

地域の力 見守りのこころ

運動器の機能チェック

- 階段を手すりや壁をつたって昇っている
- いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない
- 15分続けて歩くことが難しい
- 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

チェックが入った方は、運動器の機能向上に取り組みましょう

「活動的な85歳」を目指して

日本は、世界トップクラスの長寿国になりました。できるだけ自立して、住み慣れた地域で、何歳になっても自分らしくいきいきと暮らしたいですよね。「老化は止められない」「もう年だから」「おっくうで…」なんて考えていませんか？最近の研究で「老化」のスピードを遅くすることができるのであきらまなくなってきたそうですよ。皆さんと楽しく介護予防に取り組んでみませんか？

広島市「介護予防」パンフレットより一部抜粋

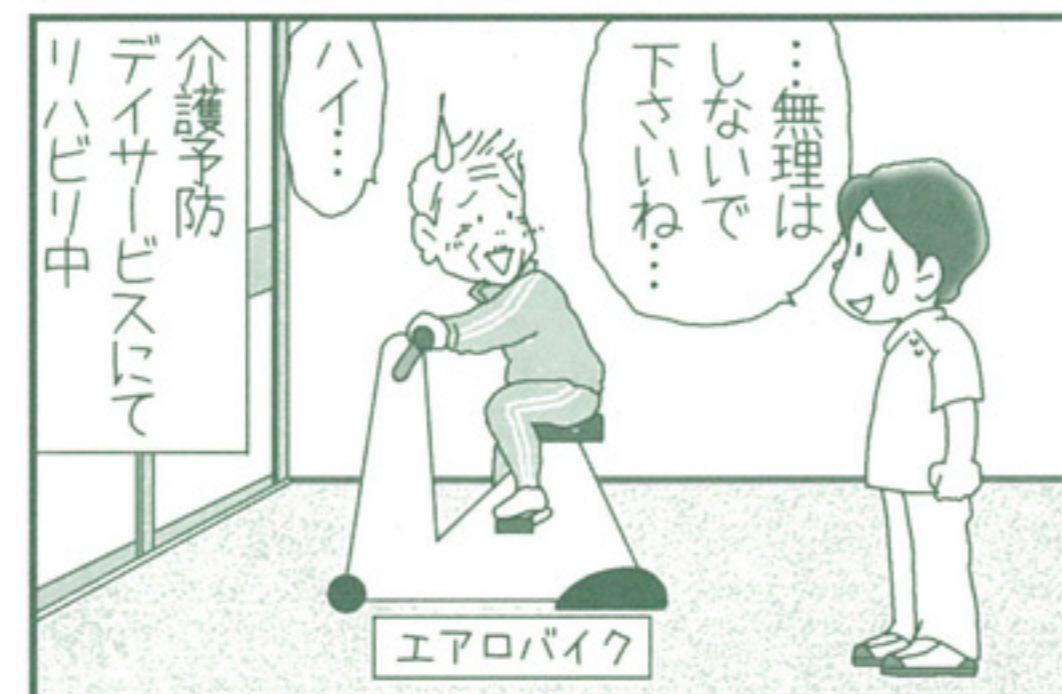
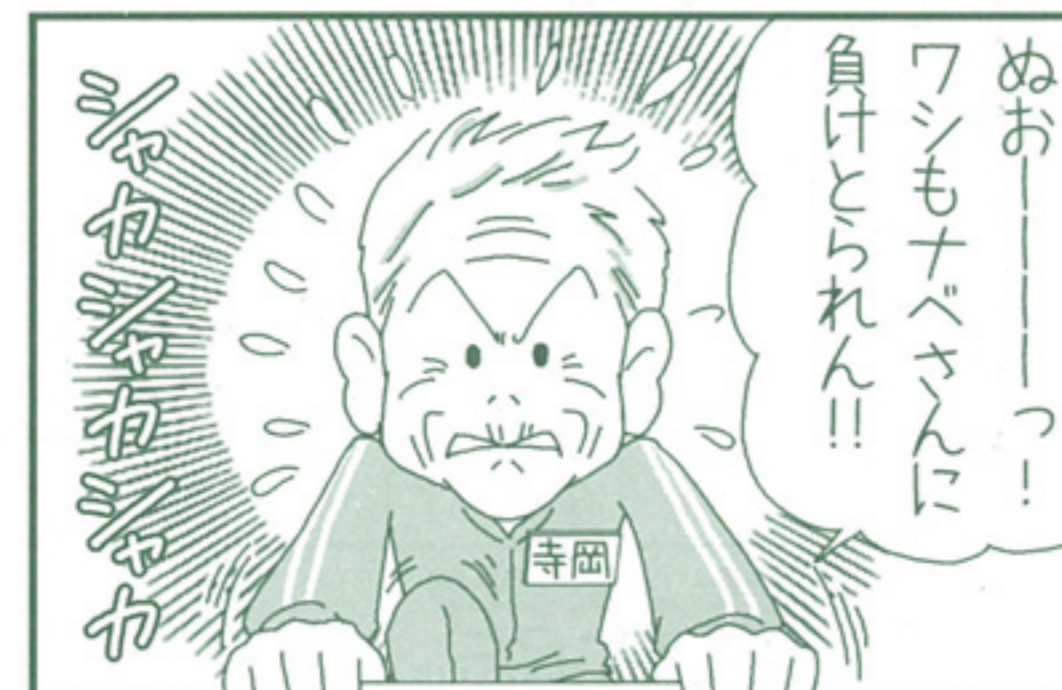
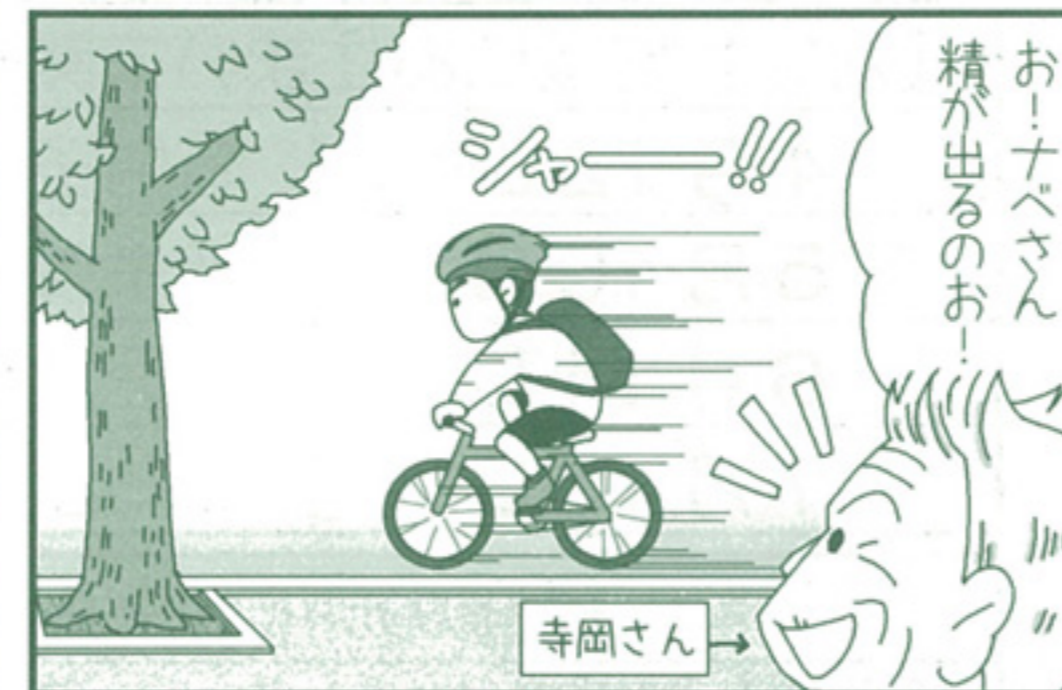


