



まちのほっとさん

～地域でつながる介護予防～

VOL. 19

2022年3月

神明・五福地域包括支援センター

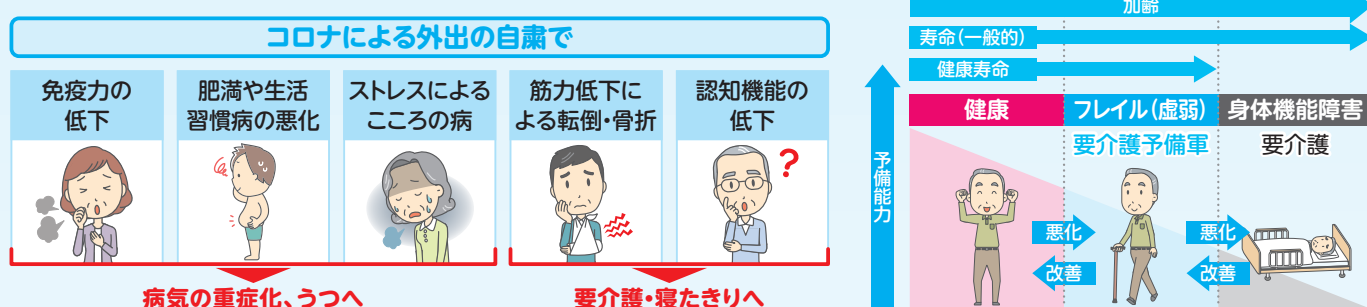
富山市鶴島字川原1907-1
富山県看護研修センター1階
TEL 076-433-8857

コロナフレイルを予防しよう

はじめに

令和2年から世界中で新型コロナウイルス感染症が流行して、まだ収束の気配が見えません。コロナウイルス感染症になるのも怖いですが、感染を防ぐために外出を控えると、身体を動かさない、食事が偏る、人との会話が減るなど生活が不活発になります。この状態が続くと、心身の衰弱状態であるフレイル(脆弱、虚弱)を招き、要介護状態や寝たきりになる恐れがあります。今、こうした「コロナフレイル」の高齢者が増加していることが問題視されています。

まだ「ウィズコロナ(コロナと共に)」の時代が続くことが予測されています。適切な感染予防対策をとって、娯楽を含め社会活動を営み、「アフターコロナ(コロナの後)」の時に、自分のやりたいことが支障なくできるよう介護予防をしましょう。



フレイルになっても、早期に気づいて予防することで健康な状態に戻ることができます!

フレイル予防の3つの柱

1 栄養

- 1日3食バランスの良い食事をするように心がけましょう。
- 筋力を落とさないよう「たんぱく質」もしっかりとりましょう。
※持病のある方は、食事療法は主治医の指示に従ってください。
- 栄養が不足すると、免疫力も下がります。



歯と口のお手入れや
良く噛むことも大事です!

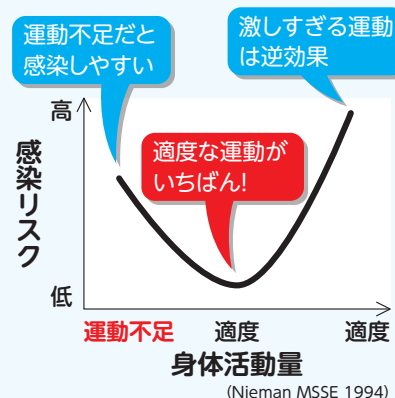


2 適度な運動

- ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを行うと、体力・筋力が維持・向上できます。
- 身体のバランス機能や筋肉の柔軟性を高め、関節の動きをよくします。
- 心肺機能が向上して、血流が良くなります。
- ストレス解消や気分転換できます。
- 免疫力を高めます。
- 運動している人は、感染・重症化の危険性が低くなります。

※運動習慣者は、市中感染リスクが31%低減され、感染症による死亡(おもに肺炎)のリスクが37%減少していると報告があります。(Chastin et al. Lancet 2020)

適度な運動とは…厚生労働省の身体活動基準2013では、運動は息が少し弾む程度の中強度の運動(ウォーキングや水泳、ラジオ体操など)を週2回以上、1回30分以上、習慣化するとよいとされています。高齢者では、「ストレッチや体操を1日10分程度」、「散歩やウォーキングを1日20分程度」、「下肢および体幹部の筋力トレーニングを1週間に2回程度」のいずれかの運動を年齢や身体能力に応じて行うことが推奨されています。



