

水戸市東部 地域包括支援センター だより



Vol.
132 5月
令和8年

澄み渡った水田が青空を映す5月は、爽やかな日もあれば、夏を思わせる日もあり、体調に波が起こりやすい月ですね。東部地域包括支援センターでは、健康づくりも含め、皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、様々な関係機関と協力しながらサポートしています。お困りごとがありましたら、ぜひ、ご相談ください。

センター長 土屋



地域 ネットワーク

東部 医療と介護のお話し会 in 竹隈 ～自分らしい暮らしといつまでも～

「口腔ケアで介護予防」

日時：令和8年3月24日（火）13:30～15:00

場所：竹隈市民センター

講師：茨城県歯科衛生士会 秋山 孝子 氏



講師の秋山さん

参加者の皆さんからは、「秋山先生の楽しく分かりやすいお話を聞き、日ごろの歯磨きを見直すきっかけになった」

「お口の健康について改めて考える機会になった」といった感想が寄せられました。

なお、令和8年度は柳提荘で開催予定です。お気軽にご参加ください。

開催予定日：5月27日（水）10:30～11:30

場所：柳提荘1階 作業室

元気な「お口」を保つことが、健康寿命の延伸につながると言われています。

今回は、口腔ケアのプロフェッショナルである歯科衛生士の先生をお招きし、お口のフレイル予防や、口腔機能を維持するための運動、清潔を保つ方法について教えていただきました。

お気軽に
ご相談ください！

三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部地域包括支援センター

☎029-246-6216

相談時間：平日／8:30～17:15

水戸市吉沼町1429-12

社会福祉法人ユーアイ村「まるごとカフェ」内

水戸市東部地域包括支援センターは
社会福祉法人ユーアイ村が水戸市より委託を受けて運営しています。



こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい／施設を利用したい／介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ／お金の管理ができなくなった／離れて住んでいる親が心配／介護のしかたがわからない

【ご近所から】虐待されている高齢者がいる／怪しい業者が家に入りしっている／ひとり暮らしが心配

ドラッグストアに管理栄養士 がいるのをご存じですか？

皆さんの身近にあるドラッグストアには、薬剤師だけでなく「管理栄養士」が在籍している店舗があることをご存じでしょうか。食生活に関するお悩みや健康管理について、気軽に相談できる心強い存在です。日々の食事や栄養について気になることがある方は、ぜひ一度相談してみたいはいかがでしょうか。

* 勤務日が限られている場合がありますので、事前にご確認ください。

管理栄養士にはこんなことが相談できます

健康の維持・改善

生活習慣病に配慮した食事内容や、日々の食生活の見直しについて相談できます。



食生活のお悩み

栄養補助食品やサプリメントの選び方などについてアドバイスが受けられます。



食事・メニューについて

栄養バランスやカロリー管理など、具体的な食事内容について相談できます。



管理栄養士が在籍している店舗

- ・ツルハドラッグ（水戸東前店・水戸元吉田東店）
- ・ウエルシア薬局（水戸元吉田店）
- ・カワチ薬品（水戸浜田店）

地域にはまだまだ知られていない「お宝情報」がたくさんあります。皆さんからの情報提供もお待ちしております。



生活支援
コーディネーター
塚本

その終活、大丈夫？ ～5月は消費者月間です～

最近、「生前整理のために片付けや不用品の処分を業者に依頼したところ、思わぬトラブルになった」という相談が増えています。たとえば、

- ・「無料で回収」と言われたのに、後から費用を請求された
 - ・貴金属や大切な物を安く買い取られてしまった
 - ・強引に契約を迫られ、断りきれなかった
- といったケースがあります。

生前整理は大切な取り組みですが、その場で契約せず複数の業者から見積もりを取ることが大切です。

不安を感じたときは、一人で判断せず、家族や周囲の人に相談しましょう。大切な物ほど、焦らずゆっくり整理することが大切です。

困ったときは、地域包括支援センターや消費生活センター（局番なし：188）にご相談ください。

社会福祉士 植田



お知らせ ～R8年5・6月の予定～

● 思い出カフェ

【日時】 5月17日（日）13:30～15:30
6月21日（日）13:30～15:30

【場所】 まるごとカフェ（東部地域包括支援センター）

● 介護と医療のおはなし会

【日時】 5月27日（水）10:30～11:30
6月24日（水）10:30～11:30

【場所】 柳堤荘 1階 作業室

● みんなのカフェ

【日時】 5月9日（土）13:30～15:00
6月13日（土）13:30～15:00

【場所】 千波市民センター

● イオン何でも介護相談会

【日時】 毎月15日 11:00～15:00

【場所】 下市イオンスタイル