



高齢者

支援だより

令和6年度 第5号
 発行者：越前市
 地域包括支援センター

寒い季節こそ、ストレッチを！

厚着しがちな冬は体がこわばって肩が凝りやすくなります。簡単なストレッチで首や肩をほぐしましょう。

★首のストレッチ

①首を左右にゆっくり交互に傾けましょう。



②目を開けて、2～3回ほど左右に首をまわしましょう。



★肩のストレッチ

①肩の上下運動をしましょう。肩をあげるときには息を吸い、下げるときに息を吐くとリラックスできます。5回ほど繰り返します。



②肩甲骨を意識して肩まわしをしましょう。前まわし、後ろまわしを5回ずつしましょう。



こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
 地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人やご家族の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776



除雪・排雪サービスは 事前にしっかり情報収集を！



事業者に依頼して除雪・排雪サービスを利用する際は、**思わぬトラブル**に繋がらないように、**料金や作業内容**を事前に**よく確認**しましょう🔍

「見積もりより大幅に高額な請求をされた！」

🔍 基本料金体系と、重機が入る場合などの別料金の確認が大切です。

「作業が完了しなかった！」「作業の結果自宅設備が破損した！」

🔍 作業が滞った場合などの対応について、書面でもらいましょう。

「急な大雪に慌ててしまって、契約書や領収書はもらわなかった！」

🔍 事業者とのやり取りはひとりですずに、家族などに相談しましょう。

困った時は ⇒

越前市消費者センター ☎ 0778-22-3773
消費者ホットライン ☎ 188 (いやや)

穴埋め漢字 ～矢印に従って二字熟語になる漢字を口に入れよう～

① 每 → <input type="text"/> → 年 ↓ 酌	② 消 → <input type="text"/> → 黙 ↓ 殿	③ 奇 → <input type="text"/> → 然 ↓ 数	④ 低 → <input type="text"/> → 称 ↓ 説
---	---	---	---

出張相談 ～結いの里～

場所：あいぱーく今立（粟田部町9-1-9）

日時：1月8日（水）13:30～15:30

2月12日（水）13:30～15:30

場所：林石油店（野岡町21-1-8）

日時：1月10日（金）10:30～12:00

2月10日（月）10:30～12:00

結いの里カフェ

場所：地域包括支援センターいまだて

（杉尾町1-24-1）

日時：1月17日（金）13:30～15:00

2月21日（金）13:30～15:00

「あ(歩く)し(しゃべる)た(食べる)」をテーマに、さまざまなレクレーションやミニ講座などを行います

お問い合わせ：地域包括支援センターいまだて（☎ 43-1888）