

ご案内

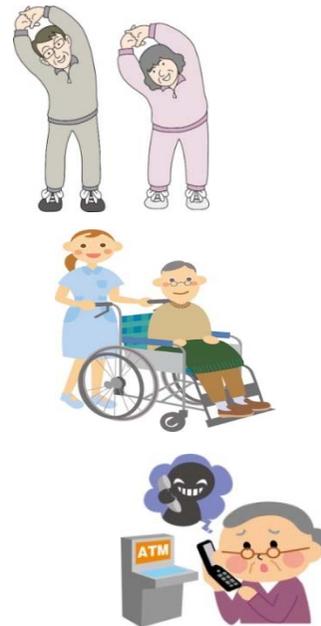
赤江北地区地域包括支援センターは、平成28年10月1日から**赤江地区地域包括支援センター**へ名称が変更になりました。

＜担当エリア＞ 右図の赤枠内です。

赤江地域自治区＜大字恒久、恒久1～6丁目、恒久南1～4丁目、宮の元町、城ヶ崎1～4丁目、月見が丘1～7丁目、大字田吉、大字赤江、大字本郷北方（赤江東中学校区、赤江中学校区）、大字本郷南方（赤江中学校区）＞

＜おもな仕事は＞ 高齢者の総合相談窓口です。

- ①介護に関することや健康に関することなどお気軽にご相談下さい。
(介護保険の申請手続きを行います。ご自宅を訪問し相談をお受け致します)
- ②地域での介護予防活動を応援します。
(介護が必要にならないように介護予防教室など様々な事業を紹介します)
- ③皆様の権利を守ります。
(財産管理、高齢者虐待の早期発見や防止、悪質商法の防止、成年後見制度の紹介を弁護士や消費生活センターと連携しながら支援をします)
- ④高齢者が暮らしやすい地域づくりに取り組みます。
(地域の行事に参加し見守り活動の強化や地域の情報交換を行います)



宮崎市赤江地区地域包括支援センター
〒880-0913
宮崎市恒久3丁目30番地24号
TEL 63-5310
所長 古川 拓矢



～ インターネットの記事のご紹介 ～

元気な人って

こんな記事がネットにありました。

＜ボケ封じの5ヶ条＞

- ・仲間がいて、気持ちが元気な人
- ・人の世話をよくし、感謝の出来る人
- ・ものをよく読み、よく書く人
- ・よく笑い、感動を忘れない人
- ・趣味の楽しみを持ち、旅の好きな人



「ボケ封じの5ヶ条」、これは「元気な人の5ヶ条」とも言えるのではないのでしょうか。

＜仲間がいて、気持ちが元気＞

- ・仲間がいれば活動が広がり、外出機会も増え、自ずと気持ちが元気になります。

＜人の世話をよくし、感謝が出来る＞

- ・人の世話をする…なかなかできないでしょうが、人の世話をするのは思いやりがないとできないですね。思いやりがあり、その上で他人にも感謝が出来るって気持ちが健康ですよ。

＜ものをよく読み、よく書く人＞

- ・ものをよく読んでいる人は、知識が多く、また考えに偏りが少ないためか、人から頼りにされ、気持ちが充実している感じがします。
- ・また、ものをよく書く人は自分の考えが整理されるので、言動にブレが無く落ち着いた感じがあります。余計な言動をしない分、疲れがないのかもしれないね。

＜よく笑い、感動を忘れない人＞

- ・よく笑って感動する人は、言うまでもなく元気な人です。

＜趣味の楽しみを持ち、旅の好きな人＞

- ・趣味、旅、ともに余暇の活用が充実します。余暇を充実している人達は見るからに元気そうですよね。

この5ヶ条を徐々にでも達成したいものです。これ以外にも元気であるための秘訣などがあると思いますが、皆さんの周りの元気な人はどんなことに取り組みされているのでしょうか？