



地域包括支援センター 真寿苑



日増しに秋の深まりを感じる季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

秋・冬の時期は「やたらに眠くなる」「何をするにもおっくう」…といったお悩みを感じる方が増えますが、原因は**“日照時間の短さ”**にあると考えられています。季節性うつ、冬季うつ等と呼ばれ、普通のうつ病と違い一過性のものと言われていますが、生活習慣を改善することで不調の軽減が期待できますので、お悩みの方は一度ご自身の生活習慣を見直してみましょう！



- ・太陽の光を浴びる
- ・栄養バランスのとれた食事をとる
- ・早寝早起き

など

10/5 食とお口の健康講座 -牟呂地区市民館にて-



牟呂地区市民館にて、食とお口の健康講座が開催されました！今年、認知症予防を切り口とした低栄養とお口の健康のお話で、地域の方13名と看護学生さん3名にご参加いただきました。栄養やお口の健康について考えていただき、これからのフレイル予防・介護予防をしていただけたら幸いです！

○牟呂中学校区の介護保険の申請窓口になりますので、
「家で、転ぶようになった」「かかりつけの医師に勧められた」等
介護保険を申請すると、何ができるのかも説明させていただきます。

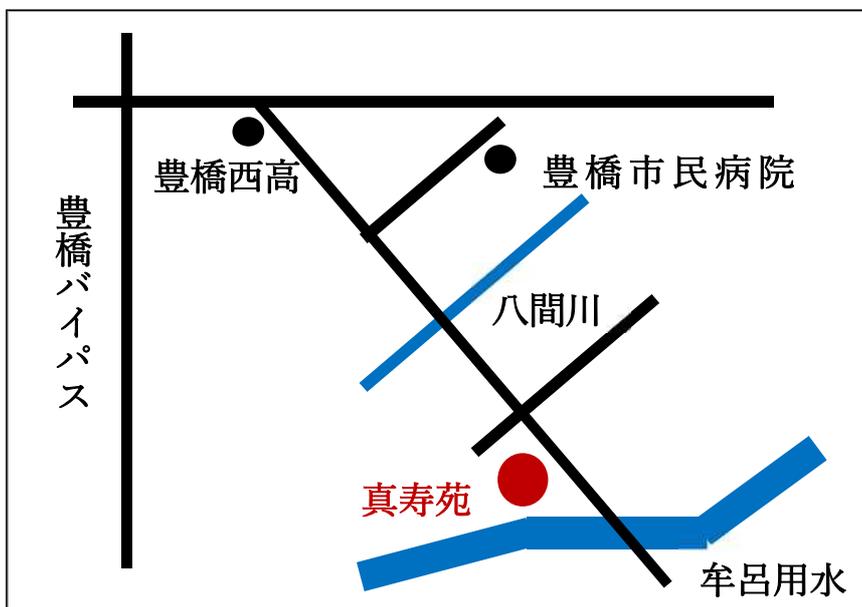
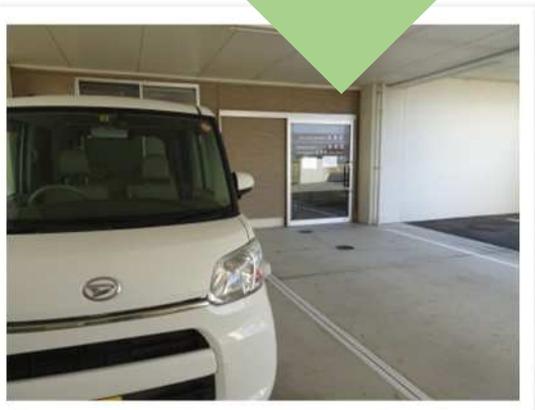


～高齢者の相談窓口です～

生活の不安事や認知症等でお悩みの方もお気軽にご相談ください。

豊橋市委託事業のため
相談は無料です。

正面入り口から入り、建物下を右手に
曲がって頂くと入り口があります。



地域包括支援センター真寿苑

住所：豊橋市牟呂町字東明治郷下1番地

TEL 0532-39-3989

営業時間

平日：8:45～17:45

休み：土・日・祝日

12月29日～1月3日