3 地域参加、社会参加

- 外出して「社会参加」「地域参加」というと難しく思われますが、「外に出る機会を増やすこと」と考え、友人や地域の人との付き合い、習いごと、ボランティア活動や「通いの場」などに積極的に参加しましょう。
- 外出の目的、回数、そして人との交流が自然に増えていきます。
- 外出することで、身なりに気をつけます。
- 気分転換になります。
- 人との交流や会話は、認知機能低下の防止につながります。
- 県や市の感染状況や情報をみながら、感染が落ち着いているときに外出して、人と対面して会話することが大切です。
- コロナ禍の時だからこそ、「遠くの親戚より、近くの他人」という言葉もありますが、お住まいのある地域で「地域参加」「社会参加」して、「人とのつながり」を持ちましょう。それは、「いざ」という時に強いつながりになります。

社会とのつながりを失うことが
フレイルの最初の入口です

ドミノ倒しにならないように!



人や地域とつながろう～あなたに合った活動を探してみましょう～

就労型

- 仕事を続ける
- シルバー人材センター 等

社会奉仕型

- 町内会、老人クラブ活動
- 見守りパトロール
- 清掃
- 市民講師 等

自己啓発型

- 県民カレッジ、市民大学などのシルバーカレッジ
- パソコン教室
- カルチャースクール 等

運動・活動型

- ラジオ体操、ウォーキング
- 介護予防ふれあいサークル活動
- 料理、洗濯、掃除、ペットの世話
- 野菜作り、花作り 等

※運動や活動は一人ですより仲間と一緒にの方が介護になるリスクが低いことがわかりました。サークルなどに通うなど、自分に合ったペースで運動を習慣づけましょう。

趣味・交流型

- 町内会、老人クラブをはじめとした地域の集いの場
- 認知症カフェ
- 趣味・教養の教室
- 地区センターの活動 等

(引用・参考資料) 神戸市保健福祉局高齢福祉部
H30年3月発行「今日からはじめる 神戸ではじめるフレイル予防・フレイル改善!」より一部改変

老人クラブの集いの場紹介

楽楽いきいき運動、楽楽いきいき運動続編をやっています!

身近な地域でいつまでも元気な生活を送るために、介護予防に取り組む「きっかけづくり」を支援しています。「楽楽いきいき運動」は仲間との交流や会話を楽しみながら、市から派遣されている指導者のもと簡単な軽運動やストレッチ、脳を働かせるゲーム等を行い、運動機能の維持・向上を目指すものです。運動は月2回を約半年間(合計12回)実施し、最大2年間まで事業を利用することができます。令和3年度は鶴島壮寿会、五福第三壮寿会、文京町悠々会、有沢長寿会の4ヶ所で実施しました。

コロナウイルス感染症の富山県警戒レベルがステージ3の時は中止していましたが、10月より再開しました。



「楽楽いきいき運動続編」は、楽楽いきいき運動を2年間終了後、「自主的に」「継続的に」「身近な地域で」運動機能の向上を図り、年間を通して月4回の運動を実施し「ステップアップした介護予防」を目指しています。寺町けや木台けやき会では平成30年度から楽楽いきいき運動続編を続けています。

神明・五福地域の介護予防ふれあいサークル

介護予防活動の1つである「介護予防ふれあいサークル」を紹介します。これはサークル活動を通して家に閉じこもることなく、人とふれあい、楽しく豊かに過ごすことを目的としています。これには、2つの種類があります。

1. 介護予防ふれあいサークル

- 身近な地域(近所、校区など)に住んでいる65才以上の方が5人以上で構成されていること。
- その中に見守りや声掛けが必要な方を1名以上含んでいること。
- 活動は年間を通じて月4回(週1回を目安)行うこと。
- 神明地区に6サークル、五福地区に13サークルがあります。

