

令和6年4月

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口



連絡先：練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590

センター長より新年度のご挨拶

皆さま、こんにちは。日頃は地域包括支援センターの事業にご協力いただきありがとうございます。4月よりセンター長になりました横塚亜美（よこつかあみ）です。どうぞよろしくお願いいたします。地域包括支援センターのコーディネート力強化のため、「生活支援コーディネーター」が令和6年度から地域包括支援センターに配置されました。誰もが自分らしく暮らすことができ、持っている力が活かせる地域を、今後も地域の皆さまと一緒に作っていききたいと思います。

地域づくりプロジェクトのご案内

田柄地域包括支援センターでは、一緒に地域づくりプロジェクトにご参加いただける地域住民、サービス事業者の方を募集しています。

「地域での集いの場」を皆さんと一緒に作っていききたいと思います！

日程：月1回、
18時～

場所：田柄地域集会所
または
田柄特別養護老人ホーム

担当：久木山・奥村



自律神経を整える4つのポイント

春とはいえ、まだまだ気候の不安定さが続いていますね。めまいや身体のだるさ、頭痛、気持ちの落ち込みなどありませんか？ 昼夜の寒暖差や気圧の変化は、自律神経のバランスが崩れやすくなります。

以下のポイントを参考にいただき、心身をリラックスさせ体調を整えていきましょう！

* 4つのポイント *

- ① 一日3食バランスよく食べましょう
- ② 適度な運動を心がけましょう
(ウォーキング・水泳など)
- ③ ぬるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう
- ④ 十分な睡眠を取りましょう

4月の予定

10日(水)	不定期	1部 14:00~14:50 2部 15:00~15:50 (セブンイレブン田柄通り店)	コンビニで 気軽にフレイル予防
11日(木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)
12日(金)	第2(金)	10:00~10:50 (むつみ台集会所)	ひかりサロン
12日(金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操しようの会
12日(金)	第2(金)	14:00~16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談
23日(火)	第4(火)	13:30~14:30 (むつみ台集会所)	陽炎の会
24日(水)	第2・4(水)	14:20~15:20 (田柄地域集会所)	体操教室
27日(土)	第4(土)	1部 14:00~ 2部 15:00~ (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェたがら

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問い合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。