  
物を持ち上げたり、腕を上げるなど  
の動作が楽になります。

肩に重りをつける  
手の甲が上を向くように

① 両手を軽く握ります。  
② 両腕をゆっくりと横に(肩の高さ  
まで)上げ、ゆっくりと下ろします。

効果  
物を持って歩いたり、ふとんやベッド  
からの起き上がりが楽になります。

恵庭市では、市民の方へ、いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、  
しやしやし百歳体操のパフレット・DVDを配布しています。  
ご希望の方は下記連絡先までお問い合わせください。

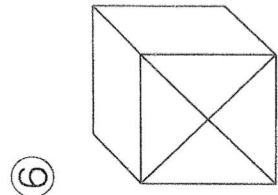
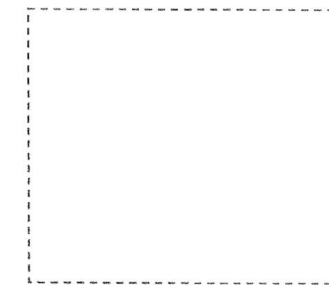
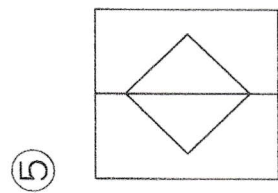
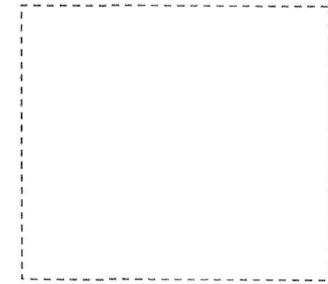
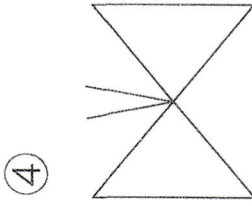
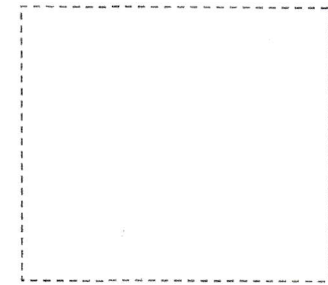
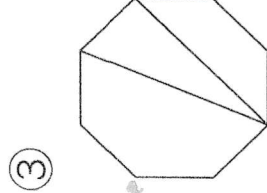
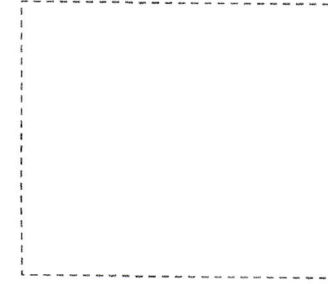
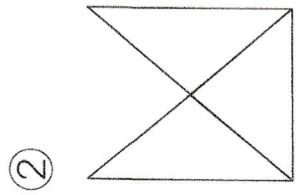
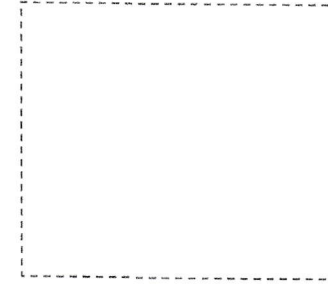
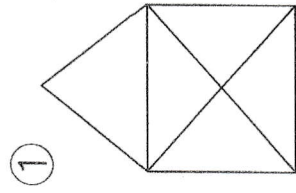
18

恵庭市(住所)介護福祉課 ☎0123-33-3131 (内線1209)