	サークル名	活動内容	活動場所
神明	1 神明カラオケ同好会	カラオケ	神明公民館
	2 神明ゲートボール会	ゲートボール	すばーく富山
	3 羽根囲碁・将棋クラブ	囲碁・将棋	羽根公民館
	4 有明地区体操クラブ	ラジオ体操、ウォーキングなど	有沢団地集会所
	5 神明茶道教室	茶道教室・茶話会	神明公民館
	6 てまり会	料理教室、茶話会、ウォーキングなど	有沢新町公民館
五福	1 いきいきサークル	体操・ゲーム・クイズ・創作活動(塗り絵、工作、川柳)など	県営住宅五福団地集会所
	2 金屋のあしおと	ウォーキング	企業団地・文京町地内
	3 五福囲碁クラブ	囲碁	五福公民館
	4 五福パークゴルフクラブ	パークゴルフ、茶話会、冬はペタンク	神通川緑地公園右岸パークゴルフ場
	5 すみれ会	茶話会・体操・花見など	寺町公民館
	6 卓球クラブ	卓球	寺町けや木台公民館
	7 寺町けや木台花みず木会	ディスコン、茶話会、花見など	寺町けや木台公民館
	8 寺町けや木台歩こう会	ウォーキング	呉羽丘陵周辺(寺町、金屋地内)
	9 寺町けや木台囲碁同好会	囲碁	寺町けや木台公民館
	10 寺町パークゴルフ同好会	パークゴルフ	富山神通川パークゴルフ場および寺町公民館
	11 「にこやか」ディスコンサークル	ディスコン	五福末広町会館
	12 悠々会P・G愛好会	パークゴルフ、卓球、茶話会など	富山神通川パークゴルフ場および文京町公民館
	13 ワラビしいサークル	ウォーキング	金屋・寺町地区内

2. 単位老人介護予防ふれあいサークル

- 単位老人クラブの会員を中心とした65才以上の方が5人以上で構成されていること。
- その中に見守りや声掛けが必要な方を1名以上含んでいること。
- 活動は年間を通じて月2回(2週間に1回を目安)行うこと。
- 身近な自治公民館で健康教室や認知症カフェを開催したり、ボランティアサークルの方の芸能披露など楽しんでいます。

	サークル名	活動場所
神明	有明町長寿会	有沢団地集会所
	有沢長寿会	有沢公民館
	羽根長寿会	羽根公民館
五福	金屋壮寿会	金屋公民館
	鶴島壮寿会	鶴島公民館

サークルに参加してみたい、仲間とサークルを作ってみたいなど、興味・関心がありましたら、神明・五福地域包括支援センター(☎433-8857)までお気軽にお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染症の影響で、休止中のサークルもあります。



地域のさまざまな交流の場

寺町けや木台花みず木会

毎日自粛生活だとどうしても気持ちが沈んでしまいます。テレビは返事をしてくれません。そんな気持ちを跳ね返してくれる場所が、週1回の花みず木会です。ディスコンで汗を流し、そのあとはみんなでおしゃべりして、気分転換のひとときです。メンバーからは「家族以外のひとと話すのは大事」「良い気分転換になる」との声が聞かれます。コロナ禍での活動方法は悩みましたが、換気、ソーシャルディスタンス、マスクの着用、消毒を徹底し活動を継続しています。もう少しコロナ禍は続きそうですが、サークルに参加することで身体も心も元気に過ごしていきたいです。



鶴島壮寿会-つどい、ふれあい、楽しむ-

壮寿会役員が中心となり、地域の高齢者が自治公民館に気軽に集まって皆で楽しむ機会を定期的に持ちたいと、令和3年7月から楽しいいきいき運動の参加とともに「介護予防ふれあいサークル」を立ち上げられました。参加者からは「みんなで集まることがとてもいい」「運動して身体はぽかぽか、心はリラックスできていい」「一人ではとても1時間も体操できないが、みんなと一緒にだからできる」との声が聞かれています。体操後はおしゃべり会、昭和の歴史や歌謡曲のDVDを視聴し楽しんでいます。また健康講話や福祉用具展示会を開催し、コロナ禍の中、身近な集いの場、人とふれあう場になっています。



五福10区町内会-多世代交流の場づくりを目指して-

町内会長を中心に町内会で、地域住民の声から高齢者のみならずあらゆる年齢の方が集うことのできる場を町内で作りたいと話し合いをされました。コロナウイルス感染状況が落ち着いた令和3年11月3日、富山市五福芝生スポーツ広場で五福10区町内パークゴルフ交流会を開催。参加者のみならず大人や子供たちを含めた多くの観客が集い、町内のさまざまな世代が交流する場となり「楽しかったね」と好評でした。また12月5日、五福10区のサロン会を開催。受付では、「お久しぶりです」という声のかけあいがありました。「初めてこういうところに来てよかった」「みんなと話ができて楽しかった。近所にも、なかなか会うことがないものだから」と喜ばれていました。地域の多世代交流の場を目指しています。



