

生活支援ハウスのご紹介

小泊地域の高齢者生活福祉センターでは、町内居住で、おおむね65歳以上の1人暮らしで自立生活が可能なる方を対象に、居室の提供を行っております。

一室、約10畳の個室に洗面台、洋式トイレ、台所が備え付けられており、家電や生活用品等はご自分で揃えていただきます。

居室の利用料等はお電話にてお問い合わせください。

詳しくは、中泊町社会福祉協議会（小泊支所）TEL 64-2905まで



中泊町社協だより

福祉の輪をひろげよう

令和4年
5月号

あたたかい善意ありがとうございます



★ペットボトルキャップ

- ・派立中 荒関正男
- ・宮川 斎藤廣枝
- ・薄市上 野上慶子
- ・五林 今雪子
- ・宮野沢 野上寿久
- ・小泊派立 澤田アキ

《敬称略》

特設合同相談所開設のお知らせ

日常生活における不安、暴力、トラブルなどでお困りの方、相談料は無料ですのでお気軽においでください。

相談内容は秘密保持いたします。

【日時】令和4年6月3日（金）午前9時から正午まで

※時間を指定しての相談予約ができますのでご連絡ください。

【事前予約・連絡先 TEL 57-4841】

【場所】中里会場…中泊町中央公民館

小泊会場…すくすくしたまえ館

【相談員】青森行政監視行政相談センター、心配ごと相談員、人権擁護委員、行政相談委員

相談



中泊町老人クラブ連合会総会が開催されました

4月22日(金)、中泊町中央公民館において、老人クラブ連合会総会が開催されました。総会では、中泊町長 濱舘豊光様にご祝辞を頂いたあと、令和3年度の事業報告並びに決算報告、令和4年度の事業計画、予算について慎重にご審議頂き、満場一致で可決されました。



🐢 老人クラブの会員になって 健康長寿 を実現しよう! 🐦

いつまでも健康で、長生きをするためには組織活動の有効性が研究によって明らかになっています。老人クラブに加入することで外出をする機会が増え、様々な人々との交流ができ、楽しみと生きがい健康維持に役立ちます。

ぜひ、老人クラブへ加入し、仲間とともに楽しく健康長寿を目指しましょう!

【健康長寿6つの秘訣】

- ① 人との交流が多いと健康にプラス
人との交流が少ない人は、多い人に比べ1.3倍亡くなりやすい。
- ② 運動は仲間とすると健康にプラス
運動量が多いだけでは効果がありません。仲間と一緒に運動して要介護リスクを減らそう。
- ③ サロンへの参加は健康にプラス
集いに参加し、よく会話している人は要介護状態になりにくい。
- ④ 笑いのある生活が健康にプラス
笑わない人は、脳卒中になるリスクが1.6倍高い。
- ⑤ 地域組織への参加は健康にプラス
地域組織への参加が多い人は認知症になりにくい。
- ⑥ 地域で役割を担って長生きしよう
地域での役割がある人は長生きしやすい。



社会福祉法人 中泊町社会福祉協議会 ～ お問い合わせ先 ～

- ◆中里本所 〒037-0305 青森県北津軽郡中泊町大字中里字宝森1番地2
TEL・FAX (0173) 57-4841 ヘルパー室 (0173) 57-5074
- ◆小泊支所 〒037-0512 青森県北津軽郡中泊町大字小泊字朝間25番地
TEL (0173) 64-2905 FAX (0173) 64-3683