17

脳トレ⑮

◇下の図形を一筆書きしてみてください。



脳トレ⑭

◇下の計算をしてみてください。 正解数 /20問中

①  $5 \square 5 = 10$     ⑪  $16 \square 7 = 9$

②  $3 \square 9 = 27$     ⑫  $15 \square 3 = 12$

③  $1 \square 1 = 1$     ⑬  $20 \square 5 = 4$

④  $3 \square 3 = 1$     ⑭  $10 \square 5 = 5$

⑤  $9 \square 2 = 7$     ⑮  $30 \square 5 = 6$

⑥  $8 \square 2 = 10$     ⑯  $11 \square 9 = 99$

⑦  $4 \square 3 = 12$     ⑰  $17 \square 8 = 25$

⑧  $9 \square 3 = 3$     ⑱  $81 \square 9 = 9$

⑨  $6 \square 2 = 4$     ⑲  $90 \square 10 = 9$

⑩  $7 \square 3 = 21$     ⑳  $17 \square 5 = 12$

◇次の建造物・自然で有名な都道府県はどこでしょう。

正解数 / 10問中

- ①清水寺、金閣寺、天橋立
- ②屋久島、桜島、霧島神宮
- ③厳島神社、鞆の浦
- ④ディズニーランド、成田空港
- ⑤松島、気仙沼港、泉が岳
- ⑥南紀白浜、熊野古道
- ⑦宍道湖、玉造温泉、出雲大社
- ⑧ひめゆりの塔、首里城
- ⑨軽井沢、日本アルプス
- ⑩兼六園、加賀温泉郷、能登

# 『口の寝たきり』

## を予防しよう!

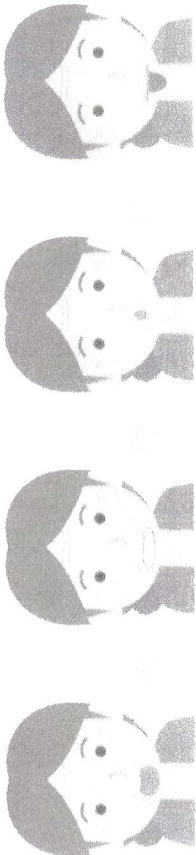
口から始まる  
老化のサインを  
見逃さないで!

自棄生活がきっかけで「口の寝たきり」を招くおそれがある!

口の機能をあまり使わなくなること、かんだり飲み込んだりする力が衰えてしまいます。大切な歯や口の機能を守る対策が、「口の手入れ」と「口腔体操」を柱とする『口腔ケア』です。「口の寝たきり」を防ぐために、『口腔ケア』の習慣を!

### ● あいうべ体操 (口の周りの筋力をアップ)

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



- ③ 口を「あー」と大きく開く
- ④ 口を「いー」と大きく横に
- ① 舌を「べー」と突き出し下にのばす

参考：日本歯科衛生士会

## 健康づくり相談日(個別相談)

無料!!

会場 ▶ えにあす (恵庭市緑町2丁目1-1)

時間 ▶ 9:00～12:00 ※お一人30分程度(予約制) 前日までにご連絡ください。

日常の気になること、何でも相談ください♪

- 「血糖値や血圧を下げるための生活のポイントが知りたい」
- 「体重を減らしたいのに、なかなか減らない」
- 「健康診断の結果を詳しく知りたい」 など

### ☆日程☆

9月27日(月)
10月25日(月)
11月29日(月)
12月20日(月)
令和4年
1月31日(月)
2月28日(月)
3月22日(火)

