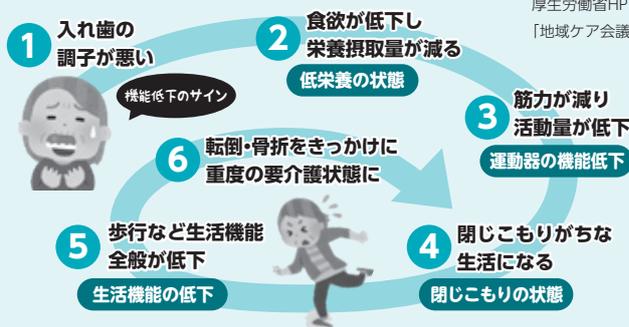


地域包括支援センターとは、高齢者の方々が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から支援する総合相談窓口です。

**2月1日はフレイルの日** ～フレイルはお口の機能低下から始まります～

高齢になり、生活の不活発から身体が虚弱化することを「フレイル」と言います。適切な対応を行うことで改善できる状態ですが、フレイルを放置しておくことで活力の低下が進行し、要支援・要介護の状態となることが知られています。フレイルにおいては、口腔機能の低下「オーラルフレイル」が身体機能より先に影響する場合も多いと言われています。



厚生労働省HP  
 「地域ケア会議」

**オーラルフレイルの代表的な症状**

- ◆ むせる・食べこぼす
- ◆ 食欲がない・少ししか食べられない
- ◆ 柔らかいものばかり食べる
- ◆ 活舌が悪い・舌が回らない
- ◆ お口が乾く・ニオイが気になる

左記のような症状は一見ほかの病気の症状に思われることや、症状に気が付かないこともあります。地域包括支援センターには、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーがいて、皆さまの相談に応じています。普段と違うことや、何か気になることがあれば、地域包括支援センターに相談し、ご本人の症状に合った適切なサービスを利用し、身体機能の低下を防ぎましょう。

ご相談は  
 こちら

牛久市地域包括支援センター  
 ☎878-5050 FAX 871-0540  
 牛久市中央3-15-1市役所分庁舎内 牛久市社会福祉協議会

牛久市地域包括支援センター博慈園  
 ☎871-5110 FAX 871-0606  
 牛久市文化町253-2 社会福祉法人博慈会

はくじえん



問 農業政策課 ☎内線1512



**農業始める「はじめの一步」**

興味はあるけど農業ってどんな仕事？農業を始めるにはまず何が必要？  
 …そんな疑問が解決できるポータルサイトをご紹介します。

**農業をはじめの.JP**  
 (全国新規就農相談センター)

農林水産省だけでなく、関係省庁や自治体、JAグループ等が行っている支援やサービス、民間企業等が実施する農業体験や農業研修、就農相談会等に関する全国の情報が掲載されています。



**茨城就農コンシェル**  
 (茨城県新規就農相談センター)

茨城県の農業や就農支援等に関する情報を発信するポータルサイト。就農相談イベント情報、求人・研修情報、先輩就農者のインタビューなど、地域に根付いた情報が満載です。また、茨城の農業の概況や茨城が産地の農作物なども紹介しています。



**新・農業人ハンドブック**  
 (農林水産省)

「農業に関心がある」「農業を始めたい」方向けの支援施策等の情報を紹介したハンドブックです。農林水産省ホームページからダウンロードできます。

