



4月1日号

回覧

# 高齢者あんしんセンター希望館たより



あんしんセンターは、皆様の身近な相談窓口です

離れて暮らしている方も、一緒に住んでいる方も、お互いに声をかけあい、様子を気にかけることは大切です。介護保険の利用など相談が必要な時には、ぜひ「高齢者あんしんセンター」にお電話下さい。別に暮らしているご家族からの相談もお受けしています

こんなことで悩んでいたらご相談下さい

## 介護や健康のこと

- ・今は大丈夫だけど、認知症が心配
- ・介護の方法や制度について教えてほしい
- ・健康で元気に過ごしたい



## 権利をまもること

- ・詐欺にあったかもしれない
- ・お金の管理が心配になってきた
- ・最近となりの人を見なくなって心配

## さまざまな相談ごと

- ・もうすぐ退院するけど、家での生活が心配
- ・ちょっとした買い物や掃除を手伝ってほしい
- ・近所に住む一人暮らしの方が心配



裏面へ

新型コロナウイルスにかかわる詐欺にご注意ください!!!

「水道管にウイルスがついているので除菌が必要です」「マスクを無料で送ります。メールを返信して下さい」などは詐欺です。

## 認知症予防について

こんな食事のとり方の方はご注意を！認知症になりやすいです。

- 1.偏食。野菜と魚を嫌い、肉だけを好む
- 2.ビタミンB群、C、E、ミネラルの摂取が少ない
- 3.小食な方。食事の代わりにお菓子やケーキを食べる



## オレンジカフェのお知らせ

高齢者あんしんセンター希望館は2か所のオレンジカフェを開催しています。

**＜のぞみカフェ＞ 毎月第3木曜日**

今後の開催日 4月16日 5月21日

午後2時から午後3時30分まで

場所

\*予約

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、オレンジカフェは当面中止となります。再開予定は未定です。ご了承ください。

今後の開催日 4月27日 5月25日

午後2時から午後3時30分まで

場所 地域サロン タイム 高崎市浜尻町201-7

(ジェームス高崎問屋町店の北側にあります)

駐車スペースが少ないため、お車でのお越しはご遠慮下さい\*予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。飲み物代が必要です。(100~150円程度)

## 高齢者あんしんセンター希望館

住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内)

電話番号 322-4985 (代表)・322-2034 (直通)

担当職員名 鳥塚・青木・石井・里吉