

包括ひかりだより

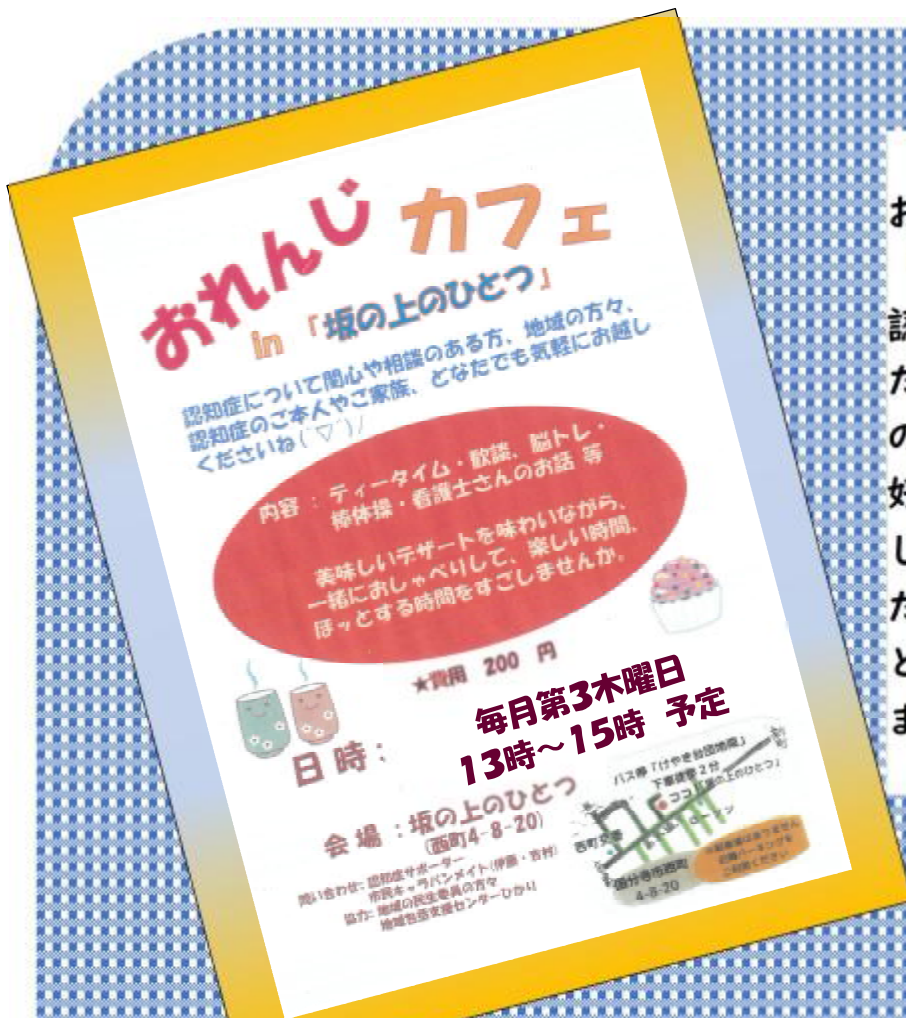
光町・高木町・西町の地域活動紹介とお役立ち情報などをお届けします



国分寺地域包括支援センターは市内に6ヶ所あり国分寺市から委託を受けた法人で運営する総合相談窓口です。

介護予防・健康づくりの相談・地域のネットワークづくり・
高齢者虐待や消費者被害等に関する相談・認知症に関する相談
・介護保険の申請・各種出張講座などを受け付けております。

[お問合せ先は裏面へ]



おれんじカフェ in
「坂の上のひとつ」では
認知症のご本人やご家族
だけでなく、認知症に関心
のある方、おしゃべりが
好きな方が集まって、美味
しいスイーツ🍰をいた
だきながら、みんなでほっ
とする時間を過ごしてい
ます🌻

毎月第3木曜日 13時～15時、西町四丁目の「坂の上のひとつ」
(西町4-8-20)で季節の話題や健康の話、認知症のお話も
ちょこっと入りながら楽しくおしゃべりをしています。

ぜひお気軽にお越しください😊

知っててあんしん!【高齢福祉制度】

65歳のひかるさん(仮名)は1人暮らしです。ひかるさんは日常的に膝関節痛がありましたが、杖を使えば通院や買物など外出ができていたため、我慢しながら生活をしていました。～その後3年が経ち～膝の痛みはとて強くなり、日常生活に支障がでるようになったため手術を受けました。ひかるさんは無事に手術が終わり退院しましたが、自宅の外階段には掴まる場所がなく、1人では昇り降りができなくなりました。そこで市役所へ相談すると、地域包括支援センターへの相談と介護保険の認定申請を勧められました。～現在～ひかるさんは介護認定を受け、介護保険の住宅改修サービスを利用して階段へ手すりを設置したことで、再び1人で外出ができるようになりました。「手すりをつけてもらって助かった。3年前に知っていれば、相談したんだけどなあ。あの時はまだ若かった。」とひかるさん。

➡65歳になると、介護保険以外にも「国分寺市高齢者自立支援住宅改修給付事業」などの高齢福祉制度を利用できる可能性があります。(※給付には改修前の申請が必要です)「介護保険の利用はまだ先のこと!」と意識して生活することも大切ですが、無理をしすぎず安全に生活できるよう「困ったなあ」と感じていることがありましたら、地域包括支援センターへ相談してみてください。



健康レシピ【グリーンピースご飯】

材料2人分：米 160g グリーンピース 40g 昆布の出汁、薄口醤油小さじ1、酒小さじ2

作り方：①お米は炊く1時間前に研いでおく②グリーンピースは茹で、マメが柔らかくなったら取り出して冷ます(ゆで汁はご飯を炊くときに使うので捨てない)③炊飯器に米、グリーンピースのゆで汁、酒、薄口醤油、出汁を入れ、普通のご飯と同じ水の量にして炊く④炊きあがったら茹でたグリーンピースを混ぜて出来上がり



お問い合わせ

発行元

国分寺地域包括支援センターひかり
☎ [042-573-4058]

mail [hikari-kg@t-kenseikai.jp]

〒185-0034 国分寺市光町 3-13-34 3F
ぶんバス西町ルート「光公民館前」すぐ
立川バス「国分寺第二小学校」徒歩2分

訪問も致します!お気軽にご連絡ください。

☆包括ひかりだよりはホームページから
カラーでご覧いただけます。。