神明地区社会福祉協議会-「ふれあい・絆の防災セット」に手紙を添えて-

コロナ禍により、例年6月に呉羽ハイツで実施してきた「ふれあいの集い」を、令和2年に引き続き令和3年も開催できなかったことはとても残念でした。「ふれあいの集い」は一人暮らしをされている方、ご家族を支援されている方と地域の方が一つの場に集まり、直接元気な顔をみて会話を交わし、交流・ふれあい・絆を確かめることを目的としています。そこで、その代替え事業として自治振興会や民生委員児童委員協議会の協力を得て、令和2年は「ふれあい・絆のマスク」を、令和3年は11月に「ふれあい・絆の防災セット」を「ふれあいの集い」案内対象者の方に手紙を添えて配布しました。

これは防災に対する注意力を高めること、令和3年5月20日から災害の発生が予想される場合、従来の避難勧告を廃止し避難指示で必ず避難に変更になったことを周知することも目的としたもので、そのパンフレットも一緒に届けました。

受け取られた方より「ありがとうございます」と感謝の言葉を頂きました。



地域の医療機関・介護事業所の紹介

医療機関(病院・医院、歯科医院、調剤薬局など)

① 病院・医院: あなたの健康管理を支援します。

	病院・医院名	住所・電話	診療科	診療時間・休診日	その他
神明	整形外科センター 西能クリニック	高田71-1 ☎422-1551	●整形外科 ●リハビリテーション科	月～金/8:30～11:30、15:00～17:00 再来予約のある方のみ17:00～18:30 土/8:30～11:30、13:30～16:30、日・祝/8:30～11:30 せぼねの外科外来(予約制)火/16:00～18:30 再生医療外来(予約制)第2、第4火/15:30～17:00	
			●リウマチ科	水/14:00～18:00、金/8:30～11:30(週2回)	
				休診日/元旦、8月15日、春分の日(創立記念日)	
	西能病院	高田70 ☎422-2211	●内科	内科 月・金/8:30～11:30、15:00～17:00 火・水・木/8:30～11:30 糖尿病内科 月・金/8:30～11:30	
			●泌尿器科	木/8:30～11:30	
			●麻酔科	火/8:30～11:30	
五福	わたなべ医院	有沢198-1 ☎491-8220	●整形外科(予約制)	月～金/8:30～11:30、15:00～17:00	
				休診日/土、日、祝日、元旦、8月15日、春分の日(創立記念日)	
			●内科 ●漢方内科	月・火・水・金/9:00～12:00、14:30～18:00 木/9:00～12:00 土/9:00～13:00 休診日/日・祝日・第2、3木曜日	
	浅地内科医院	五福368-1 ☎431-9388	●内科	月・火・木・金・土/9:00～12:00、水/9:00～11:30 月・木・金/14:00～18:00 火・水・木曜日は午後訪問診療のため、 火/15:00～18:00、水/16:30～18:00 木/隔週で16:30～18:00 休診日/日、祝日	往診については ご相談ください
	五福ひがし皮ふ科	五福1374-1 ☎411-9866	●皮膚科	月・火・木・金/9:00～12:30、14:30～18:00 水/9:00～12:30、土/9:00～13:00 休診日/日・祝日・水(午後)・土(午後)	
	五福脳神経外科	鶴島1837-5 ☎443-6200	●脳神経外科 ●放射線治療科	9:00～12:00、14:00～17:00 休診日/日・祝日・土(午後)	
神明	富大西門前 クリニック	五福3348-1 ☎411-8214	●内科	9:00～12:30、14:00～18:30 休診日/日・祝日・水(午後)・土(午後)	往診については ご相談ください
	はやしクリニック	金屋3827-7 ☎432-8840	●内科 ●外科	8:30～12:30、16:00～19:00 休診日/日・祝日・水(午後)・土(午後)	

