

包括大江山・横越だより

2026

冬

年2回発行

幸齢ますます元気教室 体験会

運動等のミニ体験会を開催します

日時 令和8年3月17日（火） 13:30～15:00

会場 大江山農村環境改善センター（新潟市江南区細山401番地）

- 内容**
1. 体しゃっきり体操
 2. 基本チェックリスト
 3. 健康ミニ講座の概要について（運動、お口の健康、栄養、認知症予防等）



- 持ち物** バスタオル、飲み物、内履き
- 対象者** 医師による運動制限のない方
- 申込** 3月10日（火）までに包括支援センター
大江山・横越までご連絡ください。
☎025-278-7860

参加費無料！
体操に参加
しませんか？



出張相談会



日々の生活の中で、不安なこと、困ったことはありませんか？
介護や健康や生活のこと、高齢者に関することなど、
ちょっとしたことでもお気軽にご相談ください。

薬剤師さんが
来ます！

日時 令和8年3月11日（水）

14:00～15:00

会場 横越農村環境改善センター第2大会議室

（新潟市江南区沢海3-1-30）



「体組成計」「骨強度計」の測定体験ができます。

（提供：ウエルシア薬局）

消費者被害をみんなで防ぎましょう



悪質商法等の消費者トラブルや詐欺被害は高齢者だけでなく誰にでも起こり得るものです。家族や地域など、お互いを気に掛け合う関係をつくり、消費者トラブルの被害を防ぎましょう。

身近な人の変化に気づいたら…

① 気づき

身近な人の様子の変化に気づく

① 気づきのポイント

- 見慣れない人や車がよく出入りしている
- 宅配便や郵便物が頻繁に届いている。
- 見積書、契約書などの不審な書類や名刺がある。
- 家の屋根や外壁、電話機周辺に不審な工事の形跡がある
- 生活費が不足したり、お金の困っている様子

② 声掛け

本人に状況を伺う

② 声掛けのポイント

- さりげない声掛けから
「どうされましたか」「新しく買ったんですか？」
- 問い詰めず寄り添った声掛け
「一緒に考えましょう」、「誰かに相談しましょう」



③ つなぐ

消費生活センターや包括等の相談につなぐ

消費者被害のご相談は…

消費者ホットライン

☎ 188 (いやや) まで

ヤングケアラーとは？

ヤングケアラーは、大人が行うべき家事や家族の世話を担う子どもたちで、彼らの負担は学業や友人関係に影響を及ぼすことがあります。調査によると、中学2年生の約17人に1人が家族の世話をしており、幼いきょうだいの世話や病気の家族の見守りを行っています。心当たりがある方は、包括にご相談ください。



詳細は
ブログを
ご覧ください。

お気軽にご相談ください



地域包括支援センターでは、様々な困りごとに対して解決方法を一緒に考えさせていただきます。気になることがあればお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

地域包括支援センター大江山・横越

住所：江南区三百地2312-1 リバーサイド輝内

電話：025-278-7860

