

己斐・己斐上地区にお住まいの高齢者の相談窓口

第2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。

わたしたちがご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

**圏域内の医療機関と介護サービス事業所、  
民生委員さんと意見交換会を行いました。**



今年は10月18日と2月5日の2回、勉強会・意見交換会を実施いたしました。今後も、皆様が住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、医療と介護の連携を強めていきますので、よろしくお願いたします。

**己斐上中学校と朝日医療専門学校で  
認知症サポーター養成講座を  
開催しました。**



**己斐学区で『こいこい見守りネット』  
の登録がはじまります。**

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。『こいこい見守りネット』は己斐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町内会、民生委員までお問合せ下さい。（現在己斐上学区は調整中。己斐東学区にお住まいの方は『見守りネット己斐東』にご登録下さい。）

11月21日に己斐上中学校3年生の皆さん、12月14日に朝日医療専門学校の学生さんに、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ご家族を支える「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。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。

# 介護予防拠点情報

## 介護予防拠点ってなあに？

介護予防拠点とは、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」いう椅子に座ってできる体操を中心におこなっています。

## 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無い場合もあります。ご興味のある方は地域包括支援センターにお問い合わせください。

週1回みんなに会うのが楽しみ。



横断歩道を青信号の間に渡れるようになった！

道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
わくわくクラブ	己斐本町コープマンション2階集会所	火曜日	11:15~12:00
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	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	己斐中市営第一集会所	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。

## 見守り支え合い事業

見守り支え合い事業とは社会福祉協議会、町内会、民生委員、老人クラブ、地域住民等が協力し、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。登録希望の方は地域包括支援センターまたは、町内会・民生委員にお問い合わせください。(己斐上学区は調整中です)

こいこい見守りネット  
(己斐小学校区)

**4月より  
登録開始**

見守りネット己斐東(己斐小学校区)

**28名**

平成31年3月現在

## 包括支援センターの場所はこちら

