

# 包括大江山・横越だより

2026

夏

年2回発行

## 出張相談&ますます体験会

保存版!

### 幸齢ますます元気教室体験会

**日時** 令和8年7月23日(木) 13:30~15:00

**会場** 横越地区公民館(江南区いぶき野1-1-2)

**内容** 1. 体しゃっきり体操(講師:百の花なじよ 管理者 内山 京様)  
2. 基本チェックリスト  
3. 健康ミニ講座の概要(運動、お口の健康、栄養、認知症予防等)

**持ち物** バスタオルもしくはヨガマット、飲み物、内履き

**対象者** 医師による運動制限のない方

**申込** 7月16日(木)までに包括支援センター大江山・横越にご連絡ください。 ☎025-278-7860



参加費無料!  
体操に参加  
しませんか?



### 沢海地区出張相談&ミニ講座

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?お気軽にご相談ください。

**日時** 令和8年9月24日(木)健康測定会 機械で健康測定!薬剤師さんが来ます。

11月27日(金)乾燥対策 ビューティーアドバイザーさんが来ます。

13:30~ミニ講話、14:00~開始

提供:ウエルシア薬局様

**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)



### 横雲荘出張相談

**日時** 4月16日(木)

6月18日(木)

8月20日(木)

10月22日(木)

12月17日(木)

2月18日(木)

いずれも9:30~10:30

**会場** 老人福祉センター横雲荘  
(江南区横越中央1-1-2)



### お〜うん出張相談 &ミニ講座(包括)

**日時** いずれも10:00~12:00

ミニ講話は11:00~開始

5月28日(木)総合事業について

7月30日(木)上手な医療のかかり方

在宅医療介護連携ステーション江南 岩城徹様

10月29日(木)認知症について

2月25日(木)高齢者虐待について

**会場** 老人福祉センター横雲荘  
(江南区横越中央1-1-2)



心の元気を守ろう！

# 今日から始める「こころのフレイル」予防



最近、「外出が億劫」「人と話すのが面倒」と感じることはありませんか？  
年齢とともに心や気力が落ち込む状態を「こころのフレイル（心理的虚弱）」と呼びます。  
放置すると「うつ」や「体の衰え」につながるため、早めの予防が大切です。

## 原因は、高齢期に訪れる「喪失（うしなうこと）」

定年退職、大切な人との死別、体力の低下など、高齢期はさまざまな「喪失」を経験しやすく、心の元気を奪うきっかけになります。



外出や人との対話が減り、閉じこもる心の元気の低下や、社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口になります！



## こころのフレイル簡易チェック



※全てここ2週間でお答えください

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

5項目のうち2項目が該当となります！  
心の状態を自分でも把握することが大切です。

## 今日からできる！3つの予防策



**つながる**

地域のサロンや茶の間、趣味のサークルなど、人とふれあう場に出かけてみる。

**話す**

不安や悩みを一人で抱え込まず、誰かとおしゃべりをする。

**挑戦する**

「もう年だから」と思わず、新しいことに興味をもち、まずはやってみる。

「最近●●さん、元気がない」「引きこもりがち」など、普段と違う様子に気づいたら、また、自分自身がそうであり、簡易チェックに該当した方は、一人で悩まず、お気軽に地域包括支援センターまでご相談ください！

## ひとりで抱え込まないで！「仕事」と「介護」の両立

厚生労働省HP

親の介護が必要になっても、すぐに仕事を辞める（介護離職）必要はありません。法律では、両立体制を整えるための「介護休業」や短時間勤務など、働く人を守る制度が整っています。大切なのは、ひとりで抱え込まず、まずは「仕事を続けたい」と周囲に伝えることです。お勤め先や地域包括支援センターまで、ぜひお早めにご相談ください。仕事と介護を両立できる方法を一緒に見つけましょう。



## 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

メール：oeyama-yokogoshi@joyokai.jp

包括のHPはこちらからご覧ください

