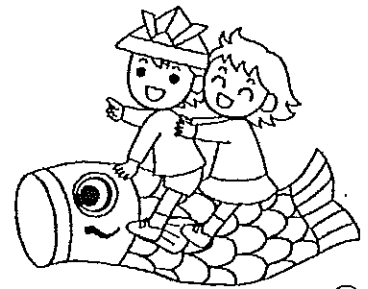


センターだより

発行 昭島市西部
地域包括支援センター愛全園
昭島市田中町2-25-3
☎ 513-7651

新緑の季節になりました。活動的になる季節です。でも、気温が突然下がったりと体調を崩しやすい季節でもあります。
十分に注意しましょう。

今月のお知らせ



いよいよ開催！平成 25 年度いきいき生活のためのプログラム。

第 1 回目は…

日 時 平成 25 年 5 月 22 日 (水) 午前 10 時～11 時 30 分

会 場 松原町高齢者福祉センター 会議室 B

定 員 15 名 まだ若干の空きがあります。

対象者 松原町・拝島町・田中町・緑町にお住まいの 60 歳以上の方で通うことが可能な方。

内 容 血圧測定 介護予防体操 ミニ講座 (健康・生活・介護予防に役立つこと一杯)

問い合わせ 昭島市西部地域包括支援センター 愛全園

042-513-7651

いきいき生活に参加するとこんなメリットが…！

① 自分の健康状態がわかります。

血圧測定で自分の健康状態を知りましょう。

② 適度に身体を動かします。

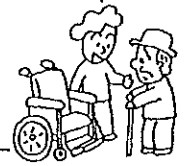
介護予防体操で転倒を防ぎましょう。

③ 病気や制度の正しい知識を持ちましょう。

ミニ講座で役立つ知識が満載！

介護保険の利用のコツ その②

～ 申請の巻 ～



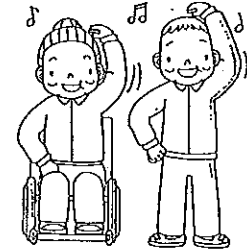
介護保険は一体どんな時に申請をすればいいの？そんな疑問をお持ちの方いらっしゃるのではないのでしょうか。

65歳になって介護保険の被保険者証が届きました。



たびたび転んで一人で歩けないなど…、困っていることがある。

地域包括支援センターにご相談ください。申請が必要な方はお手伝いします。



特に問題なく何でも出来ます。

被保険者証はそのまま保管しておいてください。

病院を退院しました。

問題なく生活できます。

被保険者証はそのまま保管しておいてください。

歩けなくなっていました。

退院前に病院の相談員または地域包括支援センターへご相談ください。入院中も申請することが出来ます。



※ご不明な点は昭島市西部地域包括支援センターまでご連絡ください。