



在宅医療トレーニングセンター

要介護！介護が必要！と説明されても、なかなか“イメージができない”と困惑される方もおられるかもしれません。二俣川中尾町に、神奈川県予算で在宅ケアのセンターができました。

在宅介護従事者のレベルアップの拠点となり、また、介護を行う家族も利用しやすいよう月曜から土曜日9時から5時まで。4月からは日曜日も開きます。

いろいろな機器や器具が置かれ、使い方の指導や、介護研修が行われます。ただし講師が常駐しているわけではないので、まずは問い合わせお電話を。

二俣川看護福祉高等学校敷地内 実践教育センター2階 TEL 453-8666

■ 徒歩ルート ■



旭区あんしんセンターをご存知ですか？

「身体が不自由等で金融機関に行けない」「日常的な金銭の管理に不安がある」など、一人暮らしの方は色々不安があっても、ヘルパーに貯金通帳を預ける事は出来ませんので、困っている方もいると思います。

あんしんセンターでは、下記のサービスを行っています。

I. 福祉サービス利用援助、定期訪問、金銭管理サービス
(生活費等を通帳から引出し、届けてくれます)

II. 預金通帳など財産関係書類等預かりサービス

(あんしんセンターが契約している金融機関の貸金庫に保管します)

利用料は「I. 0~2,500円(1回につき)」「II. 0~250円(月額)」、

I・IIとも所得に応じて負担金額が異なります。

サービスの対象となる方は、

- ① 横浜市在住で概65歳以上の方、成年であり障害のある方
- ② 契約能力及びサービス利用意志がある方
- ③ 他のサービス利用だけでは充足されず、本サービス利用により安定した生活を維持出来ると見込まれる方

詳しく内容を知りたい方は、担当ケアマネジャー等にご相談下さい。



冬こそ足のトラブルに注意

- ① 足にトラブルがあると ➡ ② 動く気力がわかなくなる ➡ ③ 筋力が低下 ➡ ④ 転倒の心配がある

～足をいたわりましょう～



* 膝下のマッサージ

- ① 足の指先から軽く力を入れてなであげる
- ② 膝の裏から足首の方へ ゆっくりなでおろす



首を回す
里せず、痛くならないように
首を右・左に回す