

# 地域支援センター なごみな



## 居宅介護支援事業所 なごみな

介護への不安な思いや心配、お気軽にご相談ください。  
介護サービスの利用、介護保険に関する手続きなどもサポートしています。

- 対象地域
  - ・大和町、富谷町、仙台市です。
  - ・他の地域の方でもご希望によりご相談に応じます。
- 相談受付
  - ・月曜日から金曜日まで
  - ・祝日・年末年始（12/29～1/3）を除きます。
- 営業時間
  - ・午前8時30分から午後5時15分
- 居宅介護支援事業所 なごみな
  - TEL：022-341-0266
  - FAX：022-341-0233



## その他のお問い合わせ先

- URL <http://www.nagominanosato.jp/nagomina>
- e-mail [nago020@nagominanosato.jp](mailto:nago020@nagominanosato.jp)
- 〒981-3623 宮城県黒川郡大和町小野字前沢31-1

- 地域支援センター なごみな（代表）
  - TEL：022-341-0220
  - FAX：022-341-0233
- 訪問介護事業所 むつみ
- 共同生活援助事業所 富ヶ丘ホーム
- （介護予防）通所介護事業
  - TEL：022-341-0288
  - 基準該当生活介護事業所 やわらぎ
    - FAX：022-341-0233

## 介護予防について

### 介護予防の3つのポイント+1つのポイント

①運動をしましょう	足腰の力をつけましょう。
②楽しく食べましょう	毎日、3食食べましょう。 たんぱく質（肉・魚・大豆製品・卵など）をしっかりとりましょう。
③お口の手入れをしましょう	毎食後、歯磨きをして、清潔を保ちましょう。 口の体操をしましょう。
※外に出ましょう	外出したり、いろいろな活動に参加している人は、心も体も、 元気な割合が高いそうです。

「まだまだ、元気だけど」

「出かけるのも、おっくう」

なごみな まで ご相談ください。

センター二年目を迎えて  
所長 千葉浩一

野山の緑がつかややかな色を見せる季節となり、皆様にかれましてはいかがお過ごしでしょうか。お陰様でセンターも、地域住民の方々関係機関の皆様にご支援を賜り昨年一月に新規オープンして以来、各事業を推進してまいることができました。この場をお借りし深く感謝申し上げます。

当センター事業では、通所介護、居宅介護支援、訪問介護、介護サービス包括型生活援助の四事業を展開しています。特に、「通所介護事業所やわらぎ」では、リハビリ機器の導入と、四月からは機能訓練指導員を配置し専門的な訓練の実践を行っています。またリハビリ機器は事業所利用者様をはじめ、週二回地域住民への無料体験サービスマも行っていただき、この機会にご利用していただく方を歓迎いたします。

二年目を迎えた今年も、施設機能を地域社会に積極的に提供し、地域に役立つ施設利用者様に満足をしていただきたいと思います。

是非ご利用いただきありがとうございます。

本パンフレットに掲載した写真は、ご本人様より許可を得て掲載しています。

(介護予防) 通所介護事業所/基準該当生活介護事業所  
**やわらぎ**

利用される方の健康と生きがいをサポートします。

**生活の風景** 体操、ゲーム、お茶会、外出と あっという間の一日です。



**パワーリハビリ**

(火)と(木)は、地域の方にも体験していただいています。  
 お気軽にご相談ください。

理学療法士が、お一人おひとりのお体に合わせたメニューを提案させていただきます。  
 色艶良くなり、声はきはき、姿勢すっきりの方もいらっしゃいます。



**サロン**

地域の皆様との交流。月に一回(日曜日)に開催しています。

季節の飾り物製作や運動、お茶会、交流のひとつとき。

集合場所から やわらぎまでの 送迎もごさいます。 やわらぎまで お問い合わせください。



**ボランティア**

地域のボランティアの方との ほんのほのとした時間です。

民謡の先生方です 楽しく歌えば・・・ あんな話 こんな話・・・



**行事予定**

料理体験や皆様のご希望に合わせた外出もごさいます。お楽しみに。

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p><b>5月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・節句</li> <li>・菖蒲湯</li> <li>・ドライブ</li> <li>・誕生会</li> <li>・民謡教室</li> <li>・やわらぎサロン</li> <li>・音楽療法</li> </ul> | <p><b>6月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドライブ</li> <li>・誕生会</li> <li>・民謡教室</li> <li>・やわらぎサロン</li> <li>・6.12総合防災訓練</li> <li>・音楽療法</li> </ul> | <p><b>7月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・七夕飾り作り</li> <li>・ドライブ</li> <li>・誕生会</li> <li>・民謡教室</li> <li>・音楽療法</li> </ul> | <p><b>8月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お盆</li> <li>・スイカ割り</li> <li>・ドライブ</li> <li>・誕生会</li> <li>・民謡教室</li> <li>・やわらぎサロン</li> </ul> |
|---|---|---|--|