

# 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・己斐上地域包括支援センターで 介護予防DVDを自主作成しました

「コロナ禍で外出できなくて足が弱ってしまった。」「家でも簡単に体操ができればいいのにと」のお声を受け、このたび、己斐・己斐上地域包括支援センターオリジナルの介護予防DVDを作成しました。百歳体操のDVDは個人の方への貸し出し禁止ですが、オリジナルDVDは貸し出し可（無料）です。ご希望の方は、己斐・己斐上地域包括支援センターまでご連絡ください。



### 《お問合せ・申し込みは》

己斐・己斐上地域包括支援センター  
TEL 082-275-0087

※スペシャルゲストとして、己斐上公民館の「こいうえさま」（右）と己斐公民館の「こはまちゃん」（左）も一緒に体操をしてくれています。



### 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& ステップアップ講座を 開催しました



8月1日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。非常に好評で、あっという間に定員に達してしまい、受付できなかった方もたくさんいらっしゃりご迷惑をおかけしました。更に、サポーター養成講座の受講後、「もっと勉強したい!」「地域の方の役に立ちたい!」という方を対象にステップアップ講座（全3回）も、9月9日、16日、30日におこないました。今年も、己斐の町にたくさんの「認知症サポーター」が誕生しました。



# 介護予防拠点情報

ようやく開始  
できました！

10月6日スタート



もより会（己斐西町集会所）

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、筋力をつけたい方の他、最近体力が落ちてきた方、足腰に不安がある方がたくさん通っていらっしやいます。一緒に身体を動かしましょう。

注）介護予防拠点には参加条件があったり、感染症の関係でお休みになっていることがございます。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。

## 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	(男)9:00~10:00
			(女)10:30~11:30
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	10:00~11:00
			13:00~14:00
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
			10:30~11:30
サロン国迫	サロン国迫	水曜日	9:00~9:45
			10:00~10:45
			11:00~11:45
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
<b>NEW</b> もより会	己斐西町集会所	土曜日	10:00~11:00

## 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)

**9名**

令和2年9月現在

見守りネット己斐東  
(己斐東小学校区)

**27名**

令和2年9月現在

## 包括支援センターの場所はこちら

