

～豊島区高齢者福祉課よりお知らせ～

「まちの相談室」

専門職が月に1回 区民ひろばを 巡回しています

豊島区高齢者福祉課では65歳以上の区民の方を対象に、フレイル予防・介護予防を目的とした「まちの相談室」を開催しています。

「まちの相談室」では、各区民ひろばに月1回、専門職が巡回し健康相談を受け付けています。当日の利用も可能となっています。身体や心、生活のちょっとしたお悩みをご相談いただき、ご自身の介護予防にお役立てください。是非お気軽にご利用ください。

こんなお悩みありませんか？

身体

- 肩や腰や膝などの関節が痛い
- ふらつきが気になる
- 体力が落ちたように感じる
- 適切な運動がわからない
- フレイル測定の結果を説明してほしい

食

- 一人で毎日何を食べたらいいか
- 足腰を強くする食材と料理方法
が知りたい
- 自分の健診結果から控える食材
や食べていい食材が知りたい

こころ

- 興味、関心が弱くなった
- もの忘れをするようになった
- 落ち込むことが多くなり、
精神的に不安定になった

その他

- 心身の健康・疾病管理に関する
悩み、介護保険に関する悩み
- 自分の健康状態を確認したい
- 病院に行くほどではないが気
になる身体症状がある



SDGs未来都市豊島区



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。