② 歯科医院、歯科衛生士事務所: お口のケアをして、いつまでもおいしく食べて楽しく話しましょう。

	病院・医院名	住所・電話	診療科	診療時間・休診日	その他
神明	さわだ歯科 クリニック	高田87-1 ☎423-2422	●歯科 ●小児歯科 ●歯科口腔外科	月～金/9:00～12:30、14:30～19:00 土/9:00～13:00、14:30～17:30 休診日/日・祝日・木曜日(午後、但し祝日のある週は9:00～12:30、14:30～19:00で診療)	待合室、診療室まで 車椅子で入れます。 (バリアフリー)
	たけもと歯科 クリニック	有沢195-1 ☎407-5571	●歯科 ●小児歯科 ●矯正歯科	月・火・水・金・土/9:30～13:30、15:00～19:00 休診日/木・日・祝日	往診できます
五福	加藤歯科医院	五福4504-8 ☎442-4543	●歯科	月・火・木・金/9:00～12:30、14:00～18:00 水・土/9:00～12:30 休診日/水(午後)・土(午後)・日・祝日	
	大学前歯科	五福3386 ☎432-3666	●一般歯科	9:30～12:30、14:30～18:30 休診日/土・日・祝日	
	たかた歯科医院	金屋3834 ☎411-4182	●歯科 ●小児歯科 ●歯科口腔外科	月・火・木・金/9:00～12:30(受付12時迄) 15:00～18:30(受付18時迄) 土/9:00～12:30、14:00～15:30(受付15時迄) (予約制です。来院前www.takata-dental.comをご一読ください) 休診日/水・日・祝日	訪問診療は 通院できない方 (寝たきり等)に限り 相談受けています
	やまざし歯科 クリニック	五福521-19 ☎413-6480	●歯科 ●小児歯科 ●歯科口腔外科	月・火・木・金・土/9:00～13:00 月・火・木・金/14:30～18:00 土/14:30～17:00 休診日/水・日・祝日	車椅子対応可能です (事前に連絡ください)
	山崎歯科クリニック	五福新町5481-6 ☎433-5450	●歯科 ●小児歯科 ●歯科口腔外科	9:00～12:30 14:00～18:00 第1、3土曜日/9:00～12:30、14:00～17:00 第2、4土曜日/9:00～12:30 休診日/日・祝日・木(午後)・第2、4土(午後)	訪問診療できます
	歯科衛生士事務所 ピュアとやま Teeth Aiティースアイ	五福531-4 ☎481-8020	●歯科衛生士さんの 歯みがきサロン	10:00～18:00 定休日/水・日・祝日	●口腔ケアの指導 (歯とお口の手入れ) ●口腔ケア商品販売

③ 薬局: お薬に関する相談ができます。

保険薬局(調剤薬局): 保険診療で医師の発行する処方箋に従い、調剤を行います。お薬に関する相談ができます。

	店名	住所・電話	営業時間・休日	その他
神明	共創未来高田薬局	高田63-1 ☎461-6036	保険薬局 月～金/8:30～19:00 土/8:30～17:00、日・祝日/8:30～12:30 休日/元旦・8月15日・春分の日	居宅療養管理指導として 訪問可能です ドライブスルー受付あり
	五福薬局	高田119-1 ☎491-5298	保険薬局 月～金/8:30～19:30 土・日・祝日/8:30～17:30 休日/1月1日・8月15日・春分の日	居宅療養管理指導として 訪問可能です

	店名	住所・電話	営業時間・休日		その他
神明	たけ調剤薬局有沢店	有沢196-6 ☎494-2323	保険薬局	月・火・水・金/9:00～12:00、14:30～18:00 木/9:00～12:00、土/9:00～13:00 休日/日・祝日・第2、3木曜日	居宅療養管理指導として 訪問可能です
	ドラッグストアセイムス羽根店	羽根1399-1 ☎493-8831	ドラッグストア	月～日/9:00～23:00 休日/元旦	食料品販売あり
五福	ウエルシア薬局富山五福店	五福5385-3 ☎443-8107	保険薬局	月～土/9:00～19:00 休日/日、祝日、年始、年末は時短営業	居宅療養管理指導として訪問可能です
			ドラッグストア	24時間営業 年中無休	食料品販売あり
	金屋すばる薬局	金屋3827-8 ☎431-0701	保険薬局	月・火・木・金/8:30～19:30、水・土/8:30～15:00 休日/日・祝日	配達をご相談ください
	五福しらとり薬局	五福1368-1 ☎411-6506	保険薬局	月・火・木・金/9:00～18:00、水・土/9:00～13:00 休日/日・祝日	居宅療養管理指導として 訪問可能です
	チューリップ薬局アリス店	五福1143-1 アリスショッピングセンター1階 ☎432-6787	保険薬局	月～土/10:00～19:00 休日/日・祝日・アリス定休日(令和4年2月15日、 6月7日、10月4日)	居宅療養管理指導として 訪問可能です
	クスリのアオキ五福店	五福5720-2 ☎080-3474-8525	保険薬局	月～金/9:00～18:00 休日/土・日・祝日・年末年始	居宅療養管理指導として訪問可能です
			ドラッグストア	月～日/9:00～22:00 休日/1月1日(12月31日、1月2日9:00～20:00時短営業)	お肉、野菜、お弁当 取扱っています
	西尾薬局フローラメディカ	五福2337-5 ☎444-5151	薬局	火～土/9:30～18:30、日・祝日/10:00～18:00 休日/月・第1、3日曜日、年末年始、GW、お盆	漢方相談、アロマテラピー、メディカル ハーブ取扱。各種スクールあり
	V-ドラッグ五福店	五福3640-5 ☎471-7646	ドラッグストア	9:00～23:00(年末年始は時短営業) 休日/1月1日	食料品販売あり コインランドリー併設

