



# どいのくび便り



発行:令和6年4月  
 発行責任者:土井首地域包括支援センター  
 土井首地域包括支援センターは65歳以上の方の  
 総合相談窓口です。



4月から新しく高齢者ふれあいサロンが立ち上がりました!

## コスモスサロン平瀬



今まで自主グループとして活動していましたが、4月から高齢者ふれあいサロンとして活動することになりました。  
 体操をメインとし、レクリエーションや誕生日会などみんなで楽しく過ごせる活動を計画しています。

日時	毎週土曜日 13時30分～15時30分
場所	平瀬町公民館

参加したい! など興味がある方は  
 包括支援センターまでご連絡ください😊  
 (☎:833-5454)



## 守ろう! 交通ルール 防ごう! 交通事故



近年、全国的に高齢者に関する交通事故が増えてきています。長崎県において交通事故に関わった当事者のなかで一番過失が重い「第1当事者」のうち3人に2人は65歳以上の高齢者とされています(長崎県警発表)。

### 歩行者のみなさんへ



- 横断歩道のない道路は絶対に渡らないでください。遠回りでも必ず横断歩道を渡りましょう!
- 「いつも通っているところだから」「家の近くだから」大丈夫と思いませんか? 慣れた道でも必ず安全確認をしましょう!
- 早朝夜間の外出は、ドライバーから早く発見してもらうために明るい色の服装を心がけ反射材を身に付けるなど工夫しましょう!

### 運転手のみなさんへ

- 体調が優れないときは運転に集中できなかったり急に具合が悪くなることもあるため運転は控えましょう!
- 夜間は周囲の危険に気づきにくくなるため運転を控えましょう!
- 雨の日などは視界が悪かったりスリップをしやすいため運転を控えましょう!



運転に不安のある方、その家族・関係者の相談先は  
 安全運転相談ダイヤル「#8080」



# ゆうこうカフェのご案内

ゆうこうカフェは、認知症の方やその家族、認知症に関心のある方、地域の方など誰でも気軽に立ち寄れ、参加ができ、交流できる場です。参加される皆さんとお茶などを飲みながら、団らん、レクリエーション、情報交換など、楽しいひと時を一緒に過ごしませんか。

毎月第3木曜日 14時～15時30分  
 場所：土井首地区ふれあいセンター  
 第2研修室(長崎市柳田町45-3)  
 参加費：無料



4月18日(木)	・若年性認知症について ・プチ鯉のぼり作り 🐟
5月16日(木)	・おいしいクレープ作り 🍴
6月20日(木)	・七夕飾り 🎏
7月18日(木)	・認知症予防体操 🧘



 Instagram



@DOINOKUBI\_HOUKATSU

日常の活動や  
イベント情報を  
投稿しています

 LINE



高齢者の皆様の生活に  
役立つ情報や  
イベント情報を発信します

## Instagram・LINE 始めました！！

当センターの日常の活動の様子やイベント情報などを発信しています。ご興味ある方はぜひフォローもしくは友達登録よろしくお願ひします🥰❤️  
 なお、InstagramやLINEを通じての相談は受け付けておりませんのでご了承ください。





※なお発信専用のため、インスタグラムやラインでの相談は受け付けておりません。ご相談は下記連絡先までお電話ください。



## すこやか運動教室のご案内

65歳以上のすべての方が対象です。  
 運動を生活の中で習慣化するために運動する機会を設け、自宅でも簡単に取り組める運動方法やメニューを紹介しています。

場所：南部市民センター2階  
 時間：第2・4(水) 13:30～15:00  
 利用は無料

 **長崎市土井首地域包括支援センター**  
 〒850-0992 長崎市江川町131番地102号   
 電話 (095)833-5454 