



令和六年度 第四号

ささえあい通信



は外に出て

人やまちとつながろう

西条市 介護保険課

TEL.0897-52-1412

[受付時間] 月曜日-金曜日 8:30-17:15

ミニミニ健康情報

(ぐっすり)

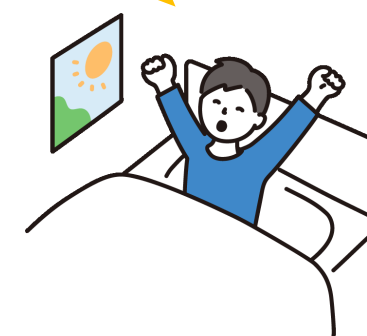
毎日をすこやかに過ごすための、Good Sleep

～睡眠時間と睡眠休養感を確保して、健康寿命を延ばしましょう！～

- 朝 — 8時間未満で休養感のある睡眠を
- 昼 — 日中になるべく多く、太陽の光を浴びる
- 日中の長時間の昼寝は避けて運動習慣をつける
- カフェインやタバコ、飲酒を控える
- 夜 — 眠くなってから寝床に入る
- 寝室はなるべく暗く、心地よい温度に

☆ポイント☆

必要な睡眠時間は年齢を重ねるとともに減少します。
また、寝床の中で過ごす時間が長すぎると睡眠休養感が低下します。



【引用】厚生労働省HP：健康づくりのための睡眠ガイド2023に基づき作成されたGoodSleepガイド

◇ 各お問い合わせ先一覧 ◇

担当地区	名称	場所	電話番号
玉津・西条・相持	西条市地域包括支援センター 西条北部	西条市朝日市269-1 (済生会西条病院内)	0897-55-5359
飯岡・大町・神戸・加茂	西条市地域包括支援センター 西条南部	西条市福武平162-1 (西条愛寿会病院横)	0897-55-0630
氷見・橘・榎瑞・大保木 ・小松地区全域	西条市地域包括支援センター 西条西部・小松	西条市小松町新屋敷496 (小松サービスセンター内)	0898-52-8221
夏予地区全域	西条市地域包括支援センター 東予	西条市三方1535-1 (亀天会内)	0898-66-5520
丹原地区全域	西条市地域包括支援センター 丹原	西条市丹原町池田1733-1 (丹原サービスセンター内)	0898-35-3427

開設時間：月曜日～金曜日（祝祭日、12月29日～1月3日を除く）9時00分～17時00分



高齢者カフェ



各種住民活動
&
出前講座etc

市内にも様々な
社会活動があります。



いきいき
百歳体操



- ・でも一人で知らない人たちのグループには参加しづらい・・・
- ・自分に合ったサークルを知りたい。・・・等々

そんな時は！

私たち『生活支援コーディネーター（SC）』にお任せください！！



私たち生活支援コーディネーターは、皆さんがいつまでも元気に地域で生活できるよう、様々な支援や介護予防事業を行っています。「こんな活動ないかな？」などお気軽にお声をかけてください。私たちは裏面の包括支援センターにいます。

また活動に参加するだけでなく、これまでの経験を生かしてボランティアでお手伝いいただける方も男女ともに募集しています。

脱！
自宅

ご存じですか？

社会活動に参加している人は自分の健康状態を「良い」と実感する率が高いです。

「社会活動に参加・・・」



外に出ないとつたいない！！
外出のメリット

社会や人との繋がりができる

認知症・
うつ病の予防



体力の維持・向上
（フレイル予防）

外

いつまでも元気
に出よう！
のために