

地域の力 見守りのこころ

～「活動的な85歳」を目指して～

心身の老化は防く事が可能です！

「老化はとめられない」と考えいませんか？
 実は最近の研究で「老化」のスピードを遅くすることができることが明らかになってきました。高齢者が心身の機能を低下させてしまう最大の原因は「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなることにあります。

どうすれば介護予防ができるの？

特別なことをするのはではなく、ちょっとした工夫を行いましょう。

- ①筋力をつけましょう
- ②食べることを大切にしましょう
- ③口を元気にしましょう
- ④閉じこもりを予防しましょう

そのような日々の取り組みが、心身の過度の老化を自分で出来ることの範囲を広げ、「老化」のスピードを遅くする事ができます。

広島市「介護予防」パンフレットより一部抜粋

地域包括のいく!!

作者：山田 奈緒
 ブログ：http://naho2007.blog9.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。



- 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話し合ってみませんか？
 例：体操・脳トレ・勉強会・ウォーキング
- サロンのマップを引き続き配布しております。ご希望の方は、江波地域包括支援センターまでお問合せ下さい。



☆お問い合わせ先☆ 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
 ホームページ：http://bit.ly/yuyuyu(活動報告もご覧下さい)

2014年7月発行
第18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。

若返りのためのとっておき健康運動

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 | 7月 17日 (木) |
| 第2回 | 7月 24日 (木) |
| 第3回 | 7月 31日 (木) |

場 所：舟入南集会所

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)

※お飲み物はご持参下さい

講 師：健康運動指導士 角原 則光 先生

介護福祉士
 健康管理士一般指導員
 日本赤十字社幼児安全法指導員
 広島市青少年指導員

お問合せは、広島市江波地域包括支援センター

☎ 296-4833 (河本・上前)



次回のたよりは、11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などご近所の方お誘いあって、是非お越しください。見学も歓迎です。



悠悠タウン江波(地域交流センター)

| | | |
|-------------------------|----------------------------|--|
| 友晴らし会 | 【日時】第4水曜日 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 | |
| | 8月25日 調理実習 11:00~13:00 | |
| | 9月22日 スイーツ作り【茶話会】 | |
| 10月27日 学習会・献立作り | | |
| 11月17日 調理実習 11:00~13:00 | | |

| | | |
|---|------------------------------|--|
| だんらん会 | 【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 | |
| | 8月20日 9月17日 10月15日 11月19日 | |
| 8月・10月は、ルディックウォーキングを指導して頂きます。南道宮高架下の緑地帯を気持ちよく歩きましょう。9月・11月は健康体操を行います。動きやすい服装で、お越し下さい。 | | |

| | | |
|----|-----------------------------------|--|
| 将棋 | 【日時】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。 | |
| | 【対象】将棋を通して地域の方と交流しませんか? | |
| | 8月8日 9月12日 10月10日 11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。若者男女問いません。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。 | |
| ※8月16日、11月1日は お休みを頂きます。 | | |

| | | |
|------|---|--|
| 福祉用具 | 【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。気になる事があれば、気軽に包括支援センターにお問合せ下さい。 | |

江波東集会所

| | | |
|---------------------|----------------------------|--|
| 信心心熟士 | 【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 | |
| | 8月20日 夏バテを防ごう! | |
| | 9月10日 アロマでリラックス | |
| 10月8日 お口の健康アップ教室 | | |
| 11月12日 ステンシル(年賀状作り) | | |

舟入地域交流センター(唯信寺1階)

| | | | |
|------------------------|---|--------|--------|
| ほのほの相談所 | 【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・第1、2金曜日 10:00~12:00 | | |
| | 【内容】どんな方でも集まれる自由な空間です。若者男女問いません。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。 | | |
| | 【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 | | | |
| 8月22日 | 9月26日 | 10月24日 | 11月28日 |

舟入公民館

| | | |
|---|---------------------------------|--|
| いきいき倶楽部 | 【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 | |
| | 8月4日(月) 野菜を使ったスイーツ作り | |
| | 9月11日 介護予防のための献立作り | |
| 10月6日(月) 調理実習 11:00~13:00 | | |
| 11月13日 健康体操教室 | | |
| 調理実習は、実費が必要です。エプロン、布巾、三角巾をご持参下さい。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。 | | |

| | | |
|-------|---|--|
| 縁側の時間 | 【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。若者男女問いません。手芸、塗り絵、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。 | |
| | 8月18日 9月8日 10月20日 11月17日 | |

神崎会館

| | | |
|-------|---------------------------|--|
| のびのび会 | 【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 | |
| | 8月26日 9月16日 10月28日 11月25日 | |

神崎ふれあいホール(舟入本町11-4)

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| 相談会 縁側の時間 | 【神崎地区社会福祉協議会】 | |
| | 2ヶ月に1回、ミニ講演会をおこなっています。 | |
| | 【日時】第2金曜日 10:30~11:30 | |
| | 【内容】病気や介護についての悩みごと相談 | |
| | 【相談員】沖田 清美(元日赤病院訪問看護師・介護支援専門員) | |
| 8月8日 9月12日 10月10日 11月14日 | | |
| 【日時】毎週水曜日 10:00~11:30 | | |
| 【内容】どんな方でも集まれる自由な空間です。若者男女問いません。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。 | | |