

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24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7月から令和8年9月までの報告になります。

己斐東社協さんと合同で フレイル予防フェスを開催しました。

7月8日に己斐東学区会館でフレイル予防フェスを開催いたしました。姿勢測定や認知症予防教室、左の記事で紹介したフレイルチェック活動の説明および体験等をおこないました。



R7に己斐上地区に誕生したフレイルサポーターと共に己斐上公民館で開催しました。今後は己斐地区、己斐東地区でもサポーター養成講座を開催予定です。
※興味がある方は西区厚生部地域支え合い課(294-6384)まで



BCP（事業継続計画）作成に備えて、地域の介護サービス事業所と勉強会をしました。

BCP(事業継続計画)とは、自然災害や感染症・サイバー攻撃などの緊急事態に直面した際、被害を最小限に抑えつつ業務を継続し、早期復旧を目指すための計画のことを言います。災害は、いつ、どこでおこるかわかりません。万が一に備えて日頃から準備をしておくことがとても大切です。

そこで、今回はケアマネジャーや訪問支援事業所の方と一緒に「地震による津波」を想定した双六を用いて、避難ルートや情報共有の仕方などを意見交換しました。



後を絶たない【オレオレ詐欺】被害は過去最悪ペース

過去最悪ペースで被害が拡大している特殊詐欺被害は、7月末時点で県内の被害総額は約34億円に膨れ上がっています。二セ警察官による「警官をかたる手口」詐欺やSNSを通じた投資詐欺が被害の半分を占めます。世代も高齢者のみならず、若い世代の被害者も多くいます。皆さんは、広島県警のアプリ【オトモポリス】をご存じですか？オトモポリスには迷惑電話ブロック機能が搭載されており、不審な電話をブロックすることができます。是非、活用を検討ください。



権利擁護情報
消費者被害防止

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

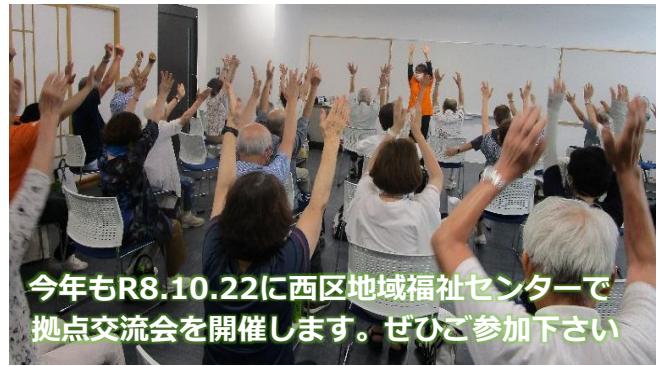
消費生活相談 : 広島市消費生活センター TEL082-225-3300 局番無し 188

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おりますので必要な方はご相談ください。



今年もR8.10.22に西区地域福祉センターで拠点交流会を開催します。ぜひご参加下さい

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&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9月末現在

見守りネット己斐東
(己斐東小学校区)

17名

令和8年9月末現在

☆スマホ教室開催☆

西区社会福祉協議会にご協力いただき、己斐小学校区の老人会・サロンを中心に4か所でスマホ教室を開催しました。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。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。また、タクシーアプリの使用方法やInstagramの活用等皆さんのやりたいをたくさん聞かせていただきました。ご希望があれば、発展的な内容も検討しますので、お声がけください。

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。