

己斐・己斐上地区にお住まいの高齢者の相談窓口

第1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・己斐大迫地区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。

わたしたちが相談にお答えします。



主任ケアマネジャー



社会福祉士



保健師

活動報告

今年も己斐公民館で『こいこい元気教室』がはじまりました。



週1回、一時間半、全10回の包括主催の体操教室です。残念ながら、今年度はすでに定員一杯になっていますが、毎年、己斐公民館・己斐上公民館で年1回ずつ開催しますので、ぜひご参加下さい。

※開催時期は公民館だよりでお伝えします。

己斐東学区で『見守りネット己斐東』の登録が開始になりました。

各種団体と地域住民が連携して地域の高齢者を見守り支える仕組みです。己斐東学区の方限定になります。ご興味のある方は包括支援センター、もしくは地区担当の民生委員までお問合せ下さい。

己斐中学校で認知症サポーター養成講座を開催いたしました。



9月14日（金）己斐中学校の3年生の生徒さんとその保護者の方を対象に、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」になっていただくための勉強会を開催しました。暑い中、皆さん熱心に聞いて下さいました。今後、地域を支える大きな力になってくれることを期待しています。

※己斐上中学校では11月に開催予定です。

介護予防拠点情報

参加者の声

介護予防拠点ってなあに？

概ね週1回、地域の仲間が集まって体操をおこなっている場所のことを言います。どこの拠点でも「いきいき百歳体操」というゆっくりとした動きで椅子に座ってできる体操を中心におこなっています。

週1回みんなに会うのが楽しみ。



行ってみたいけど、どうしたらいいの？わたしもできる？

負荷の少ない体操ですので、最近体力が落ちてきた方、足腰に不安がある方も一緒に行えますが、運動制限がある場合は念のため主治医に相談してください。また、参加費が必要だったり、お住まいの地区によっては近くに拠点がありませんので、地域包括支援センターにお問い合わせください。

横断歩道を青信号の間に渡れるようになった！

まちで会ったら挨拶するようになりました。



行ってみよう！歩いて通える運動の場

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	10:00~11:00
もみじが丘GOGO体操	もみじが丘集会所	水曜日	9:30~10:30
大迫水曜会体操	己斐大迫集会所	水曜日	10:00~11:00
いきいきコイコイ体操	己斐上集会所	水曜日	9:00~10:00
閑静園百歳体操(仮)	閑静園集会所	木曜日	9:00~10:00
中郷百歳体操	中郷集会所	金曜日	9:30~10:30
いけいけ茶臼台	茶臼台集会所	金曜日	9:30~10:30
ふじハイツいきいきサロン	己斐中市宮第一集会所	金曜日	13:30~15:00
こいこい上長寿クラブ	己斐上5丁目集会所	金曜日	9:00~10:00

注) 介護予防拠点には参加条件がある場合がございます。詳しくは、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。

今年もインフルエンザの季節がやってきました。インフルエンザも最も確実な予防方法は流行前にワクチン接種を受けることです。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。すでに、東京や福岡などでは学級閉鎖が起きているようです。早め早めの予防を心がけましょう。

健康かわら版
インフルエンザの季節
がやってきました。

【日常生活でできる予防法】

- ①栄養と休養を十分摂る
- ②適度な温度、湿度を保つ
- ③外出後の手洗いとうがいの実施
- ④人ごみを避ける
- ⑤マスクを着用する

包括支援センターの場所はこちら

