

大里広域地域包括支援センター

玉の緒通信

第61号 2022年11月発行（季刊）

**新しい仲間をご紹介します。
今後も宜しくお願いします♪**



2022年10月より

第2層生活支援コーディネーター、認知症地域支援推進委員となりました。地域の事、色々教えて頂きながら取り組んで参りますので宜しくお願いします!!

地域包括支援センターでは、色々なご相談をお受けしています。

介護申請したいが申請の仕方がわからない方どうぞご連絡下さい!

健康づくりやニャオざね元気体操の事を一緒に考えていきましょう!

消費者被害や虐待等の情報提供もしています!

**主任ケアマネ・看護師・社会福祉士等 チームワークで
皆様のご相談に対応致します!**

発行 大里広域地域包括支援センター玉の緒

〒360-0002 熊谷市大塚179-2

☎ 048-525-5621（直通）

048-527-3555（時間外）

E-メール tamanoo-sien@silk.ocn.ne.jp

※時間外や休日でもお電話でのご相談は可能です。

（相談の費用は無料です。秘密は厳守致します。）

担当地域（熊谷北東部）

池上、今井、大塚、小曾根、上川上、下川上、上中条、
上之の一部、肥塚、中央、中西の一部、箱田



スポーツの秋!!
元気に過ごしていきましょう♪
北東圏域内の通いの場をご紹介します



箱田元気体操ふれあい会

金 10:00~
(第3金 除く)

熊谷西小 まごころルーム

♡ こどもたちの声に元気を
もらえます!

中央元気体操

金 13:30~

中央東肥塚自治会館

♡ ムリなく、ゆるやかに
再開しました!

上川上ニャオざね元気体操



木 9:30~

上川上自治会館

♡ 体操の後は、カスミの移動販売
でお買い物ができます!

中条体操にこにこ会

水 13:30~(月2回)

中条公民館

♡ 月2回ですが、楽しく始めました!

寒くなってきましたが、水分補給を忘れずに!

コロナうつ、コロナフレイルにご用心

心がけましょう

少しづつ活動が再開しつつあります。お友達を誘いつらい、家族との食事も控えている、集まりがなくなった、などから何となく気分が落ち込んだりしている方が少なくありません。

- ◆規則正しい生活習慣
- ◆適度なコミュニケーション
- ◆疲れ過ぎない範囲の運動習慣