介護に関する事業所

① 居宅介護支援事業所：要介護認定等の各種申請や介護サービスを利用するときに窓口となるところです。要介護認定された方のケアプランを作成します。

	事業所名	住所・電話	営業時間・休日	事業内容
神明	居宅介護支援事業所ひより	下野1784-6 ☎407-5370	月～金/9:00～17:00 休日/土・日・祝日	居宅介護支援
五福	さいさい居宅介護支援事業所	金屋2332 ☎405-1510	月～土/8:30～17:10 休日/日・12月31日～1月3日	居宅介護支援
	まめふく在宅支援センター	寺町65 ☎464-6001	月～金/8:30～17:15 休日/土・日・祝日・年末年始	居宅介護支援
	ひよどり富山 居宅介護支援事業所	鶴島1907-1 ☎433-5687	月～金/8:30～17:00 休日/土・日・祝日・年末年始	居宅介護支援

② 介護サービス事業所：デイサービス、訪問看護、訪問介護、福祉タクシー、ケアホームなど様々な種類のサービスを提供しています。

	事業所名	住所・電話	営業時間・休日	事業内容
神明	うちくる富山有沢	有沢155-1 ☎461-7765	年中無休	●住宅型有料老人ホーム
	デイサービス有沢 誠	有沢795-1 ☎461-6661	月～土/8:30～17:00 休日/日・祝日・12月31日～1月3日、8月14日～16日	●通所介護
	花花介護タクシー	下野2045 ☎441-9351 ☎090-9444-6134	介護タクシー(要予約)8:30～17:00 休日/土・日・祝日(相談の上、休日利用も可能)	●介護タクシー(寝台車対応あり。 病院、買い物、付き添い可能)
	日和野	下野1784-6 ☎433-1280	認知症デイサービス 月～土/8:30～17:00 休日/日・12月31日～1月3日	●認知症デイサービス ●小規模多機能型居宅介護 ●グループホーム
五福	サービス付き高齢者向け住宅 あすケア五福	寺町9-1 ☎411-4611	年中無休	●サービス付き高齢者向け住宅
	デイサービス カルム	寺町9-1 ☎471-7972	月～金/8:30～17:30 休日/土・日・年末年始・お盆	●通所介護
	福祉タクシーサポート	鶴島1403-13 ☎411-7303 ☎090-1630-3954	24時間受付可能 休日/日・祝日(相談の上、休日利用も可能)	病院、施設、銀行、役所、観光、 旅行の送迎、ペットからの車いす 移乗介助
	サポートハウスぽぴー	寺町けや木台71 ☎444-8633	●訪問介護 年中無休8:00～18:00(それ以外は要相談) ●通所介護 月～土/9:00～18:00 休日/日・12月31日～1月3日	●訪問介護 ●通所介護
	訪問看護ステーション ひよどり富山	鶴島1907-1 ☎433-8853	月～金/8:30～17:00 休日/土・日・年末年始	●訪問看護
	梨雲苑でいさーびす さいさい	金屋2332 ☎405-1510	月～土/8:30～16:30 祝日営業 休日/日・12月31日～1月3日、8月14日～15日	●デイサービス
	笑ひ	五福4区116 ☎433-0128	●訪問介護/年中無休 ●通所介護/月～金/8:30～16:30 休日/土・日	●サービス付き高齢者住宅 ●訪問介護 ●通所介護
	ケアホーム春らんまん五福	五福5993-1 ☎471-6375	年中無休	●グループホーム
	射水万葉会 天正寺サポートセンター 富山中央サテライトセンター	五福10区4548-201 ☎464-6460	●訪問介護 8:00～18:00 休日/日・お盆・年末年始 ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護 年中無休 24時間対応	●訪問介護 ●定期巡回・随時対応型訪問 介護看護

