

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
2009年2月発行
No.2

この度で江波地域包括支援センターだよりも2回目の発行となりました。
4コマ漫画を取り入れ、より親しみやすい紙面の工夫をしてみました。
いかがでしょうか？

今年は、3年に1度の介護報酬が改定される年です。
制度についてはあまり変化がありませんが、利用料が変わります。
改定のたびに分かりにくくなっていますが、しっかり勉強して
みなさまにお伝えしようと思っています。

本年もよろしくお願いいたします。



主任ケアマネジャー：渡部

神崎会館と河原町公園

神崎小学校の北側にある河原町公園で、毎週火・木・土曜日の午前8時30分頃
から約2時間グランドゴルフをされています。元気なシニアの方が男女合わせて
20数名でゲームをしながら気持ちのいい汗をかいておられます。

参加者の方から、
「熱中してやっている、気がついたら1時間半くらい歩いていますよ」
「グランドゴルフに行くために、朝起きるのが楽しみ！」という声を聞きました。
楽しく身体を動かして、更には健康につながる。理想的ですね！

同公園の西側に神崎会館があります。
町内会の大事な会議や地域の方が
行事などで利用されています。
江波地域包括支援センターも月1回
ボール体操の会(神崎のびのび会)
で利用させてもらっています。



舟入公民館祭りに参加しました！

祭

1日目の11月1日は、晴天に恵まれ、大勢の方が来場、大盛況でした。
毎年、舟入第三公園でテントを一つお借りし、福祉用具のバザーなどしています。
今年は「はきやすい靴」の販売と、靴下の廃材を利用した「指あみ」を行いました。
「はきやすい靴」は、「とても軽い」「はきやすい」と好評でした。公民館の福祉用具展
示コーナーでも、年に1回は展示させて頂いています。
指あみは、初めての方でも簡単にできるので、たくさんの方がチャレンジしてくだ
さいました。子どもたちも小さな手で一生懸命編んで、親御さんを驚かせていました。
この指あみは、第3月曜日の「縁側の時間」でも行っています。
子どもから高齢者までが集える公民館は「地域の宝」だと思いました。
参加させていただき、感謝しています。



南の風EBAあそび

去る2月8日(日)に「南の風 EBA あそび」に参加しました。
「南の風 EBA あそび」は今年で17回目を迎える江波のお祭りです。
メイン会場では、ジャンボ江波巻づくりやたくさんのグループによる舞台発表があり
ました。また、焼き牡蠣や焼きいも、ばら寿司などの売店コーナー、ちびっこ広場
では昔あそびコーナーなどが置かれ多くの方で賑わっていました。
当日は、江波山まで歩いて登ることが難しい方のために、悠悠タウン江波の職員
さんと一緒に私たちも車での送迎の
お手伝いをさせていただきました。
多くの方と一緒にお祭りを盛り上げること
ができ、楽しい一日を過ごせました。



介護予防のための基本チェックリスト

意識して元気なうちから「介護予防」に取り組むことで、介護や支援を必要とする状態になることを防いだり、遅らせたりすることができます。

当てはまるものにチェックしてみてください。

◎日常生活全般

- バスや電車で1人で外出できなくなった
- 日用品の買い物を自分ではしていない
- 預貯金の出し入れを自分でしていない
- 友人の家を訪ねていない
- 家族や友人の相談にのっていない

◎運動機能

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇れない
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない
- 15分続けて歩けない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

◎栄養状態

- 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少があった
- 身長_____cm 体重_____kg

◎口腔機能

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物等でむせることがある
- 口の渇きが気になる

◎閉じこもり

- 週に1回以上外出をしていない
- 昨年と比べて外出の回数が減っている

◎もの忘れ

- 周りの人から「いつも同じ事を聞く」など物忘れがあるとされる
- 自分で電話番号を調べて電話をかけることができない
- 今日が何月何日かわからない時がある

◎生活意欲

- (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない
- (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない
- (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

いかがでしたか？

チェックの数が多い方、心配なことがある方は江波地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括がいく!!

作者：山田 奈穂

ブログ：<http://naho2007.blog89.fc2.com/>



活動を紹介します!

いきいき倶楽部

いきいき倶楽部は、毎月第2木曜日に『舟入公民館』で行っています。

1月8日は、司法書士の鈴木佐智子さんに『消費者被害』についてお話していただきました。最近では「振り込め詐欺」が社会問題として取り上げられていますが、その被害者の多くが高齢者です。「騙されないためにはどう注意したらいいの?!」

実際にあった事例などを交えて説明していただき、商品の契約をしてしまった後でも一定期間内であれば申込みの撤回又は解除ができるクーリングオフの通知書の書き方を参加者で実践しました。「上手に布団を買わされたりするんよ～」参加者からも身近にあったお話がでたり、みなさん熱心に質問もされていました。

「私は絶対大丈夫!」と言われる方! 自信過剰はかえって危ないですよ。

『近所同士、友人・家族お互いに声かけあって被害を防止していきましょう!』

『アレっと思った時には早めに相談窓口にご相談してください』とおっしゃっていました。



★お知らせ★

この「江波地域包括支援センターだより」を、多くの方に読んでいただきたいと思っています。その為、地区の回覧や、舟入公民館、スーパー、銀行などに置かせていただいています。読んだ皆さまの中で、置いても差し支えがないところがありましたらご連絡ください。



★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

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。