

まるけあ新聞

特別号

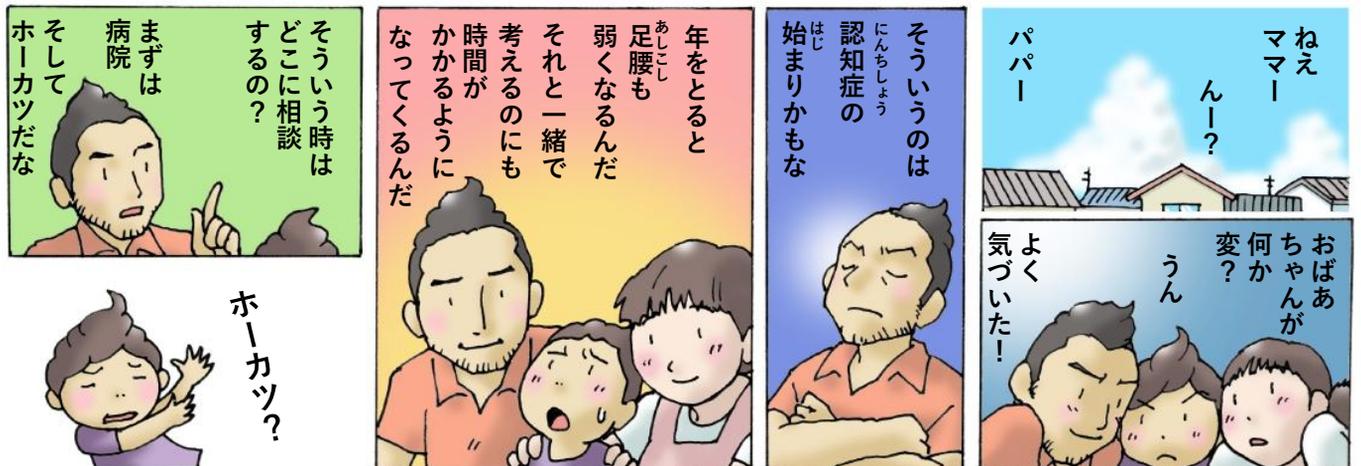
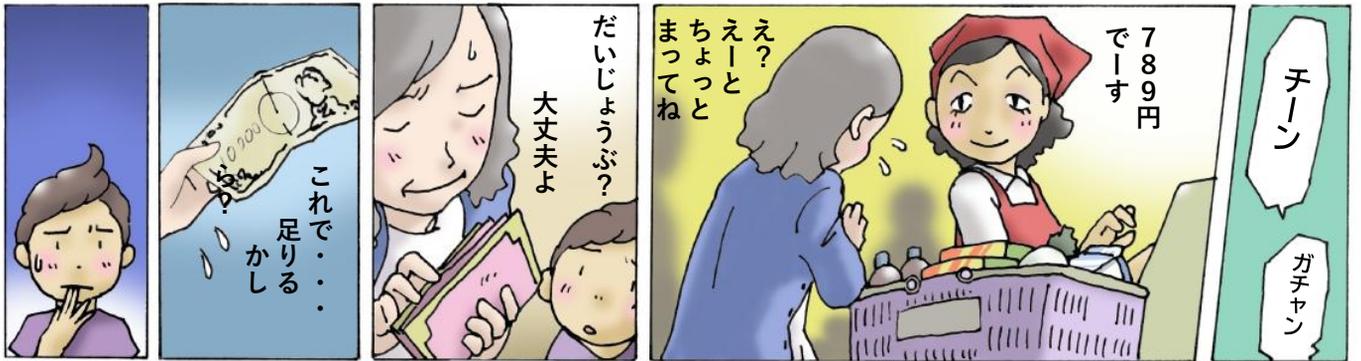
包括HP



静岡県葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101 ☎054-207-8602

静岡市葵区千代田地域包括支援センター

【ぼくのおばあちゃん】





年をとるってどんなこと？！

みんなのまわりのお年寄りを思い出してみよう！



おじいちゃんおばあちゃんはこんなにすごい！

経験と知恵

悩んだり、失敗したり、仲間と笑い合ったり、誰かを好きになったり…色々な経験を重ねてたくさんの知恵を持っている

人とのつながり

家族・仕事・学校・趣味・地域などで築き上げてきた人づき合いが、生活を楽しくし、困った時には助けとなってくれる

心のゆとり

「なんとかなるよ」
多少のことではうろたえない！
気持ちが安定し、冷静な心で判断力がある

時間のゆとり

自分の考えで自由に使える時間をつくりやすい
やること、やれることは自分で決める！



年をとるってこんなこと

～たくさん生きてきた心と体～

目が悪くなる
字が読みにくい
ぼやける



食べ物をかんだり
飲み込む力が弱くなる



物忘れをしたり
考えるのに時間がかかる



関節の動きが悪くなり
痛むことがある
筋力や体力も少なくなる



高い音や早口が聞き取りにくくなる



しわが増える
髪が白くなる



バランスをくずして、
転びやすくなる
骨が弱くなり、折れやすくなる



だからぼくのおばあちゃんも同じものを買おうとしたり、歩くのがゆっくりだったんだ！



みんなが笑顔になれるまちに

地域で活躍するお年寄りもたくさんいれば、

サポートが必要なお年寄りもいます。ほかに、こどもや妊婦さん、車いすを使っている人、目が見えにくい人、耳が聞こえにくい人、外国の人など様々な人が住んでいます。

誰もが安心して生活できるまちを

みんなで作っていきけたらいいですね！



ホーカツってなあに？

ちいきほうかつしえん ほうかつ
地域包括支援センターは「包括」や「まるけあ」とよばれています。包括では、お年寄りの方が住みなれた地域でその人らしくすごせるようにサポートしています。お気軽にご相談ください。



千代田地域包括支援センター