【申し込み先】

恵庭市保健センター(えにあす2階) ☎ 25-5700

# 脳トレ答え

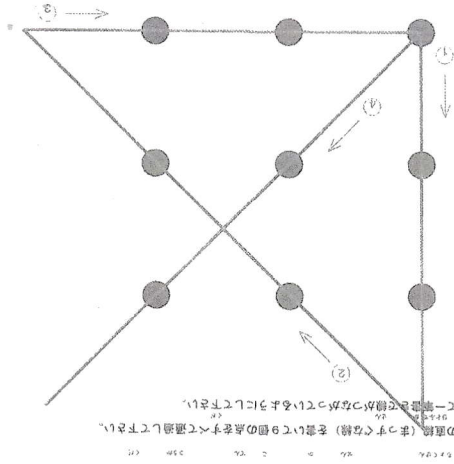
## 脳トレ⑤

( )年( )月( )日

### 計算問題 ひらがな計算

◇ひらがなを数字と記号にして計算し、答えを考えてみましょう。  
正解数 /10問中

- ①にたすきゆう  $11$  -----
- ②こかけるさん  $2+9$  -----
- ③なひく  $5 \times 3$  -----
- ④しゆうたするく  $3$  -----
- ⑤きゆうわるさん  $7-2$  -----
- ⑥なひくろく  $10+6$  -----
- ⑦きゆうかけるにわるろく  $3$  -----
- ⑧しゆうたすさんひくろく  $7$  -----
- ⑨にかけるろくわるさん  $10+3-6$  -----
- ⑩なひくさん  $2 \times 6 + 3$  -----
- ⑪なひくさん  $7+2-3$  -----



4本の線(はずぐな線)を繋いで9個の点をすべて通して下さい。そして、黒い線で囲みながら、かまがらへいようにして下さい。

脳トレ⑤  
計算問題  
ひらがな計算

# 脳トレ答え

## 脳トレ①

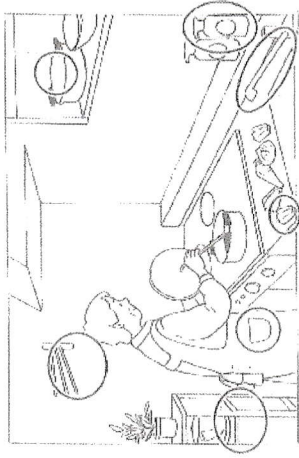
答え

難易度 ★☆☆☆☆

春	夏	秋	冬	夏	春	秋	冬	秋	冬	夏	春
夏	春	秋	冬	秋	冬	夏	春	春	夏	冬	秋
秋	冬	夏	春	冬	秋	夏	春	冬	秋	夏	春

### 間違い探し

◇2つの絵の中から間違い探しをしてください。  
間違っているものは7つあります。



## 脳トレ②

## 脳トレ③

## 脳トレ④

その都道府県を表されるものをいじって、都道府県名を探り当てよう。

時計台	+	メロン	=	北海道
マスカット	+	樹太郎	=	岡山県
落花生	+	房州うちわ	=	千葉県
梅の生産 日本一	+	備長炭	=	和歌山県
シラス台地	+	さつまいも	=	鹿児島県
石見銀山	+	出雲そば	=	島根県
音おこし	+	日本一の 電波塔	=	東京都
トキの飼育	+	コンヒカリ	=	新潟県

## 脳トレ⑦

### 間違い探し

◇2つの絵の中から間違い探しをしてください。  
間違っているものは7つあります。



## 脳トレ⑧

( )年( )月( )日

### 植物や花を表す漢字です。

- ① 秋桜 (コスモス) )
- ② 向日葵 (ヒマワリ) )
- ③ 薔薇 (バラ) )
- ④ 紅苺 (モミジ) )
- ⑤ 蘭 (ラン) )
- ⑥ 蒲公英 (タンポポ) )
- ⑦ 柚子 (ダイダイ) )
- ⑧ 蜜柑 (ミカン) )
- ⑨ 土筆 (ツクシ) )
- ⑩ 金木犀 (キンモクセイ) )
- ⑪ 百合 (ユリ) )
- ⑫ 蓮華 (レンゲ) )
- ⑬ 紫陽花 (アジサイ) )
- ⑭ 山茶花 (サザンカ) )
- ⑮ 檸檬 (レモン) )
- ⑯ 林檎 (リンゴ) )

