

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23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8年4月から令和8年6月までの報告になります。

### 広島銀行己斐支店で歩行姿勢測定システムと百歳体操の体験会をおこないました。

広島銀行己斐支店の2階で歩行姿勢測定をおこないました。リハビリの先生からの専門的なアドバイスもあり、注意していったらよいことがよくわかったと好評でした。これからもいろんな場所で体験会をおこなうのでぜひご参加ください。



今回は荒木病院の佐藤PTと石田内科の住田PTに来ていただきました

### 地域の医療・介護職、民生委員さんと一緒に意見交換会をおこないました。



ACPとは「日頃から、もしものときのために、あなたが望む医療や生活について前もって考え、ご家族や医療関係者などの身近な人に伝えておこう」という考えのことをいいます。今回の多職種連携会議では、この考えを地域に広めていくためのツール作りをおこないました。

### 認知症の方と家族を支える認知症サポーターステップアップ講座を開催しています。

認知症サポーター養成講座を受けていただいた皆さんの中で、さらに認知症の勉強をしたい、と思ってくださっている方を対象に、認知症サポーターステップアップ講座を開催しました。皆さんとともに、認知症になっても安心して暮らしていける町を目指したいですね。



受講完了者にはサポーターの証「ロババッチ」を贈呈しています



## 地域で気づく「困ってる」のサイン

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者がその人らしさを大切にしながら地域生活が続けられるよう、関係機関と連携しながら日々の支援を行っています。地域の高齢者で“季節に合わない恰好・服装をしている様子”“見かけるたびにケガをされている”“食べ物やお金に困っているようだ”“しょっちゅう大声で怒鳴る声や者が壊れる音が聞こえる”などなど。気になる様子を見かけたら、是非、地域包括支援センターまでご連絡ください。相談者の個人情報是十分配慮いたします。

権利擁護情報  
高齢者虐待防止

己斐・己斐上地域包括支援センター (TEL082-275-0087) 日曜日を除く、8:30~17:30開所

消費生活相談 : 広島市消費生活センター TEL082-225-3300 局番無し 188

特殊詐欺相談 : 広島県警察 TEL082-228-9110 局番無し #9110

# 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



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~
元気になろうかい	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&デイここからキャンパス	土曜日	9:00~

## 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。



こいこい見守りネット  
 (己斐小学校区)

**10名**

令和8年6月末現在

見守りネット己斐東  
 (己斐東小学校区)

**15名**

令和8年6月末現在

### ◎スマホ教室開催

己斐東小学校区でスマホ教室を開催しました。昨年と同様に、スマホの基本操作を中心に参加者全員で楽しく学びました。今年度は写真のトリミングや音声・画像検索等、知っていたらちょっと役立つ方法も盛り込みました。次回は9月17日に己斐東学区会館にて開催予定です。気になる方はぜひご参加ください。

己斐小学校区は、サロンや町内会等手上げ制で実施する予定です。皆様のご近所で開催しますので、ご希望があればいつでもご連絡ください。スマホへの苦手意識が少しでも減り、交流や日常生活へ活かせるよう、ぜひご活用ください。

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。