

社協の福祉のまちづくり

住み慣れた地域でいつまでも

社協は在宅での介護を支えます

長岡市社協栃尾支所では、住み慣れた地域、ご自宅でいつまでも安心して暮らし続けられるように、以下の介護サービスを実施しております。

専門の相談員が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

○訪問介護事業

訪問介護員（ホームヘルパー）がご自宅を訪問し、入浴、排せつ、食事等の介護や調理、掃除等の家事を行うサービスです。

要介護、要支援の認定を受けた方のほか、障害がある方で、長岡市からサービスの利用決定を受けた方がご利用できます。

【問合せ】訪問介護とちお ☎53-6255

○居宅介護支援事業

5人の経験豊富な介護支援専門員（ケアマネジャー）が、利用者やご家族の希望、心身の状況や生活環境に沿ったケアプランを作成し、サービス事業者との連絡調整を行います。

【問合せ】居宅介護支援とちお ☎51-6010

○地域型介護予防デイサービス事業「らくらく」

週1回、運動機能や口腔機能の向上、物忘れ予防といった活動を通して、介護状態にならないようにするための介護予防教室です。

介護保険の要支援の認定を受けた方と、介護認定を受けていないがチェックリストの対象者が利用可能となります。（利用にはケアマネジメントが必要となります）

※利用時はご自宅まで送迎を実施

【問合せ】長岡市社協 栃尾支所 ☎52-5895

職員・ボランティア大募集

一緒に支えよう！  だんの  らしの  あわせ

長岡市社協栃尾支所では、栃尾の介護を一緒に支えていただける職員（訪問介護員）を募集しています。

また、地域型介護予防デイサービス「らくらく」では、お年寄りの話し相手、職員のお手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。

お気軽にお問合せ下さい。

【問合せ】長岡市社協 栃尾支所 ☎53-5895

PICK UP

＼社協ケアマネジャーの／ 熱中症ひとくメモ

高齢者は暑さを我慢するというよりは暑さを感じにくくなっていることが原因で熱中症に掛かってしまう、なんてケースも多いようです。

また、高齢になると水が飲みづらくなるため、元々水分が含まれているフルーツや野菜等から摂取するのも一つのポイント！

9月になりましたが、まだまだ暑い日は続きます。

みんなで元気に過ごしましょう♪



暑さに打ち勝つ！ おすすめ食材

柑橘類

クエン酸を摂ると熱中症に効果的！食欲増進効果もあり、水分量も多いため、夏の疲れを癒してくれます。



旬の野菜類

旬の野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中から冷やしてしてくれます。お酢や少量の塩、オリーブオイル等、ひと手間です美味しくいただきます♪

