

☆ 発酵の里 きらきら健康メモ ☆

～レッツ外出！～（人やまちとつながろう）

閉じこもりの原因には、老化など身体的な要因、意欲低下など心理的要因、社会・環境的要因があげられます。閉じこもりは、心身の生活機能の低下と密接に関わりながら悪循環を生み、生活の質を低下させていきます。

社会参加で閉じこもりを解消しよう！！

①こまめに外出し、人とまちを楽しもう！
買い物や散歩でもよいので、まずは外に出かけるようところがけましょう。

②楽しさ・やりがい・地域貢献を大切に！
以前行っていた趣味や習い事、地域でのボランティア活動等を行ってみよう。※1

③無理なく、がんばり過ぎない！
自分にとってストレスと感じない程度の自分のペースを守り活動をしましょう

④カタチを変えても、切れ目なく！
仕事で培った知識・技術をあらゆるところで継続的に生かしていきましょう。

※1 神崎町地域包括支援センターが主催する活動でボランティアを募集しています。

この機会にぜひ行ってみませんか？

神崎町地域包括支援センター 奥山・越川 TEL 72-1607



緊急通報装置システム

神崎町に住所を有する70歳以上の1人暮らし世帯の高齢者を対象に緊急通報装置を無料で貸与することができる制度です。

- ▶ 対象者 70歳以上の1人暮らしの方
- ▶ 費用 月々の費用は無料 ただし課税世帯は、設置費用がかかります。
- ▶ 内容 緊急時に簡単な操作により受信センター等へ通報するものです。
- ▶ 問合せ 神崎町地域包括支援センター
☎72-1607 奥山・越川

高齢者見守り支援

神崎町に住所を有する70歳以上の1人暮らし高齢者の見守り訪問のため2週に1回ヤクルト（7本）の宅配を無料で行います。

- ▶ 対象者 70歳以上の1人暮らしの方
※デイサービス等の介護保険サービスを利用している方は対象外です。
- ▶ 利用方法 保健福祉課にて事前申請を行い、その後2週に1度、安否確認を兼ねヤクルトの方が自宅までお届けにあがります。
- ▶ 料金 無料
- ▶ 問合せ 神崎町地域包括支援センター
☎72-1607 奥山・越川