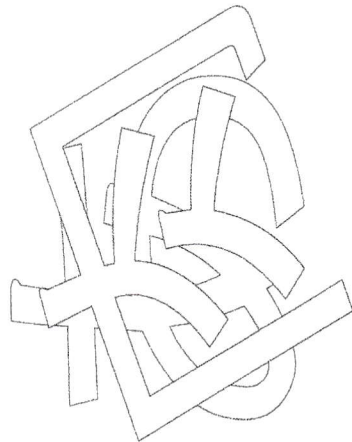
脳トシ⑨

クロスワード

②	あ	い	す		
	い		い	⑤	
	さ	④	か	い	さ
	つ		た	り	き
①	し	べ	り	あ	

脳トシ⑪

重なっている2つの文字を当ててみよう。黒つけることが出来るからそれを書き出して、色をぬってみよう。



文字①

あ

文字②

肉

脳トシ⑩

計算パズル

たて・よこ・ななめでどの3つの数字を足しても15になるように、1~9の数字を空いている口にいれよう。

2	9	4
7	5	3
6	1	8

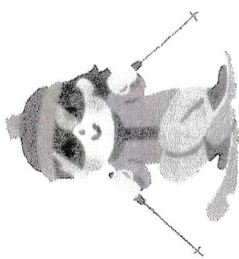
4	9	2
3	5	7
8	1	6

脳トシ⑫

の言葉を漢字に直しましょう。

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 委員会 受付             | 放送局 客 来る           |
| いんかいでうけつけを。        | ほうそうきょくに きやくがくる。   |
| 庭 植物 植える           | 美しい音楽 聞く           |
| にわに しよくぶつをうえる。     | うつくしいおんがくをきく。      |
| 酒屋 真ん中 酒 運ぶ        | 回らう岸 中央病院          |
| さかやのまんなか に さけをうへる。 | まわらうきしのちゆうおうびょういん。 |
| 動物園 代表             | 畑仕事 緑茶 飲む          |
| どうぶつえんたいひょう。       | はたけじしよ りよくちやのみ。    |
| 軽 持つて              | 鼻血 皿 受け止める         |
| けいぶつをもつていす。        | はなぢまねらひらけとどめる。     |

恵庭クイズ 答え



第1問 答えは、①13度 でした!

☆恵庭溪谷の谷あいを利用して作られらスキー場で斜面は道内、他の市民スキー場と比べても比較的緩やかで、初・中級者向きのコースです。シーズン中は、初心者のスキー教室なども賑わっていて、小さなそり山も子供たちに人気があります。

第2問 答えは、①ナトリウム塩化物泉(モール温泉) でした!

☆露天風呂は茶褐色のナトリウム塩化物泉で、湯量もたっぷり。植物起源の有機質を多く含んだモール温泉なので、肌に優しく、滑らかで天然の保湿成分を多く含有しています。極上のひとときをお楽しみください。

第3問 答えは、②10町 でした!

【参考】 五十音順に

- ・島松旭町(しままつあさひまち)
- ・島松寿町(しままつことびさちよう)
- ・島松仲町(しままつなかまち)
- ・島松東町(しままつひがしまち)
- ・島町本町(しままつほんまち)
- ・島松沢(しままつざわ)
- ・下島松(しもしままつ)
- ・中島松(なかしままつ)
- ・西島松(にししままつ)
- ・南島松(みなみしままつ)

第4問 答えは、①ニシ でした!

☆正式名称は「茂漁松園線道路保護樹木」。推定樹齢は120年だそうです。高さ16メートル、幹周りは2メートルもあります! 1982年4月1日に制定されています。

# 恵庭市地域包括支援センターとは？

## 地域包括支援センター

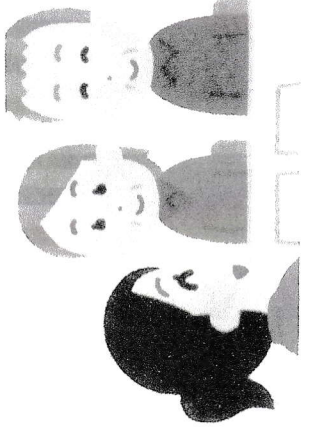


恵庭市地域包括支援センター（愛称たよれーる）は、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で生活ができるよう、支援を行う総合機関です。上記の専門職が連携して、さまざまな相談に対応します。（第2層生活支援コーディネーターや認知症地域支援推進員も配置されています。）

