

自分らしく いきいきした 生活を 取り戻そう！

「再び自分でできるようにする」ための支援

年を重ね、今までできていたことが
難しくなってきたと感じたり、これからの暮らしについて
不安に思ったりすることはありますか。

そんなとき、介護サービスで
「できないことを補う」のではなく、
「再び自分でできるようにする」ための支援があります。

自分の力で元のいきいきとした生活を
取り戻す方法について考えてみましょう。

【問】長寿社会課 ☎613-8144

市ホームページ
<https://www.city.morioka.iwate.jp/>



市政ラジオ
「ウィークリー
もりおか」

ラヂオもりおか (FM76.9MHz)
毎週金曜、7時50分～7時55分
再放送／10時30分～10時35分

[市公式SNS]

X (旧Twitter)
@moriokashi



Facebook
@moriokashi



LINE
@moriokacity



目次 1-3 自分らしく
いきいきした生活を取り戻そう！

4-5 ごみ減量とごみ出しマナー

6 認知症と共に生きる

7 花蓮市友好都市提携5周年

8-9 イベント情報

10-11 もりおかインフォ、休日救急当番医

12 次期総合計画の基本構想(案)