

憩う通信



地域包括支援センター伊興は、伊興、東伊興、西伊興、伊興本町、西竹の塚にお住まいで**65歳以上**の方々を対象とした**相談窓口**です。  
 住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。

気をつけよう、お餅の窒息事故



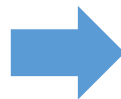
高齢になるほど、リスクが高まります。

歯の本数が減る

かむ力が弱い

唾液の量が少ない

飲み込む力が弱い



お餅は**小さく切**っておく



お餅を食べる前に、**先にお茶や汁物を飲んで**喉を潤しておく



お餅はよく噛んで、**唾液とよく混ぜて**から飲み込む

1月11日(土)  
 場所: ウェルガーデン  
 伊興園  
 時間: 14:00~

エンディングノート  
 の活用



2月8日(土)  
 場所: ウェルガーデン  
 伊興園  
 時間: 14:00~16:00

認知症サポーター  
 養成講座



2月12日(水)  
 場所: 地域包括支援  
 センター伊興  
 時間: 14:00~

もの忘れ相談  
 (予約制)



~ 職員紹介 ~



飛行機に乗って  
 島国へ旅行に行  
 きたいです!



文鳥やインコの  
 動画をみるのが  
 癒しです。

宇野  
 (介護支援専門員)

渡邊  
 (保健師)



認知症サポーター養成講座

~ あなたの町や職場に出前します! ~

認知症サポーターは特別なことをする人ではなく、  
 認知症の人やその家族の「応援者」です。  
 講座終了後に、オレンジリングをお渡しします。

- 5人以上の団体やグループ
  - 月~土曜日、約1時間半(応相談)
  - 講座代、テキスト代はすべて無料
- 問い合わせ先: 03-5837-1280



1/17、2/7、3/6  
 場所: 苑田会グループ  
 研修センター  
 時間: 13:00~

若返りストレッチ  
 リズム体操



1/28、2/25、3/24  
 場所: 苑田会グループ  
 研修センター  
 時間: 13:00~

座ったままできる  
 健康体操

# 救急医療情報キット

かかりつけ医や持病など、医療情報を記入した用紙を入れておき、救急車の到着時に役立てます。



いずれかに該当している方、ご活用ください！

- ①65歳以上の一人暮らし
- ②世帯全員が65歳以上
- ③身体障害など手帳を所持



## 足立区地域包括支援センター伊興

[住所] 〒121-0823 足立区伊興3-76-4

[受付時間] 9:00～17:00 相談無料

[定休日] 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)

[電話] 03-5837-1280

[URL] <https://welgarden.or.jp/facilities/ikoen>

