



介護予防で自立した生活を

介護予防は、介護を受ける状態になることを予防（いつまでも自立していられるように）すること、そして介護が必要な状態から少しでも介護がいらなくなるように（少しでも自立に近づくように）することです。健康的で快適な毎日のために介護予防を心がけましょう。

●生活を活発にする「好循環」をつくろう

活発な生活には、「きょういく」「きょうよう」が必要!!
 「きょういく」とは、『今日、行くところがあるということ』。
 「きょうよう」とは、『今日、用があるということ』。

活発な生活をしてい

心身の機能が向上する

生活がますます活発になる

心身の機能が向上すると



活発な生活には、きょういく・きょうようが必要!

●きょういく『外出』とは

足腰が丈夫というだけでなく、習い事や趣味活動を続けていくことで楽しみがあります。また、仲間や友人を大切にしながら生き生きとした生活ができます。



●きょうよう『役割』とは

社会とのつながりや役割があり、何らかの用事があって外へ出る機会が多いこと。家庭内での役割も大切です。



ゆったりとした生活の中で、幸せを感じていただけます

社会福祉法人 杉の子会

- ケアハウス 廣寿苑
- 特別養護老人ホーム 廣寿苑
- グループホーム 廣寿苑
- ショートステイ 廣寿苑
- 有料老人ホーム 廣寿苑
- デイサービス 廣寿苑
- ヘルパーステーション 廣寿苑
- 居宅介護支援事業所 廣寿苑

今治市南大門町3丁目5-33 ☎0898-24-7000
 今治市高橋甲1142-1 ☎0898-25-1122

のどかな大西地域で
 老後も**幸せ**に…

社会福祉法人 興風会

今治市大西町紺原甲290番地1 ☎(0898)53-6500

- 特別養護老人ホーム 幸風園
- ケアハウス 幸風園
- 在宅介護支援センター
- デイサービス
- 短期入所

グループホームステラ ☎(0898)53-0110
 今治市大西町紺原甲1166番地1

MYTOWN 生活情報紙

「まいたうん」今治版が

facebook

はじめました。 **今すぐチェック!**

<http://www.facebook.com/mytownimabari>

医療法人 大樹会 **今治南病院**

☎0898-22-7300

今治市四村103-1

内科・外科・泌尿器科・眼科・リハビリテーション科

診 9:00~12:30、14:00~18:00
 休 日・祝祭日 <http://daijukai-hp.jp/>

認知症高齢者 **グループホーム清水**
 ☎0898-22-7500 今治市四村103-5 (今治南病院横)