

さわらび地域包括



支援センター便り

2025年  
梅雨の晴れ間号

## 「困りごと、抱えこんでいませんか？」

日常の中の「小さな困りごと」や「ひとりで抱える悩み」で困っていませんか？ 例えば…

- 玄関の段差がづらい
- 一人暮らしてゴミ出しが負担
- 家にこもりがち
- 話す人がいない
- 介護がづらいけど言えない 等

「たいしたことじゃない」と思っている、積み重なると、心や体に影響することがあります



そんなときこそ、

## さわらび地域包括支援センターへ

私たちは、高齢者やそのご家族を支える専門の相談窓口です

- ◎電話・来所・訪問で相談 OK
- ◎相談は無料
- ◎プライバシーは守ります

「こんなこと相談していいのかな？」と迷わず、  
まずはお気軽にご連絡ください

☎0532-54-3521 (月曜日から金曜日 午前9時から午後6時まで)

\*住所などの詳細は裏面をご覧ください

# 活動紹介

地域で活動する団体を紹介します。今回は…

## 「西郷すこやかサポート」

西郷地区にお住いの皆さんが、元気で健康な時間を長く過ごせるようになることを目的に活動しています。

- ・ 農閑期に身近で開催。体の状態をチェックし、次の仕事もお元気に！
- ・ 健康講座や体操、脳トレなどを行います。
- ・ 開催日時は回覧でお知らせします。



お問い合わせ：さわらび地域包括支援センターまで

### ダニにご注意ください！

山や草むら等での野外活動の際は、肌の露出を少なくする等の対策をし、ダニが媒介する感染症から身を守りましょう。

注意

## さわらび地域包括支援センター



社会福祉法人  
さわらび会

### 地域包括支援センターは福祉のなんでも相談窓口です！

地域包括支援センターでは、地域の皆様がいくつになっても安心して暮らしていただくために、保健・福祉・介護予防等の相談をお受けします。ご自宅まで訪問させていただくことも、支援センターでの相談も可能です。予めお電話を頂くとスムーズです。相談は無料です。（豊橋市委託事業）



☎ 54-3521 Fax 54-7378

豊橋市牛川町字浪ノ上 25 番地の 20（特別養護老人ホーム『さわらび荘』前）  
営業日：月～金曜日（年末年始、ゴールデンウィークを除く） 営業時間：9:00～18:00  
担当職員：保健師（松下）、主任介護支援専門員（白井、伴）、社会福祉士（石黒）、  
介護支援専門員（森山）