## 恵庭市地域包括支援センターが行っている主な役割

### ①介護に関する悩みなど、さまざまな相談に応じます

介護が必要な高齢者やその家族のために、介護に関する相談のほか、福祉や医療など様々な相談を受け付けています。



### 脳トレ⑬

ひらがな  
並び替えクイズ

( )年( )月( )日

◇ひらがなを並び替えて単語を作ってください。  
※カタカナのものもあります。 正解数 /10問中

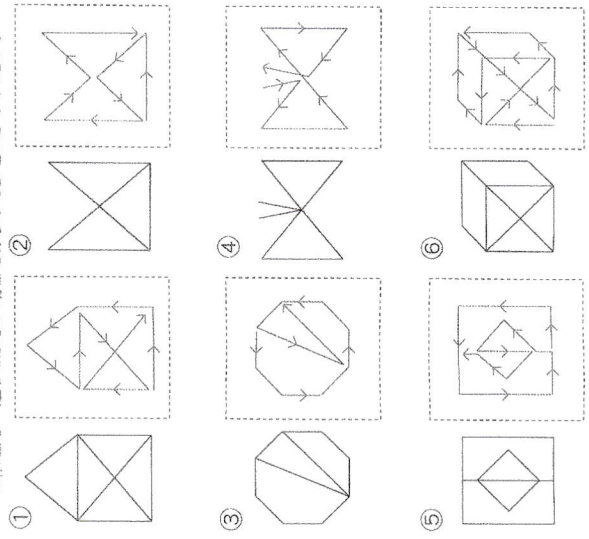
- ① えんうこ ⇨ こうえん
- ② りすあーいくお ⇨ あいすくりーむ
- ③ いけいいたでわ ⇨ けいたいでんわ
- ④ んっせもこうんが ⇨ せんもんがっこう
- ⑤ そろうとくこ ⇨ こうそくどうろ
- ⑥ しょこりうんんこ ⇨ しんこんりよこ
- ⑦ ひってかんや ⇨ ひやっかてん
- ⑧ たいとーねん ⇨ いんたーねっと
- ⑨ こういんきんせね ⇨ こうせいねんきん
- ⑩ とくぞたれこれん ⇨ こんたくとれんず

### 脳トレ⑮

一筆書き

( )年( )月( )日

◇下の図形を一筆書きしてみてください。  
※解答は一通りではない場合もあるので参考にしてください。



### 脳トレ⑭

計算問題  
記号当てはめ

( )年( )月( )日

◇下の計算をしてみてください。 正解数 /20問中

- ① 5 ⊕ 5 = 10    ⑪ 16 ⊖ 7 = 9
- ② 3 × 9 = 27    ⑫ 15 ⊖ 3 = 12
- ③ 1 ÷ 1 = 1    ⑬ 20 ÷ 5 = 4
- ④ 3 ÷ 3 = 1    ⑭ 10 ⊖ 5 = 5
- ⑤ 9 ⊖ 2 = 7    ⑮ 30 ÷ 5 = 6
- ⑥ 8 ⊕ 2 = 10    ⑯ 11 × 9 = 99
- ⑦ 4 × 3 = 12    ⑰ 17 ⊕ 8 = 25
- ⑧ 9 ÷ 3 = 3    ⑱ 81 ÷ 9 = 9
- ⑨ 6 ⊖ 2 = 4    ⑲ 90 ÷ 10 = 9
- ⑩ 7 × 3 = 21    ⑳ 17 ⊖ 5 = 12

### 脳トレ⑯

地理問題  
建造物・自然

( )年( )月( )日

◇次の建造物・自然で有名な都道府県はどこでしょう。  
正解数 /10問中

- ① 清水寺、金閣寺、天橋立 ⇨ 京都府
- ② 屋久島、桜島、霧島神宮 ⇨ 鹿児島県
- ③ 厳島神社、鞆の浦 ⇨ 広島県
- ④ デイズニールランド、成田空港 ⇨ 千葉県
- ⑤ 松島、気仙沼港、泉が岳 ⇨ 宮城県
- ⑥ 南紀白浜、熊野古道 ⇨ 和歌山県
- ⑦ 穴道湖、玉造温泉、出雲大社 ⇨ 島根県
- ⑧ ひめゆりの塔、首里城 ⇨ 沖縄県
- ⑨ 軽井沢、日本アルプス ⇨ 長野県
- ⑩ 兼六園、加賀温泉郷、能登 ⇨ 石川県

