町田市南第1高齢者支援センター ニュースレター

2023年度 2・3月版　偶数月発行

健康で豊かな毎日のための

「いきいき健康体操」を開催いたします。

２月～３月、トヨタモビリティ東京　南町田支店様に会場のご協力をいただき「いきいき健康体操」を開催いたします。低栄養とオーラルフレイル講座も実施予定です。ご好評により定員に達しております。

南第１高齢者支援センターでは、引き続き地域の皆様の健康づくり活動を支援して参りますので、ぜひご活用ください。
町トレグループ立ち上げ相談などもお待ちしております。

2024年春以降、『ポールウォーキング』の教室を計画中です。ご興味のある方は、是非お問い合わせください。

65歳以上の方は、週に３回の運動が推奨されています。
様々な運動の方法で、一緒に健康づくりに取り組みましょう♪

知っていますか？「町プロ」。 使ってください、「町プロ」便利ツール！

町プロとは…
「町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト」のこと。

市内のご高齢の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう医療と介護をはじめとした多職種の連携促進等を目的とした取り組みです。

https://machidapj.com

医療と介護の資源マップ

市内の医療機関、介護サービス事業所、高齢者支援センターをマップ上で検索できます。

（例）小川あんしん相談室検索画面

市民向け多職種連携研修会

市民の皆さんに在宅医療・介護連携の取組をより知っていただくことを目的に研修会を開催しています。次回は、３月２日(土)に町田市立総合体育館で、開催します。詳細はホームページをご覧ください。

町田市社会資源検索システム【マチナビ】運用開始しています

高齢者の通いの場や介護サービス事業者等の社会資源を検索できます。

近くに趣味活動のサークルはないかな？

ケアマネジャーはどう探したらいいの？

① **地図・住所**から 「南町田」「ｸﾞﾗﾝﾊﾞﾘｰﾊﾟｰｸ」など。
② **事業所名・キーワード**から 「将棋」「体操」など。
③ **サービス種別**から 「通いの場」「買い物」「自宅でサービスを受けたい」など。

※ケアマネジャーの事業所検索、高齢者支援センターなどの相談窓口検索もできます。

アクセス方法　URL:https://carepro-navi.jp/machida

1 町田市役所 HP から トップページ下部のバナーをクリック
2 検索エンジンへ「町田市社会資源検索システム」や「マチナビ」と入力

小川あんしん相談室 電話番号の変更

ニュースレター12.1月号で案内しておりましたが、2023年12月８日に無事変更完了しました。ご迷惑をおかけしました。

新番号は
042-812-2127
です。