

# 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

己斐・己斐上地域包括支援センターは、己斐西町・己斐本町・己斐中・己斐東・己斐上・己斐大迫地区にお住まいの高齢者（概ね65歳以上の方）の暮らしを総合的にサポートする、地域の総合相談窓口です。主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などの専門職が中心となって医療機関や介護事業所、民生委員、公的機関等と連携し相談対応いたします。介護保険の代行申請や利用に関する相談も可能です。相談料はすべて無料ですのでお気軽にご相談ください。



## 活動報告

会場とオンライン(Zoom)を併用して  
医療と介護の意見交換会を開催しました。



6月24日に、圏域内の医師・看護師・薬剤師、介護サービス事業所の職員、民生委員等でおこなうネットワークづくりのための「医療と介護の意見交換会」をおこないました。感染症対策のため会場に集まる人数を最小限にし、Zoomを活用したオンラインでの開催となりました。

今回は「認知症に関する地域資源の紹介」をテーマに、石田内科の石田哲医師や日域医院の日域広昭医師のお話や、認知症の方を地域で支えるための社会資源の紹介、多職種による意見交換など、非常に充実した会になりました。

今後も各専門機関で連携をとりながら地域の皆さんが安心して暮らせる町づくりに取り組んでいきます。

## 免疫力を上げてコロナに打ち勝とう！

ウイルスは、食中毒などをおこす細菌とは違い、単独では生存できないため、常に他の生物の細胞に入り込んで増殖することで生き続けます。ウイルスという敵を体内にいれないことが大切ですが、敵が体内に入ってきたときに防御する「免疫力」を高めることがとても大事になります。ワクチン接種と同時に、以下のことを意識して、免疫力をアップして、みんなでコロナに打ち勝ちましょう！

適度な運動をおこなおう



体を温めよう



よく笑おう



十分な休養と睡眠でストレス減少



腸内環境を整えよう



# 介護予防拠点情報

**注意)** 介護予防拠点には参加条件があったり、感染症の関係でお休みになっている場合がございます。詳しく直接各拠点にまでお問合せいただくか、己斐・己斐上地域包括支援センターまでご連絡ください。

介護予防拠点とは、週1回、地域の仲間が集まって体操をおこなっている場所のことを言います。一人では続かなくても、みんなと一緒にがんばれる方は多いと思います。内容も負荷の少ない体操ですので、筋力をつけたい方の他、最近体力が落ちてきた方、足腰に不安がある方もたくさん通っていらっしゃいます。みんなと一緒に身体を動かしましょう。



現在、広島市公式YouTubeチャンネルにて、「がんばれ！！カープ ひろしま百歳体操 (いきいき百歳体操)」を配信しています。コロナ禍で介護予防拠点がお休みの間や、都合があわなくて参加できない方は、ぜひご自宅でやってみてください。

※スマートフォン等による視聴は、パケット通信料定額制の加入契約をしていない場合、通信料が高額になる場合や、通信速度が低下する可能性がありますので御注意ください。

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	(男)9:00~10:00 (女)10:30~11:30
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	10:00~11:00 13:30~14:30
国迫百歳体操	己斐大迫集会所	月曜日	9:30~10:30 10:40~11:40
わくわくクラブ	己斐本町コープマンション2階集会室	火曜日	11:00~12:00
もみじが丘GOGO体操	もみじが丘集会所	水曜日	9:30~10:30
大迫水曜会体操	己斐大迫集会所	水曜日	10:00~11:00
いきいきコイコイ体操	己斐上集会所	水曜日	9:00~10:00
閑静園いきいき百歳体操	閑静園集会所	木曜日	9:00~10:00
中郷百歳体操	中郷集会所	金曜日	9:30~10:30
いきいき茶臼台	茶臼台集会所	金曜日	9:30~10:30
ふじハイツいきいきサロン (棟ごとに会場が分かれています)	己斐中市営第1集会所 己斐中市営アパート第6集会所	金曜日	13:30~14:30
こいこい上長寿クラブ	己斐上5丁目集会所	金曜日	9:00~10:00
もより会	己斐西町集会所	土曜日	9:30~10:30

## 見守り支え合い事業

見守り支え合い事業とは社協、町内会、民生委員、老人クラブ、地域住民等が協力し、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。登録希望の方は包括支援センター又は、町内会、民生委員に問い合わせ下さい。(己斐上学区は調整中)

こいこい見守りネット  
(己斐小学校区)

**11名**

見守りネット己斐東  
(己斐東小学校区)

**31名**

## 包括支援センターの場所はこちら

