

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21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7年10月から令和7年12月までの報告になります。

### 認知症サポーターステップアップ講座修了者を対象にフォローアップ講座を開催しました。

この研修は、一度「認知症サポーター養成講座」を修了した人が、さらに知識を深め、地域での実践力を高めるための研修会です。今後は、認知症の人の見守りや支援を行う「チームオレンジ」としての活躍が期待されています。



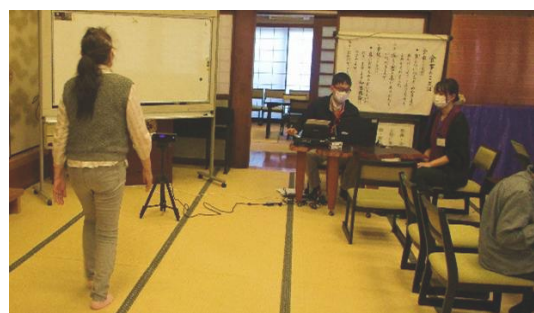
### ケアマネジャーや民生委員と共に引きこもりの研修会をしました。

ひきこもり当事者やその家族の気持ちを想像するワークもあり、その人・家族に寄り添う支援のためには想いを知ることの大切さを改めて認識できる研修でした。圏域内のケアマネジャーと民生委員、西区内の障害福祉事業所とが顔の見える関係になることも、より良い支援の第一歩だと思います。



AJITO大成所長

### 蓮照寺さんで、歩行姿勢の測定会を実施しました。



身体に器具などをつけず、3Dセンサーに向かって約6メートルの距離を普段どおりに歩くだけで、全身の歩行姿勢年齢がわかる機械を利用して、歩行年齢を測りました。計測後はリハビリの先生から個別のアドバイスもおこなうので、今後、どのように注意していうけばよいかわかります。測定会は今後も様々な場所で開催する予定です。チラシなどで広報いたしますのでぜひご参加ください。

## 「みんとめ」知ってますか？

特殊詐欺被害が後を絶ちません。全国で特殊詐欺に利用された電話番号のうち、約62%（令和6年中）が国際電話番号です。固定電話による被害は60～80代、スマートフォンによる被害は20～30代と言われています。国際電話番号は先頭に「+」がありますが、「010」や「0800」などの電話番号もあります。広島県警では【みんなでとめよう！！国際電話詐欺】#みんとめの情報発信で、国際電話の発信・着信は無償で休止できることを案内しています。自宅の電話は、国際電話不取扱受付センター（0120-210-364、平日9～17時、自動音声案内24時間）へのお申込み、携帯電話は各通信会社へご確認ください。おひとりで悩まず、ぜひ包括へご相談ください。

### 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  
被害注意情報

## 介護予防拠点情報

いきいき百歳体操のマップはこちら

※包括では紙のマップも用意しています



己斐包括

新しい介護予防拠点  
ができました！



「元気になるうかい」のみなさん

会 場	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～
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～又13:30～
イトーピア第2シニアクラブ	己斐東2丁目集会所	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～
国迫百歳体操	己斐大迫集会所	水曜日	14:00～
元気になるうかい	民家	水曜日	10:00～
閑静園いきいき百歳体操	閑静園集会所	木曜日	9:00～
		土曜日	16:00～
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3階研修室 1	金曜日	10:00～
己斐東1丁目いきいき体操	己斐東1丁目集会所	金曜日	13:30～
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&デイここからキャンパス	土曜日	9:00～

注意）年末年始はお休みの拠点がございます。

## 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。



こいこい見守りネット  
(己斐小学校区)

**11名**

令和7年12月末現在

見守りネット己斐東  
(己斐東小学校区)

**18名**

令和7年12月末現在

### ◎己斐東学区にて防火防講座開催

11/15 己斐東学区社会福祉協議会主催の防火講座のお手伝いをしました。西消防署の方にお越しいただき、クイズや発火実験を参加者全員と体験しました。火災が増えてくる時期ということもあり、火災を起こさないために地域の皆さんと自分事として学びました。3防講座と題して多くの方にご参加いただきありがとうございました。

今後も講座やイベントを予定しています。見かけた際には是非ご参加ください。

己斐東学区会館にて開催決定！

**3の防を考える講座**  
防火講座

第3回

全国的に火災が増えています。火事を起こさない・防ごう。身近なために、地域全体で考えてみましょう。

内容：火災発生原因や火災予防、クイズ、発火実験等  
講師：西消防署

**R7.11.15 (土) 10:00-11:30**

※出席者数により開催が変更になる場合があります。ご了承ください。

お申し込み方法  
メールまたは Google フォームにてお申し込みください。  
己斐東学区会館（南玄関）にて申込用紙と回収 QR をご準備しております。  
そちらをご利用ください。

Google フォーム申込用紙のダウンロード  
己斐東学区社会福祉協議会事務局 (0843-21-1111) までお問い合わせください。  
申込：11月10日まで  
申込：市消防署の講座室、北見、佐藤事務所、北見まちの健康（町内、自治会）、市公民館

主催：己斐東学区社会福祉協議会 協賛：西消防署、己斐東学区社会福祉協議会  
後援：己斐東学区社会福祉協議会、己斐東学区社会福祉協議会、己斐東学区社会福祉協議会  
お問い合わせ：己斐東学区社会福祉協議会事務局 0843-21-1111