- 地域で様々な介護予防の事業が行われていますのでご近所の方と誘い合って参加してみませんか？
例：体操・脳トレ・勉強会・ウォーキング
- 長い時間のデイサービスに抵抗のある方には、最近では短時間（3時間程度）の介護予防デイサービスなどありますので、まずは見学・体験から始めませんか？
例：ストレッチ・ヨガ・リズム体操・歩行訓練
マシントレーニングなど

広島市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。

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
ホームページ：<http://bit.ly/yuuuu>(活動報告もご覧下さい)

2012年 2月発行
第11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。

はじめてみよう！健康運動

介護予防や腰痛改善、ストレス発散に楽しく運動をしてみませんか？
3回シリーズを予定しています。

第1回	4月 6日(金)
第2回	4月27日(金)
第3回	5月25日(金)

場 所：江波集会所
時 間：10時～12時
参加料：無料
申込み：不要(どなたでも参加できます)
講 師：健康運動指導士 中村晃士 先生

日本健康開発財団 温泉入浴指導員
世界リンパ整体協会 認定トレーナー
広島県トレーナー協会会員
NPO法人 高齢者医療福祉協会会員

お問合せは、広島市江波地域包括支援センター
☎ 296-4833 (松尾・河本)



他の運動教室の様子



☆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。



2012年介護報酬改定

介護保険は、3年に1度見直しがされており、この4月から改正されます。次号では、改正された内容につきまして少しでも、皆様にわかりやすくご説明できればと思っています。



ちょっと脳トレ

四字熟語

猪突□□・他力□□

地域包括の活動を紹介します！

今回は「舟入社協 介護予防体操」です



今年度からスタートし、毎月第4金曜日 10時～12時
舟入地区社協事務所 地域交流センター「パルティア」にて実施しています。

講師に健康運動指導士の原田洋美先生をお呼びして、「転倒しない体づくり」としてストレッチや筋力トレーニングなど様々な体操を、楽しく行なっています。毎回 10～13 名の方が参加しておられます。初めての方も大歓迎です。お待ちしております。



併せて、介護相談も行っていますのでご利用ください。

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			
4月23日	転倒予防のための体力アップ教室		
5月28日	献立作り		
6月25日	調理実習(11:00～13:00)		
7月23日	介護予防について		
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			
4月20日	5月18日	6月15日	7月20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？			

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			
4月11日	閉じこもり予防(お花見)		
5月9日	介護予防について		
6月13日	物忘れチェックをしてみよう		
7月11日	頭の体操		

舟入地域交流センター(唯信寺1階)

ほのぼの相談所(舟入地区社協)	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。		

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			
4月12日	転倒予防のための安全対策		
5月10日	低栄養予防のための栄養教室		
6月14日	調理実習(11:00～13:00)		
7月12日	認知症予防チェックと対策		
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。			
4月16日	5月21日	6月18日	7月23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。 4-6月 / 入浴用品 7-9月 / 住宅改修			

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			
4月24日	5月22日	6月26日	7月24日



新しく相談会が始まります

医療と介護に関するお悩み相談		費用は無料です。秘密厳守いたします。	
【内容】がんに関するお悩み相談 がんに限らず、病気や介護についての悩みごとの相談を受けます。			
【相談員】川端 美智枝(元日赤病院看護師・相談員、緩和ケアを考える会広島・事務局長)			
【場所】神崎地区社協(舟入本町11-4)		第2金曜日	10:00～12:00
4月13日	5月11日	6月8日	7月13日
【場所】舟入公民館		第3木曜日	10:00～12:00
4月19日	5月17日	6月21日	7月19日
【場所】舟入地域交流センター(唯信寺内)		第4火曜日	10:00～12:00
4月24日	5月22日	6月26日	7月24日

事業に参加を希望される方は、お気軽にお電話ください。296-4833