

# 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

### 己斐公民館で こいこい元気教室をおこないました

毎年大人気の体操教室が無事終了しました。引き続き、ご自宅でも運動に取り組んでいかれることを期待しています。



#### 今後のこいこい元気教室の予定

※令和2年度己斐上公民館開催の教室についてはすでに受付を終了いたしました。たくさんのご応募ありがとうございます。己斐公民館開催の教室については夏頃受付開始予定です。

### 医療と介護の連携会議を開催しました

11月7日(木)摂食嚥下障害、2月25日(火)認知症をテーマに、医療機関・介護サービス事業所・民生委員のネットワークづくりのための「医療と介護の意見交換会」を開催しました。今後も各専門機関で連携をとりながら地域の皆さんが安心して暮らせる町づくりに取り組んでいきます。

### 己斐上中学校と楽リハライフ広島己斐、 地域の方を対象に己斐公民館と己斐上公民館で 認知症サポーター養成講座を開催しました

11月14日己斐公民館、11月15日己斐上公民館で地域の方を対象に、11月21日に己斐上中学校の学生さん、年が明けて2月4日に楽リハライフ広島己斐の職員さん・入所者さん・地域の方を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。今年も、認知症に対する正しい知識を持ち、認知症の人やご家族を支える「認知症サポーター」がたくさん誕生しました。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。

※今年度の開催については現在調整中です。決定いたしましたらご連絡させていただきます。



# 介護予防拠点情報

みんなで一緒に頑張ります！

## 介護予防拠点ってなあに？

10月6日スタート

【サロン国迫】

NEW

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。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。



## 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
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	10:00~11:00
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
サロン国迫	サロン国迫	水曜日	9:00~10:00
			10:30~11:00
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
いきいき茶臼台	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。(3月末現在、感染症予防対策のため活動を中止している拠点が多数ありますのでご注意ください。)

## 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)

7名

令和2年3月現在

見守りネット己斐東(己斐小学校区)

28名

令和2年3月現在

## 包括支援センターの場所はこちら

