

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、住民の皆様と一緒に地域を支えていきたいと思っています。

自分でできることチェックリスト

自分自身の日頃の備えとともに、地域全体で支え合う取り組みが不可欠です。下記のチェックリストを参考に取り組みのヒントにしてください。

- ご近所に相談し合ったり、定期的に見守り合う人をつけている
- 自分の緊急連絡先、病気、かかりつけ医などの情報を地域の人(組織)に知らせている
- 役員や民生委員、福祉関係施設等の連絡先を把握している
- ご近所内の支え合いをすすめるために、表札を掲げている
- 様々な活動に参加し、お休みした際、安否確認をしてもらえるようにしている
- もしもの時を考え、身の周りや住宅等の管理などをお願いできる人を確保している

江東区 高齢者支援課 地域福祉係
「孤立・孤独死を防ぐために私たちができること」より一部抜粋

「ドリフの大爆笑」のテーマ曲にもなった「隣組」の歌詞です。

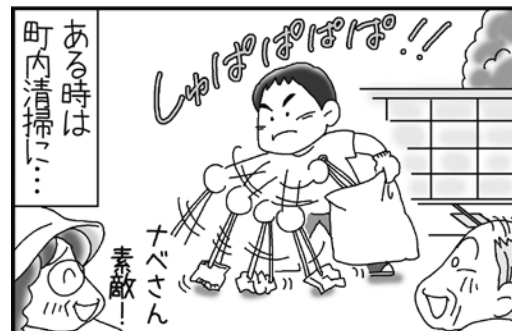
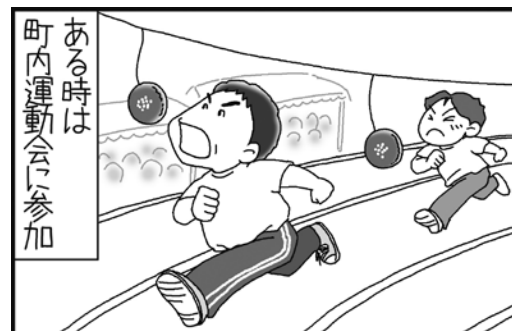
1. とんとんとんからりと 隣組 3. とんとんとんからりと 隣組
格子を開ければ 顔なじみ 地震やかみなり 火事どろぼう
廻して頂戴 回覧板 互いに役立つ 用心棒
知らせられたり 知らせたり 助けられたり 助けたり

「隣組」作詞：岡本一平 作曲：飯田信夫

かつて、子どもながら何気に口ずさんでいた歌♪ですが、なかなか深い歌詞だったのですね。いざという時に、顔馴染みの人がそばにいてくれることで安心感にも繋がることなのでしょう。

地域包括のいく!!

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



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

2011年 7月発行
第9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。

地域で見守り、支え合い!

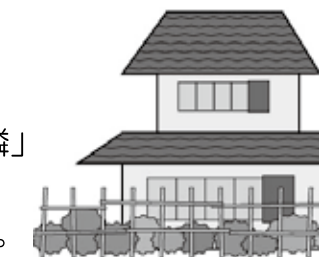
この度の東日本大震災により被災された皆様及び関係者の皆様には、心よりお見舞い申し上げます。被災された皆様が一日も早く平常な暮らしに戻れますこと心よりお祈り申し上げます。

この度の東日本大震災で私たちが学ぶことは、本当にたくさんあります。その中で、ご近所同士が声を掛け合って高台に逃げ難を逃れた方、ご近所同士で支え合って避難生活を送られている方達をテレビや新聞で目にして、地域や人との繋がりの大切さを感じている方も多いのではないのでしょうか?

最近では近所・地域との関係が希薄だといわれることもありますが、これを機にもう一度自分の住んでいる地域、人とのコミュニケーションについて考えてみませんか?

「向こう三軒両隣」

「自分の家の向かい側にある三軒の家と、左右二軒の隣家、日頃親しく交際している近隣」顔を覚えてもらうこと、基本は日頃の挨拶ちょっとしたことの積み重ねなのかもしれませんね。

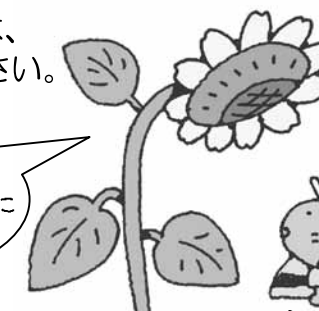


今年の夏も暑くなるそうです。

高齢者、慢性疾患の患者さん、乳幼児など抵抗力の弱っている方は、特に最新の天気予報や熱中症予報に注意してください。

- ◎ こまめに水分補給、塩分(ナトリウム)も忘れずに!
- ◎ 衣服の工夫で暑さを防ごう!
- ◎ 冷却グッズを上手に使い、より快適に!
- ◎ 住まいの工夫で暑さに対応しよう!
- ◎ 外出時は注意して体感温度を下げよう!

屋外では日陰を選んで
通行したり、涼しい木陰に
入ったりしてね



日本気象学会「熱中症予防の為の緊急提言」より抜粋

☆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。



地域包括の活動を紹介します!

今回は「舟入公民館相談窓口」です



心配ごとやお困りごとはありませんか?
第3水曜日 10:00~12:00 舟入公民館1階にて
行政相談&高齢者なんでも相談を行なっています。
介護相談とあわせて、下記の内容も実施しています。
お気軽にお越しください。

7月「お酒の飲み方チェック」	8月「熱中症予防法チェック」
9月「悪徳商法・だまされやすさチェック」	10月「福祉用具展示・相談」

※ 相談は無料で、予約も不要です。行政相談委員の方もいらっしゃいます。

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			
7月25日	学習会 献立作り		
8月22日	調理実習		
9月26日	外出		
10月24日	学習会 献立作り		
だんらん会		第3金曜日	10:00~11:30
【内容】健康体操			
【対象】地域にお住まいの65歳以上の方 【費用】無料			
7月15日	8月19日	9月16日	10月21日
縁側の時間(江波)		毎週土曜日	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。 手芸、将棋、おしゃべりなど自分のペースで好きな事をして頂いています。			
将棋クラブ		第2金曜日	10:00~12:00
【内容】将棋相手を探されている方、「我こそは!」と挑戦されたい方、 将棋を通して地域の方と交流をしませんか?			

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。			
※ 毎月第4金曜日は「介護予防(転倒しない体づくり)」として、 健康運動指導士の方に姿勢測定・ストレッチなどを行なっていただきます。			

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			
7月13日	外出：喫茶		
8月10日	エコ講座		
9月14日	外出：清水劇場		
10月12日	ためになるお葬式の話		

神崎会館

神崎のびのび会/神崎相談窓口		第4火曜日	10:00~11:30
【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			
7月29日	8月23日	9月27日	10月25日

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			
7月14日	エコ講座		
8月11日	高齢者の心の何でも相談会		
9月8日	知って得する栄養の話		
10月13日	知って得するお口の話		
7月11日	8月15日		9月19日
縁側の時間(舟入)		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。 手芸、将棋、おしゃべりなど自分のペースで好きな事をして頂いています。			
7月11日	8月15日	9月19日	10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			
7月20日	8月17日	9月21日	10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。 7-9月 / 住宅改修 10-12月 / 外出支援用品	

ホームページでも活動が見れます!

サービス内容を写真も載せてより詳しく説明しています。
施設長のブログやゆうゆう情報局(活動報告)の定期的な更新もしています。
ボランティア募集も掲載していますので興味のある方は閲覧ください。

福祉広医会 検索 で検索してみてください。

ホームページアドレス : <http://bit.ly/yuuyuu>

