

神崎・舟入・江波学区にお住まいの皆さまへ

江波地域包括支援センターだより

発行：社会福祉法人 福祉広医会
広島市江波地域包括支援センター
広島市中区江波西2丁目14-8
TEL：296-4833
FAX：296-4818

2008年10月発行
No.1

はっこう あいさつ 発行にあたりご挨拶

神崎・舟入・江波学区には、65歳以上の方が約7,000人おられます。そして、一人暮らしの高齢者が非常に多い地域です。

この現状に対応するため、平成18年4月より神崎・舟入・江波学区の高齢者の方の相談窓口として江波地域包括支援センターが設置されました。しかし、当支援センターも、まだまだ皆様に十分活用されていないのが実情です。

このたび『江波地域包括支援センターだより』を発行することで、皆様に当支援センターの活動状況をお伝えし、身近に感じていただけよう工夫してみましたので、ご一読ください。

今後も地域で生活している高齢者の方などに役立つ情報を載せていきたいと思っておりますので、よいアドバイスがありましたら、ご一報ください。この『だより』を通して皆様と情報のやり取りができることを考えています。

今後ともよろしく願いいたします。



主任ケアマネジャー：渡部

ひろしましちいきほうかつしえん ○広島市地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、おおむね1～3中学校区に1箇所設置され、広島市内に現在41箇所設置されています。広島市から委託を受け運営しています。そして、皆さまがお住まいの神崎・舟入・江波学区(江波中学校区)の担当がひろしましえん ばちいきほうかつしえん 広島市江波地域包括支援センターです。

地域包括支援センターでは、専門の職員(主任ケアマネジャー・保健師または看護師・社会福祉士)がチームとなって、介護予防の支援をはじめ、介護や保健・医療・福祉などさまざまな相談に応じます。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域での生活を総合的に支援します。つまり、

ちいき ふくし かいご そうだんまどぐち
地域の福祉や介護の相談窓口です。

ひろしましえん ばちいきほうかつしえん そうだん
こんなとき「広島市江波地域包括支援センター」へご相談ください
そうだん むりょう でんわ たいおう ひみつ げんしゅ
相談は無料です。電話・訪問でも対応します。秘密は厳守いたします。



- 介護保険を利用したい(代行申請します)
- どんな福祉サービスがあるの？
- 介護のことで誰かに相談したい…
- 退院後の生活に不安がある。
- ご近所のお年寄りのことが心配…
- 最近物忘れがひどく今後の生活に不安が…
- 近くに楽しく集えるところはないの？
- 高齢者を狙った訪問販売、大丈夫かな？

住み慣れた地域で安心して生活するために民生委員やケアマネジャーなど地域の様々な関係者と連携しサポートします。

え ば ち い き ほう かつ し え ん
○江波地域包括支援センターの紹介

☆江波地域包括支援センターの職員

主任ケアマネジャー：渡部、看護師：岡田
 社会福祉士：三上・松尾・桜井の5名で担当しています。



介護・福祉に関するパンフレットも置いてあります。



相談室もあります。

☆相談受付時間

月曜日から金曜日の9:00～18:00
 ※ただし、土・日・祝は必要に応じて対応します。
 訪問に出て不在のことがあります。来所の際にはお電話でご確認ください。

☆江波地域包括支援センターが実施している地域での活動

活動名	内容	場所	日時	
福祉用具展示	【福祉用具展示】	舟入公民館	5-7月/8-10月/11-1月/2-4月	
いきいき倶楽部	【介護予防学習会】	舟入公民館	第2木曜日	13:30～15:00
だんらん会	【ガンバルーン体操】	悠悠タウン江波	第3金曜日	10:00～12:00
神崎のびのび会	【ガンバルーン体操】	神崎会館	第4火曜日	10:00～12:00
悠悠塾	【認知症予防】	江波東集会所	第2水曜日	13:00～15:00
気晴らし会	【低栄養予防・閉じこもり予防】	悠悠タウン江波	第4月曜日	13:00～15:00
高齢者なんでも相談	【出張総合相談】	舟入公民館	第3水曜日	10:00～12:00
縁側の時間	【集いの場・空間】	舟入公民館	第3月曜日	10:00～12:00

☆連絡先・お問い合わせ☆ お気軽にお問い合わせください
 広島市江波地域包括支援センター TEL:296-4833
 担当：渡部・岡田・三上・松尾・桜井

活動を紹介します!

神崎のびのび会

神崎のびのび会は、毎月第4火曜日に『神崎会館』で行っています。
 8月26日に行った様子を紹介します。
 前半は身体の体操をしました。
 「介護予防ラジオ体操」という、ゆっくり行うラジオ体操と、「ガンバルーン体操」という、やわらかいボールを使ったやさしい運動です。じんわり汗がでて、とても気持ちがいいんですよ。声を出しながら元気に体操をしました。
 後半は頭の体操をしました。
 「クロスワードパズル」では、
 いろんな答えが次々に出てきました。
 「植物の漢字読み当て」では、
 物知りの方がたくさんおられました。
 答えが出ると「へえ～」と感嘆の声も！
 最後に「早口ことば」を全員で言い終了。
 とても滑らかですばらしかったです。
 楽しく笑顔で過ごすことができました。



気晴らし会

気晴らし会は、毎月第4月曜日に『悠悠タウン江波』で行っています。
 栄養の勉強や調理実習、外出行事をしています。いつも楽しい雰囲気でご
 されています。8月25日は栄養士の先生から「血液をサラサラにする食事」
 について教わりました。

《血液をサラサラにするために積極的に摂りたい食事》
 合言葉は「お魚好きやね! (オサカナスキヤネ)」

オ(お茶)、サ(魚)、カ(海草)、ナ(納豆)
 ス(酢)、キ(きのこ)ヤ(野菜)、ネ(ネギ類)

血液サラサラのポイント：
 まずは食べ過ぎないこと。偏った物ばかり
 食べず、なんでも少しずつ食べましょう！
 9月22日は、散らし寿司を作りました。
 みんなで作って食べると、とても美味しい
 と皆さん笑顔でおっしゃいました。
 栄養士の先生からの評価も上々でした。