地域のほっと情報

「富山市五福芝生スポーツ広場」が、令和3年10月 旧五福小学校跡地にオープンしました。(表紙中央の写真)

芝生広場	走 路
パークゴルフの練習もできる多目的芝生スポーツ広場 供 用 日: 4月上旬から12月中旬(冬季間休止) 供用時間: 午前9時から午後5時まで ただし、5月～8月は午前8時から午後7時まで	起伏のある自然地形を生かしたウォーキングからランニングまで個人の目的に応じて利用できるコース 供 用 日: 1/5～12/27まで(ただし、積雪時は休止) 供用時間: 午前9時から午後9時まで
●利用上の注意は、入り口側の掲示板をご覧ください。 ●受付簿は入り口側の東屋のテーブルにありますので、ご記入をお願いします。 ●ノルディックウォークやスパイクシューズは、走路のウレタンが傷つきますので控えてください。	

健康運動施設「リライト」が、令和4年1月26日富山市羽根にオープンしました。西能病院が監修し、健康運動指導士や理学療法士など身体や健康づくりのプロから指導を受けられる専門性の高いフィットネスジムです。一人一人の身体にあったストレッチやトレーニングが行えます。

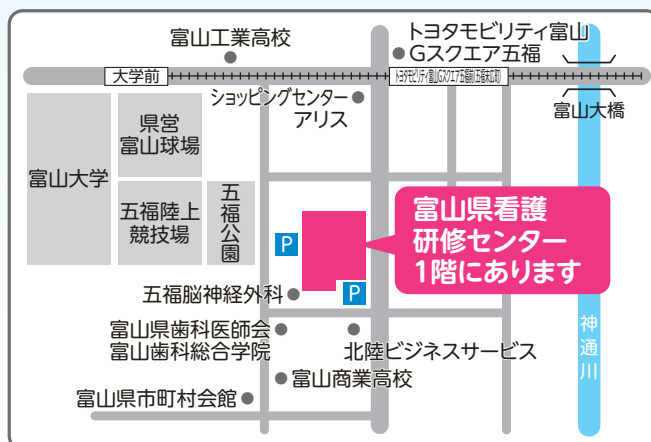
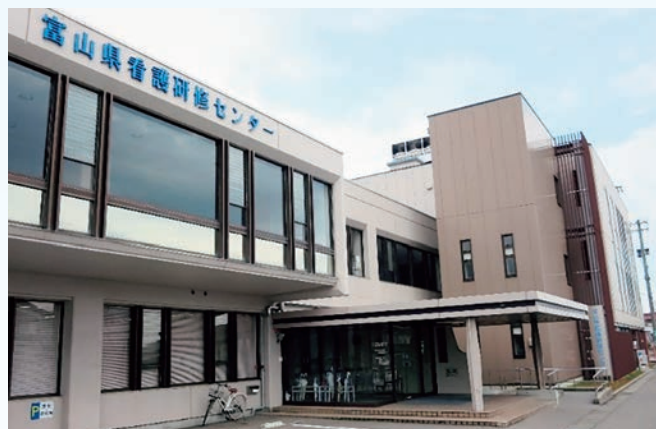
速報! 神明・五福地区に移動スーパー「とくし丸」がやってくる!

令和4年4月中旬(予定)より、スーパーの「アルビス株式会社」が運行し、刺身、寿司、惣菜、お肉、野菜、果物、パン、お菓子、日用品…軽トラックにたっぷり! 乞う、ご期待!



こんにちは!神明・五福地域包括支援センターです!

地域包括支援センターは、地域の福祉や介護の身近な相談窓口です。主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師や経験のある看護師の3職種が、地域に暮らす皆様の様々な相談に応じています。



神明・五福地域包括支援センター

〒930-0885 富山市鶴島字川原1907-1

富山県看護研修センター1階

TEL: 076-433-8857 FAX: 076-433-5683

●サービス提供時間

営業日: 月曜日～金曜日

休業日: 土・日曜日、祝日、年末年始

営業時間: 午前8時30分～午後5時

ただし緊急の場合は、時間外でも相談業務を行います。

令和4年3月発行