

## 地域の力 見守りのこころ

江波地域包括支援センターは、地域の皆さんや関係機関とネットワークを構築し住民の皆さんと一緒に地域を支えていきたいと思っています。

### 「うつ予防のための知識」

高齢者はうつ病にかかる要因が多くあります。うつ病と認知症は間違われやすいこともあり悪化させてしまうことも少なくありません。

ここ2週間続いているものにチェックをつけてください。

**自分ですべてできるうつ病チェック**

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 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
- 自分は役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

上の項目で2つ以上にチェックがあったら、ひとりで抱えこまず、どんな症状がづらいのか気がかりなのか専門医に話してみましょう。

うつ病のきっかけとなる要因の一つに喪失体験があります。高齢期は悲しい出来事が最も多い世代といわれています。

**喪失体験**

- 体力の衰え
- 退職（社会的地位）
- 親しい人との別れ（友人・配偶者）
- 子どもの独立

誰でも年を重ねるごとに「できなくなること」「無くしていくこと」が増えてきます。『そんなこと言わずに頑張りなさい』と励ますよりも、その方の悲しみや寂しさに寄り添って相手の話を聞いてみてあげてください。

広島市 介護予防シリーズ 高齢者のうつ病  
「心とからだの健康生活」より一部抜粋

## 地域包括のいく!!

作者：山田 奈穂  
ブログ：http://naho2007.blog89.fc2.com/



☆問い合わせ先☆ 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。



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

編集：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

2010年10月発行

第7号

地域包括支援センターは、地域の福祉や介護の相談窓口です。

広島市から委託を受け、神崎・舟入・江波学区の担当をしています。

「介護保険のことを聞いてみたい」「ご近所のお年寄りの様子が心配」など介護予防の支援をはじめ、介護や保健・医療・福祉などの相談に応じます。住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援します。

## 江波南集会所サロンを訪ねてみました!

いきいきサロンとは…

地域の方が集会所等に集まって作業や談話などを楽しむ交流の場です。

毎週火曜日 13:00~15:30 江波南集会所にて  
江波南2丁目の方を対象に地域の方が中心となって実施されています。

第1火曜 言葉あそび(俳句・川柳)

第2火曜 茶話会

第3火曜 茶話会

第4火曜 カラオケ

9月7日にサロンにお邪魔しました。この日はちょうど台風が接近している日でしたが、7名の方が参加され笑い声であふれていました。

お世話係の太下 正一さんにサロン開設から今までのお話を伺いました。

「集会所を地域の方に無料開放しようと町内会に提案し、町民のふれあい・繋がりを深めることを目的に平成12年6月からスタートした。

最初は誰も来なくて一人昼寝をしていたよ。誰も来なくても場所を開放しておくことに意味がある。そのうち口コミで自然と人が集まってきた。

人が集まれば誰かが得意なものを持っている。

そこからまた自然と活動が広がってくる。

長く続ける秘訣は…大きなことをしようとしないこと。お金をかけず、手間かけず何となく集まって楽しく過ごすことが大切。」

と笑顔で話してくださいました。

皆さんの地域でもサロン開いてみませんか?



笛太鼓 沖へ漕ぎ出す 祭り船 千代子



# 地域包括の活動を紹介します!

## 今回は「江波の縁側の時間」です



毎週土曜日の10時～12時に悠悠タウン江波で行なっています。  
手芸をしたり、お茶をしながら話をしたり、ポーっとしたり  
各々が好きなことをしてゆっくりした時間を過ごせる空間です。

先日は利用者の方の「おはぎを作りたいね」という提案でおはぎ作りに  
挑戦しました。おはぎを食べながら子供の  
頃の話やあれこれと話が盛り上がりました。

これからも皆さんの声を聴きながら  
様々な活動をしていきたいと思っています。  
老若男女問わず、どなたでも集まれる場です。  
気軽にお茶でも飲みに来てください。



【対象】どなたでも  
【費用】参加費 100円/1回

## 悠悠タウン江波(地域交流センター)

気晴らし会		第4月曜日	13:00~15:00
【内容】低栄養と閉じこもりを予防するための学習会			
【対象】地域にお住まいの65歳以上の方 【費用】材料費など実費			
10月25日	調理実習(11:00~13:00)		
11月22日	外出		
12月20日	献立作り		
1月24日	新年会(11:00~13:00)		
だんらん会		第3金曜日	10:00~12:00
【内容】ガンバルーン体操、健康体操			
【対象】地域にお住まいの65歳以上の方 【費用】無料			
10月15日	11月19日	12月17日	1月21日
※12月17日は忘年会(外出)です。			

## 江波東集会所

悠悠塾		第2水曜日	13:00~15:00
【内容】認知症予防、簡単なゲームや脳の体操を行います			
【対象】地域にお住まいの65歳以上の方 【費用】無料			
10月13日	ゲームや脳の体操など		
11月10日	ゲームや脳の体操など		
12月8日	外出:忘年会		
1月12日	ゲームや脳の体操など		

## 神崎会館

神崎のびのび会/神崎相談窓口		第4火曜日	10:00~12:00
【内容】介護予防のための体操/出張相談窓口			
【対象】神崎学区にお住まいの65歳以上の方 【費用】無料			
10月26日	11月30日	12月21日	1月25日

## 唯信寺1階(地域交流センター)

ほのぼの相談所		毎週火・金曜日	10:00~12:00
【内容】子育てから介護など福祉や行政に関する相談			
【対象】地域にお住まいの方 【費用】無料			
第4金曜日は行政相談員及び江波地域包括支援センター職員が対応します。			
※10月22日、12月24日は 福祉用具の相談会(杖・歩行器・靴・入浴用品の展示など)も行なっています。			

## 舟入公民館

いきいき倶楽部		第2木曜日	13:30~15:00
【内容】介護予防学習会/健康を維持するために知っておきたい知識			
【対象】地域にお住まいで関心のある方 【費用】無料			
10月14日	高齢期の栄養について		
11月11日	葬儀についての豆知識		
12月9日	健康体操		
1月13日	地域の防犯について考える		

縁側の時間		第3月曜日	10:00~12:00
【内容】どんな方でも集まれる自由な空間です。老若男女問いません。 普段閉じこもりがちな方やたまたま公民館に来られた方が参加される憩いの場です。			
10月18日	11月15日	12月20日	1月17日

行政&高齢者なんでも相談		第3水曜日	10:00~12:00
【内容】行政に関することや高齢者に関する色々な相談を受けます。			
【対象】どなたでも 【費用】無料			
10月20日	11月17日	12月15日	1月19日

福祉用具展示		常時展示	
【内容】一年間を通じて福祉用具の展示を行なっています。 10-12月/外出支援用品 1-3月/排泄に関する用品			

## ★募集★ 将棋がお好きな方

将棋がお好きな方、我こそは!と挑戦したい方がいらっしゃいましたら  
悠悠タウン江波に将棋を指しに来ませんか?

【日時】金曜日の午前・午後いつでも構いません。  
【場所】悠悠タウン江波(悠悠タウン江波まで来られる方)  
【対象】将棋のお好きな方ならどなたでも。年齢は問いません。

