

# 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

第13回

寒い日が続いていますが、みなさま体調をくずされたりしていませんか？  
己斐・己斐上地域包括支援センターです。当センターでは己斐・己斐上地区在住の高齢者の方の、さまざまな相談を受け付けております。  
ご心配なこと等ございましたら、お気軽にご相談ください。



## 活動報告

※令和5年10月から令和5年12月までの報告になります

### 地域にお住まいの方を対象とした各種介護予防教室を行っています

当センターでは、地域にお住まいの高齢の方を対象とした各種介護予防教室を開催しております。教室のお知らせは、チラシの配布の他、地域の回覧板や公民館だより、地域包括支援センターのホームページ

(<https://www.habatakinosato.jp/houkatsu/>) 等でおこなっています。

ぜひご参加ください。



こいこい元気教室（体操教室）



ホップステップ健康寿命アップ講座（口腔教室）

### 地域の介護事業所のみんなで集まって よりよい介護をするための話し合いをしました

己斐のまちには「恋まちプロジェクト」という介護事業所の有志が集まって、よりよい介護をするために活動しているチームがあります。今回は、認知症の方の介護で工夫していることや困っていることについて意見交換しました。



### 今年も己斐・己斐上地区の小中学校で 認知症サポーター養成講座を開催しています

認知症になっても住みよい街をつくるために、当センターでは、定期的に各種地域団体や企業、教育機関で「認知症サポーター養成講座」を開いています。11月には、己斐上中学校と己斐小学校で開催しました。皆さん、一生懸命聞いてくださり、認知症の方をあたたく見守る応援者になることを約束してくださいました。



### 急増！要注意！地域包括支援センターを名乗る不審な電話

最近、地域包括支援センター装う不審な電話が急増しています。電話では、個人情報を探ねられる質問をされたら報告があります。お住いの地域以外の地域包括支援センターまたは「西区の地域包括支援センターです」等、曖昧な名乗り方の場合は不信な電話の可能性があり、「どこの地域包括支援センターですか？」と聞き直し、少しでもおかしいと感じたら、質問には答えない、電話を切るなどし、お住いの地域の地域包括支援センターや広島市消費生活センターへご相談しましょう。

### 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)

今回の消費生活  
被害注意情報



## 介護予防拠点情報

いきいき百歳体操は、集会所や専門学校、介護サービス事業所等(下記一覧参照)で行っており、交流の場になっています。体操と合わせて、口腔や栄養教室の開催支援を行っています。



| 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 | (主に男性)9:30～<br>(主に女性)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～<br>13:30～            |
| 国迫百歳体操         | 己斐大迫集会所             | 月曜日 | 9:30～                       |
| うきうきクラブ (休止中)  | ワズハウス1階デイルーム        | 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～                       |
| いきいき長寿会        | 己斐一区町内会集会所          | 木曜日 | 9:30～                       |
| 明山台百歳体操        | 明山台集会所              | 木曜日 | 10:00～                      |
| 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&デイこころからキャンパス | 土曜日 | 9:00～                       |
| 閑静園いきいき百歳体操    | 閑静園集会所              | 土曜日 | 16:00～                      |

## 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。(己斐上は調整中)

こいこい見守りネット  
(己斐小学校区)  
**11名**  
令和5年12月末現在

見守りネット己斐東  
(己斐東小学校区)  
**21名**  
令和5年12月末現在

9月～11月にかけて己斐東学区会館にて「つながり」活動講座を西区社会福祉協議会・己斐東学区社会福祉協議会と共同で開催しました。防災を通じて日頃からのつながりの大切さを学びました。たくさんのご参加ありがとうございました。

