

地域 力 見守りのこころ

「ふれあい・いきいきサロン」とは...

どんな人が...

ひとり暮らしや、家の中で過ごしがちな高齢者等です。

どんなところで...

地区の集会所や公民館、個人宅など、高齢者が自宅から歩いていける場所に気軽に集います。

どんなことを...

地域住民（ボランティア等）が協働で企画し活動内容を決め、ふれあいを通して生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げたり、地域の介護予防の拠点としても機能しています。

その効果は...

①楽しさ・生きがい・社会参加

必要とされる喜びが生きがいや社会参加意欲を高めます。

②無理なく体を動かせる

出かけるだけでも家の中でじっとしているのとはずいぶん違います。

③適度な精神的刺激

サロンに出かけて、人と会い、話し、笑い、楽しい時間を過ごすことは、適度な精神的刺激となります。

④健康や栄養について意識する習慣がづく

会食や健康チェックなどの保健指導がきっかけとなり健康管理や栄養について意識する習慣がづくことで、元気を保つことにつながります。

⑤生活のメリハリ

「〇月〇日はサロンの日」と楽しみにすること、サロンで人に会うから身だしなみにも気を配るようになります。

⑥閉じこもらせない

ご近所の歩いていける所に「ふれあい・いきいきサロン」があれば、ちよくちよく出かけて人にも会えます。

お手伝いしてくださるボランティアさん募集

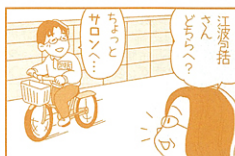
月1回の2時間程度ならお手伝いできるという方（性別・年齢は問いません）、ご参加お待ちしています。

簡単な体操・ヨガができる、手芸や将棋など、ご自身の趣味や特技を活かして、地域の皆さんと楽しませませんか？

地域包括のいく!!

作者：山田 余徳

ブログ：http://naho2007.blog89.fc2.com/



※4コマ漫画に登場する人物は、施設の職員をモデルにした架空の人物です。

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/yuyuyu(活動報告もご覧下さい)

2013年12月発行

第16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。

地域を支える活動を紹介!

今回は
江波地区

《いきいきサロン江波西》を訪問

江波西一丁目の集会所（江波水資源再生センター）で毎月第2・4の木曜日の午後には町内の老若男女が集まって楽しんでられます。と言いたいのですが実際は高齢の方の参加が多いです。

ボール体操・将棋や囲碁・生涯学習についてなど毎月、翌月の会にどんな事をしようかと皆で相談して新しい事へもチャレンジしていらっしゃいます。いろいろな方の参加をしていただけるように皆で頑張っていってほしいです。



学区ごとの《サロン・集まる場所マップ》を作成

10月に神崎・舟入・江波学区ごとの《サロン・集まる場所マップ》を発行しました。

各学区に、本当に様々な内容のサロンや集まる場所があるんです。

人と会い、話し、体を動かして、笑い、楽しい時間を過ごすことは、

遅たきりや認知症予防にもつながると言われています。

マップを参考に、ぜひ一度参加してみませんか？

マップは、民生委員さんにお配りしております。

当施設はもちろんですが、各学区の社会福祉協議会、

地域の医院等にも置いていただいています。



☆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。



次回のだよりは、来年3月に発行予定です

江波地域包括支援センターの事業に出掛けませんか？

お問い合わせ ☎296-4833

自宅に閉じこもり気味の方、体力・脚力が弱ってきたと感じる方、介護サービスについて知りたい方、認知症予防に興味ある方などご近所の方お誘いあって、是非お越しください。見学者歓迎です。

悠悠タウン江波(地域交流センター)

【日時】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】学区の65歳以上の方	【費用】材料費など実費
12月16日	忘年会
1月27日	学習会・献立作り
※2月24日	調理実習 11:00~13:00(事前申し込み要)
3月24日	転倒予防のための体力アップ教室



【日時】第3水曜日 10:00~11:30	
【内容】健康体操	
【対象】学区の65歳以上の方	【費用】無料
12月18日	1月15日
2月19日	3月19日
今年度より、第3水曜日の10:00~11:30に変更になっていますので、お間違えのないようご参加ください。	



【日時】第2金曜日 10:00~12:00	
【対象】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しませんか?	
12月13日	1月10日
2月14日	3月14日

縁側の時間

【日時】	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。		
【費用】	お茶・珈琲代として1人100円いただいています。		
12月7日	12月14日	12月21日	12月28日
1月11日	1月18日	1月25日	2月1日
2月8日	2月15日	2月22日	3月1日
3月8日	3月15日	3月22日	3月29日

【内容】1階に一年間を通じて福祉用具の展示を行なっています。購入もできます。	
舟入公民館にも展示コーナーがありますので、ご参考ください。	
10-12月 / 外出支援用品	1-3月 / 排泄に関する用品

江波東集会所

【日時】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】学区の65歳以上の方	【費用】材料費など実費
12月11日	外出: 忘年会
1月8日	頭の体操(色塗り・ゲーム)
2月12日	健康体操
3月12日	音楽療法で脳を活性化しよう!



舟入地域交流センター(唯信寺1階)

【舟入地区社会福祉協議会】	
えんがわサロン	
【日時】毎週火曜日 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。	
引き続き、元日赤病院訪問看護師で介護支援専門員の沖田さんの相談日もあります。	
毎週金曜日の10:00~12:00も、子育てから介護など福祉や行政に関する相談を行っています。	
第3金曜日10:00~12:00は「赤ちゃんひろば(オープンスペース)」です。	
【日時】第4金曜日 10:00~11:30	
【内容】介護予防体操(転倒しにくい体づくり)	
【対象】学区の65歳以上の方	【費用】無料
12月27日	1月24日
2月28日	3月28日

お気軽にお越し下さい!

舟入公民館

【日時】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】学区の65歳以上の方	【費用】無料
12月12日	知ってトクするお菓子の話
1月9日	介護予防のための献立作り
2月3日(月)	調理実習 11:00~13:00
3月13日	今年度の振り返り
調理実習は、事前の申し込み、実費が必要です。	
調理実習の月は、第1月曜日の11:00~13:00になっていますので、お間違えのないようご参加ください。	



【日時】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。	
【費用】お茶・珈琲代として1人50円いただいています。	
12月16日	1月20日
2月17日	3月17日
参加者の声:「縁側の時間に行くまでは、閉じこもりがちになっていましたが、知り合いもでき楽しくすごせるようになりました。気持ちよくなりました。」	

神崎会館

【日時】第4火曜日 10:00~12:00	
【内容】介護予防体操/出張相談窓口	
【対象】神崎学区の65歳以上の方	【費用】無料
12月24日	1月28日
2月25日	3月25日

神崎ふれあいホール(舟入本町11-4)

【神崎地区社会福祉協議会】	
子育てから介護など福祉や行政に関する相談を行っています。	
2ヶ月に1回(4・6・8・10・12・2月)に講演会を開催しています。	
栄養や熱中症、認知症などをテーマにしていますので、ぜひお越しください。	
【日時】第2金曜日 10:30~11:30	
【内容】病气や介護についての悩みごと相談 無料・秘密厳守	
(相談員) 沖田 清美(元日赤病院訪問看護師・介護支援専門員)	
12月13日	1月10日
2月14日	3月14日

