

己斐・己斐上地区にお住まいの高齢者の相談窓口

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16回

こんにちは。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・己斐上地区にお住まいの高齢者のさまざまな相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

活動報告

※令和6年7月から令和6年9月までの報告になります

デジタル技術を活用したフレイル予防の取り組みをはじめました。

己斐・己斐上地域包括支援センターでは、介護予防をより効果的におこなうために、デジタル技術を活用した、「歩行姿勢測定システム」の体験会をおこなっています。今回は、令和6年7月11日に、西区地域福祉センターで実施したときの様子をご報告します。専用のセンサーがついたカメラに向かって約6メートル普段どおりに歩くだけで、「速度年齢」「姿勢年齢」「バランス年齢」がわかります。最後に、理学療法士等のリハビリ専門職からのアドバイスもあります。「自分では気づかなかった姿勢のゆがみや今後の改善点がよくわかった」と、とても好評でした。



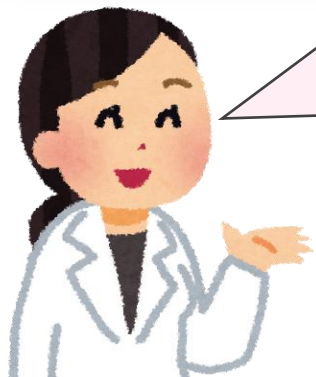
健康チェックはタブレットでおこないます



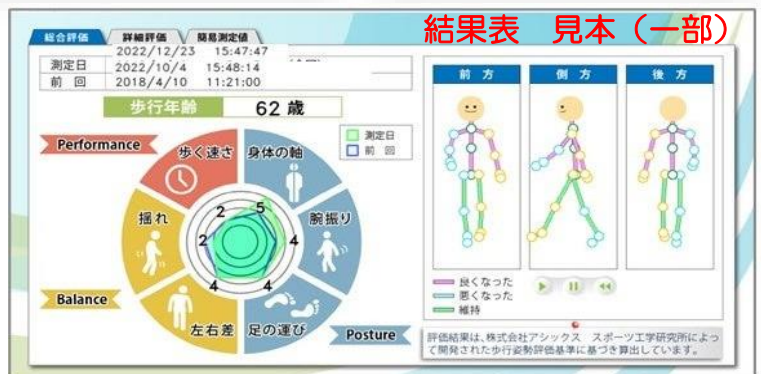
カメラにむかってまっすぐ歩きます



理学療法士が結果説明します



今後も介護予防教室や地域の介護予防拠点にて、随時「体験会」を実施していきますので、ぜひご参加ください。



今年すでに被害総額2億8,265万円！！(R6.7末現在・広島県警発表)

依然として最も多い被害は、【架空料金請求詐欺】次いで【還付金詐欺】、そして【オレオレ詐欺】。被害者の48%は65歳以上で、被害額は全体の60%になります。また、特殊詐欺被害を阻止した件数は302件、阻止額約3,321万円で、阻止者は1位コンビニ店員、2位家族・親族、3位金融機関職員です。身に覚えの無いお金の話は、まず、誰かに話す、相談するよう心掛けてください。家族友人知人と声を掛け合うことで、STOP詐欺被害！

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)

今回の消費被害の注意情報

介護予防拠点情報

週1回、地域の仲間が集まり「いきいき百歳体操」等を行っています。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で行っており、交流の場になっています。

己斐本町コープマンション



己斐東1丁目集会所



参加してみませんか？

己斐・己斐上圏域では、現在21ヶ所(1ヶ所休止中)で活動を行っています。「いきいき百歳体操」に参加してみたいと思われた方は、地域包括支援センターへご相談下さい。

活動場所を立ち上げてみませんか？

いきいき百歳体操に取り組んでみたいけど、自宅近くにないと思われた方、友人やサロンの仲間たちと集会所やマンションの集会所等で行うことも出来ます。「自分の地域でも始めたい」という方も地域包括支援センターまでお問い合わせください。

ここからキャンパス



必要なこと

- 参加人数は概ね10人以上
- 活動の頻度は概ね週1回。
- 場所を決めて、誰でも参加できる
- DVDやCDを使用出来る場所がある。等
- ⇒取組みながら整えていく事が出来ますので、まずはお相談ください。

※プロジェクターやTV、ポータブルDVDプレイヤーと活動する為の機材を貸出します！



いきいき百歳体操のマップを載せています。

※包括支援センターにも百歳体操のマップを用意していますので、必要な方はお問合せください。



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)

13名

令和6年9月末現在

見守りネット己斐東
(己斐東小学校区)

20名

令和6年9月末現在

己斐学区の登録者が増えました！
高齢化率の高まりや災害等心配なことも多いですが、見守りへの登録や地域のサロン等の活動に参加し、元気な内から地域で顔見知りの方を増やしていきましょう。己斐東学区では今後もイベントを予定していますので、開催の折にはぜひご参加ください♪