己斐・己斐上地区にお住まいの高齢者の相談窓口

第9回

己斐・己斐上 地域包括支援センターだより

〒７３３－０８１２　広島市西区己斐本町２丁目７－１３
TEL（０８２）２７５－００８７　／　FAX（０８２）２７５－００７０

己斐・己斐上地域包括支援センターは、己斐西町・己斐本町・己斐中・己斐東・己斐上・己斐大迫地域にお住まいの高齢者（概ね６５歳以上の方）の暮らしを総合的にサポートする、地域の総合相談窓口です。主任ケアマネージャー・社会福祉士・保健師などの専門職が中心となって医療機関や介護事業所、民生委員、公的機関等と連携し相談対応いたします。介護保険の代行申請や利用に関する相談も可能です。相談料はすべて無料ですのでお気軽にご相談ください。

活動報告

介護予防拠点にて、順番に介護予防の普及啓発と疾病の重症化防止のための教室を開催しています。

令和２年度より「疾病の重症化予防」と「介護予防」のために、西区の地区担当保健師さんと一緒に各介護予防拠点を順番にまわって「お薬」や「お口の健康」などをテーマとして、勉強会を開催しています。今年度のトップバッターは、「いきいきコイコイ体操」の皆さんで、薬剤師の先生によるお薬の話を聞いてもらいました。今後も順番に、各介護予防拠点で開催しますので、よろしくお願いします。

今年もこいこい元気教室を開催しています。

毎年恒例の「こいこい元気教室」が、己斐上公民館で４～６月に開催され、己斐公民館では９月からスタートしています。参加枠がすぐに埋まってしまう人気教室のためご迷惑をおかけすることもありますが、来年度の参加者募集は、己斐上公民館は２月頃、己斐公民館は７月頃を予定しております。その他にも各種教室を企画しておりますので、ご興味がある講座がみつかりましたら、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

自宅を訪問される「点検商法」

無料や格安の害虫点検、水質点検、耐震点検などを口実に、強引に点検し、その後不安をあおり高額な修繕工事などを勧誘されたことはありませんか？高額な契約は慌てず一度落ち着いてからにしましょう。契約前に家族や友人に相談してみてください。事業所のウソの説明によって結んだ契約は取り消すことができます。おかしいな、不安だなと思ったらすぐに包括支援センターや消費者生活センターにご相談ください。

広島市消費生活センター
電話　（０８２）２２５－３３００　FAX　（０８２）２２１－６２８２
開設時間　１０時～１９時(休館日：火曜日と１２月２９日～１月３日)

介護予防拠点情報

注意）各介護予防拠点には参加条件があったり、感染症の関係で休止中のことがあります。詳しく直接各拠点にまでお問合せいただくか、己斐・己斐上地域包括支援センターまでご連絡ください。

週１回、地域の仲間が集まって「いきいき百歳体操」をおこなっています。一緒に身体を動かしましょう。

	名　称	場　所	曜　日	時　間
	共立健康体操クラブ	共立ハイツ集会所	月曜日	(主に男) 9:30～
				(主に女)10:30～
	己斐本町一丁目中町内会・楽々会	朝日医療専門学校2階武道場	月曜日	10：00～
				13：30～
	国迫百歳体操	己斐大迫集会所	月曜日	9：30～
				10：40～
	わくわくクラブ	己斐本町ｺｰﾌﾟﾏﾝｼｮﾝ2階集会室	火曜日	10：00～
	もみじが丘GOGO体操	もみじが丘集会所	水曜日	9：30～
	大迫水曜会体操	己斐大迫集会所	水曜日	10：00～
	いきいきコイコイ体操	己斐上集会所	水曜日	8：45～
	閑静園いきいき百歳体操	閑静園集会所	木曜日	9：00～
新	いきいき長寿会	己斐一区町内会集会所	木曜日	9：30～
新	ふじハイツ百歳体操	己斐東学区会館	木曜日	13：30～
	中郷百歳体操	中郷集会所	金曜日	9：30～
	いきいき茶臼台	茶臼台集会所	金曜日	9：30～
	ふじハイツいきいきサロン	己斐中市営第1集会所	金曜日	13：30～
	こいこい上・長寿クラブ	己斐上5丁目集会所	金曜日	9：00～
	リフレッシュ女性会	己斐公民館	金曜日	10：00～
	もより会	己斐西町集会所	土曜日	9：30～
	己斐上いきいき体操	ﾌｨｯﾄﾈｽ&ﾃﾞｲここからｷｬﾝﾊﾟｽ	土曜日	9：00～

見守り支え合い事業

概ね75歳以上の方が安心して生活が送れるよう、声かけや見守りをおこなう仕組みです。お問い合わせ・登録希望の方は包括支援センター又は、町内会、民生委員までご相談ください。（己斐上学区は調整中）

こいこい見守りネット
（己斐小学校区）
１１名
令和4年9月現在

見守りネット己斐東
（己斐東小学校区）
２８名
令和4年9月現在

包括支援センターの場所はこちら

令和4年9月30日発行　広島市己斐・己斐上地域包括支援センター