

# 小島・茂木地域包括支援センターだより

第59号  
令和5年11月

高齢者の総合  
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター  
住 所 長崎市田上2丁目2番7号(2F)  
電話番号 (095) 820-8231



## もってこいカフェ

～もってこいカフェとは！？～

**認知症の方やそのご家族、地域の住民**の方など、

誰もが気軽に参加でき、なんでも話せる場です。

お茶などを飲みながら、**情報交換**や**相談**など**交流**

しませんか♪

●開催日時：令和5年11月28日(火)

10:00～11:30

●場 所：茂木地区ふれあいセンター 第1研修室

●参加費：無料

●内 容：体操、脳トレ、交流会等



お知らせ

大雨・台風など警報発令時には、  
開催を中止する場合があります。

お問い合わせ先

長崎市小島・茂木地域包括支援センター

住所：長崎市田上2丁目2番7号

電話：095-820-8231



家族介護教室を開催しました！



家族介護教室とは？

高齢者を介護している家族や介護について興味がある方を対象に、介護方法、介護予防及び介助者の健康づくり等に関する知識、技術の習得を図るための教室です。又、介護者の孤独防止とストレスの軽減、介護者同士の交流及びリフレッシュの機会を提供いたします。



第1回：ララプレイス愛宕6階会議室  
令和5年9月1日(金) 10:00～12:00  
「介護保険の手続きと施設の説明」  
「デ イ-ビス・ミデ イ-ビス・短期集中型通所サービス」



第2回：ララプレイス愛宕6階会議室  
令和5年9月2日(土) 10:00～12:00  
「睡眠について」  
「高齢者介護と睡眠について」



☆参加者の感想☆

- ・介護経験者としてイライラは禁物。笑顔を心掛ける
- ・1人暮らしの為、遠くに住む子供たちと介護について話したい
- ・これまで睡眠に関して特に気にせず過ごしていたが睡眠の大切さを知り、今後はよい睡眠のために運動等で体を動かす機会を増やしたい。
- ・初めて聞く言葉があり勉強になった。

家族介護教室は来年度も開催予定ですので、講話の内容などの希望がありましたらお気軽にご連絡ください♪  
☆沢山のご参加ありがとうございました☆



安全運転を心がけましょう！



# 高齢ドライバーのみなさん！安全運転していますか？

体調が悪いときは  
運転を控えましょう



体調が優れないと運転に集中できなかったり、急に具合が悪くなる場合があります。

夜は良く見えないから  
運転を控えましょう



夜は周囲が暗いため、歩行者を見落としやすくなるなど、周囲の危険に気づきにくくなります。

安全運転の  
ポイント

天気が悪い日は  
運転を控えましょう



雨の日や雪の日などは、視界が悪く危険を見落とししたり、スリップしやすいので注意が必要です。

慣れない道での  
運転は控えましょう



知らない道路では道路標識を見落とすなど注意力が散漫になり、とても危険です。

体調・天候・道路状況等に応じた運転をすることが重要！

「運転、大丈夫？」その一言で事故を防げるかも知れません。  
「安全運転のポイント」について、ご家族や周囲の方による声かけをお願いします。

安全運転相談ダイヤル「# 8080」へ相談を  
運転に不安のある方、その家族・関係者からの  
相談を電話「# 8080」で受け付けています。



長崎県警察

※長崎県警HPより引用

# 健康安全運転講座



とき

11月22日（水）

ところ

ダイハツ長崎 小ヶ倉店  
(長崎市小ヶ倉町1-1036)

定員15名程度  
(無料：申込制)

<内容> 13時～15時頃

- ①正しい運転姿勢と死角の確認
- ②体力測定
- ③運動能力・認知機能維持の運動指導



ダイハツは、「自由に移動できる自立した生活ができること」をサポートしたいと考えています。

JAFによる

正しい運転基本操作や運転姿勢の確認

理学療法士による

運転能力の維持に役立つ運動指導

赤十字社による

外出支援と予防に関する健康指導

安心してクルマにお乗りいただくための講座をダイハツのお店で是非、体験されませんか！

(協力)

公益社団法人  
長崎県理学療法士協会

日本赤十字社長崎県支部

一般社団法人  
日本自動車連盟 長崎支部 (JAF)

申し込み・問い合わせ先：小島・茂木地域包括支援センター (☎820-8231)