



愛称決定!!



ふれあいの里総合相談支援センター

## 【えしこに】

えしこにとは・・・「いい具合に」という米子の方言です。

福祉の困りごとは【えしこに】へご相談下さい。

皆さんの悩みを、“えしこに(いい具合に)”支援します!

今回は、機能の1つ「地域包括支援センター」について

ご紹介いたします。

【開所時間】

8:30～17:15 (土日祝休み)

【TEL】0859-21-8428

## お困りごとの相談は、ふれあいの里地域包括支援センター



地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して生活が続けることができるように支援を行う総合機関です。

お住まいの住所毎に地域包括支援センターの担当が決まっています。

\* TEL 0859 23-5798

(啓成 車尾 福生東 福生西 福米東 福米西)

例えば、

介護の相談がしたい

不審な電話や郵便物があって心配

生活の困ったことが相談したい

健康のための運動がしたい



## 適切な介護予防のために(介護予防ケアマネジメント)

介護予防のために利用出来るサービスの相談・手続き・利用のためのお手伝いをします。



## 地域のネットワーク形成

高齢者が安心して暮らせる地域づくりのために、医療、福祉、その他様々な社会資源の連携を図ります。



## 高齢者のみなさんの相談窓口として(総合相談・権利擁護)

虐待防止等、権利擁護に必要な援助をはじめ、さまざまな相談を受け、適切なサービスへつなぎます。



## いつでも必要なサービスが提供されるために

ケアマネージャーさんと一緒に家での生活をお手伝いします。

- ✿ 米子市義方・湊山地域包括支援センター  
(義方・明道・就将) TEL 0859-23-6790
- ✿ 米子市住吉・加茂地域包括支援センター  
(住吉・加茂・河崎) TEL 0859-48-1365
- ✿ 米子市尚徳地域包括支援センター  
(五千石・尚徳・永江・成実)  
TEL 0859-26-6588
- ✿ 米子市弓浜地域包括支援センター  
(彦名・夜見・富益・崎津・大篠津・和田)  
TEL 0859-48-2330
- ✿ 米子市箕蚊屋地域包括支援センター  
(巖・春日・大高・県) TEL 0859-27-6500
- ✿ 米子市淀江地域包括支援センター  
(淀江・宇田川・大和) TEL 0859-56-1118

# 「木彫会」作品展

【日時】 令和4年 11月9日(水) ~ 11月15日(火)

【場所】 ふれあいの里 1Fパブリックスペース

【時間】 9日(水) 12:00 ~ 17:00

10日(土) ~ 15日(火) 9:00 ~ 17:00



コロナ禍の健康対策  
けんこうだより

(先月号のつづき)

テーマ「免疫力を上げる」

免疫力を上げるためには、免疫細胞を活性化させ、しっかり働くようにする事が大切です。加齢やストレス、睡眠不足、偏った食生活などに弱いため、これらの原因を取り除き、免疫細胞がよこごぼ行動や食事を取る必要があります。

今回はこちらの方法をご紹介します。

## 「質の良い睡眠をとる」



- ・ 毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- ・ 朝日を浴びる・朝食をしっかり取る
- ・ 寝る2~3時間前に入浴を済ませる
- ・ 寝る直前に食べない
- ・ 寝る前にTVやスマートフォンを見るのをやめる
- ・ 睡眠時は室内の温度や湿度を快適に保つ



教室風景



会長 福田 隆

ふれあいの里老人福祉センターに「木彫教室」が開講された初期の講師、田邊稔正先生の元で長年学び、その後当時の有志と共に新たに「木彫会」として教室を設けました。現在七名の会員で彫りたい作品(風景・仏像・衝立・自画像等)に挑戦しています。このざわめいた日常から離れて、楽しい雰囲気仲間とゆったりと一刀一彫っていく喜びを味わっています。私たちの丹精込めて作った作品をどうぞお楽しみ下さい。

米子市福祉保健総合センター ふれあいの里

米子市指定管理者 旭ビル管理株式会社

〒683-0811 米子市錦町1丁目139-3

TEL 0859-23-5491 FAX 0859-23-3177

<http://www.fureainosato.jp/>