

# 6月 いらしての会 於：金石 幸圓寺

次回開催は  
7月15日（水）  
13時～15時

開催日時：平成27年6月17日（水）  
13時～15時

参加者：17名

テーマ：

①介護予防教室 参加の方法

②介護百人一首

③みんなで座談会

いらしての会で何がしたい？

今回のいらしての会では、地域包括支援センターの池本さんから「介護予防教室」のご紹介と、どうしたら参加できるのか、その方法を教えていただきました。

地域包括支援センターは各中学校区に1つずつあり、地域の65歳以上の方であれば、どなたでもご利用いただける場所です。

こんなこと、あんなことに悩んだら、困ったら  
→ 地域包括！ そんなでも良いかも。

金石・鞍月エリアは 映寿会みらい病院が「地域包括支援センター くらつき」として担当しています。

長田・大徳エリアは 金沢西病院が「地域包括支援センター えきにしほんまち」として担当しています。

介護予防は字の如く、介護状態になるのを予防すること。

介護されなくて良い体づくりは健康寿命を延ばし、私たちの生活の質をアップしてくれています。運動教室などへの参加をお勧めしますよ！65歳以上の方はまずは地域包括支援センターに行って、聞いてみてください。

今回は金石に新設された  
いとう内科クリニック の  
伊藤先生が初参加してくれました。  
スタートにいてくれた男性陣もいつのまにかいなくなり・・・。

気がつけば、美しい女性ばかりが残りました。  
いくつになっても、お菓子を間に挟んだおしゃべりはやめられませぬね。

決して、女性限定ではありません。

いとう内科  
クリニック  
伊藤先生  
です。

