

高齢者相談センター境

(伊勢崎市地域包括支援センター境)

私たちは、地域の方の様々なご相談を受け付けています。

体が弱くなってしまった。
どこかで運動がしたい。
このままでは介護が必要になってしまう。

一人暮らしの親の事が
心配。介護保険の使い
方がわからない。

お金や通帳の
管理が心配。
今後どのように
したらいいの。

認知症と診断
されたけど、
どうしたら
よいか…。



境地区のまるごと相談窓口です。(相談無料)

☎0270-74-8039

**この他、いろいろな問題や心配事が
あればご相談ください。**

相談は電話、来所、訪問にて承っています。



高齢者相談センター境

(伊勢崎市地域包括支援センター境)
鶴谷病院敷地内別館西棟1階

相談日時:

月曜日から金曜日(祝日・年末年始除く)

午前8時30分～午後5時15分



元気な体を保つ七ヶ条

～相談センター境バージョン～

- 一. **そ** とから帰ってきたら、手洗い、**う** がいをこまめにしよう。
- 二. ふ **だん** からこまめに身体を動かし、筋力アップ。
- 三. 感 **セン** (感染) 予防は、お口をきれいに、毎食後、寝る前、歯を磨こう。
- 四. **タ(一)** のしい (楽しい) 一日が終わったら、しっかり睡眠とりましょう。
- 五. **さ** んしょく (三食) バランスの良い食事をしっかり噛んで食べよう。
- 六. **か** ぞく、友人、地域とのつながりをもって、コミュニケーションで脳を刺激しよう。
- 七. **い** つも楽しく、笑顔で過ごそう。



※各種パンフレットも取り揃えておりますので、相談してください。