# わたし達がつくりました！

恵庭市社会福祉協議会

〒061-1446 末広町 124 福祉会館



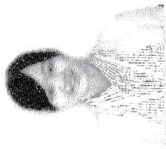
☎ 0123-32-0007

Fax 0123-29-5833

担当地域: 恵庭市全域

たよれーる ひがし

〒061-1409 黄金南 5 丁目 11-4



☎ 0123-35-1071

Fax 0123-35-1072

担当地域: 漁太、春日、中央、上山口、戸磯、和光町、黄金北、黄金南、黄金中央、相生町、緑町、住吉町、末広町、栄恵町、泉町、京町、漁町、福住町、新町、本町

志賀

たよれーる みなみ

〒061-1423 柏木町 429-6



☎ 0123-34-8467

Fax 0123-34-8561

担当地域: 有明町、大町、文京町、牧場、盤尻、桜森、恵央町、幸町、柏木町、美咲野、桜町、駒場町、白樺町、恵南

奥宮

たよれーる きた

〒061-1353 島松本町 1 丁目 11-1



☎ 0123-25-3100

Fax 0123-25-3123

担当地域: 島松寿町、島松仲町、島松東町、島松本町、島松旭町、北島、島松沢、下島松、中島松、西島松、林田、穂栄、南島松、北柏木町、柏陽町

堀江

たよれーる 中島・恵み野

〒061-1373 恵み野西 2 丁目 3-10



☎ 0123-36-0036

Fax 0123-36-0037

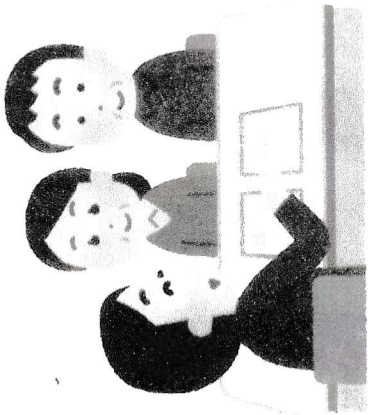
担当地域: 中島町、恵み野東、恵み野西、恵み野南、恵み野北、恵み野里美

大串

## ②自立した生活を行えるよう、介護予防をすすめます

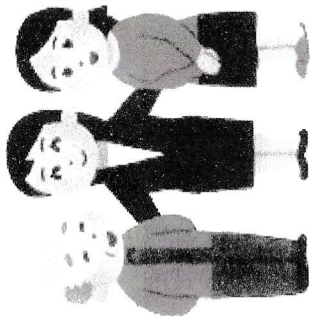
介護予防事業として健康に関する講話や、介護保険に関する内容等、出前講座などを行います。

介護保険制度の説明や、申請から利用までの手続きをお手伝いします。要支援1、2および事業対象者の方の介護予防ケアプランなどの作成や、サービス事業者との利用調整を行います。



## ③高齢者のみなさんの権利を守ります

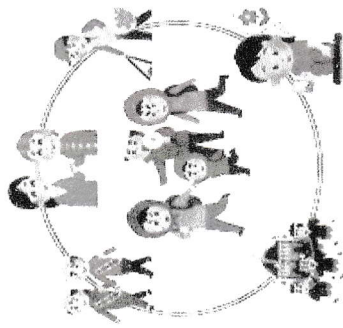
消費者被害などの対応、成年後見制度の利用支援、高齢者の虐待防止や早期発見・早期対応などに取り組みます。



## ④暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます

いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、介護サービス事業者や医療・行政機関とのネットワークづくりをすすめています。

高齢者が安心して暮らせるよう、住民の方々の声かけや見守り、ボランティア活動の推進などに取り組んでいます。



お困りのことがありましたら、たよれーるまでご相談ください。お問い合わせ先は、裏面に記載されておりますので、ご確認ください。