

地域の力 見守りのこころ

～閉じこもりを予防しましょう～

閉じこもり自体は疾病ではありません。しかし、週に一回も外出しないような閉じこもり生活を続けると、運動機能の低下や認知症の進行を招きやすくなります。また、閉じこもりを原因に要介護状態へ移行するケースも少なくありません。

閉じこもりを防ぐ 10のヒント

1. 生活のリズムを規則正しくしましょう
2. 1日30分以上、体を動かしましょう
3. 定期的に健康診断を受けましょう
4. 心の健康づくりを目指し、いつも笑顔を心がけましょう
5. 自分でやれることは、自分でやりましょう
6. 積極的に自宅から外に出てみましょう
7. ボランティア活動に参加しましょう
8. 趣味を楽しみましょう
9. 安全・安心な住まいづくりの工夫を
10. 地域のサービス情報を利用しましょう

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
- 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。



地域包括のいく!!

作者：山田 奈穂
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。

☆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> (活動報告もご覧ください)

2014年12月発行
第19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

毎週月・金曜日の13時から17時まで、江波集会所で囲碁クラブが活動しています。

70歳代の方から最高齢は89歳の方まで参加されていて、現在は男性ばかりですが、女性の参加も大歓迎です。初心者でも他の参加者が優しく教えてくれるそうです。月会費が500円です。



時々お酒を飲みながら交流会をして、メンバーの親睦をはかっているそうです。現在は高齢の男性が多い囲碁クラブですが、今後は小中学生にも参加してもらって世代間交流もしていきたいそうです。そして、男性は女性に比べて、閉じこもりになりやすいと言われているので、囲碁などの趣味活動を通して、介護予防に取り組みたら良いですね。

参加希望者は、直接、活動日に江波集会所2階を訪ねてください。



次回のたよりは、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



悠悠タウン江波(地域交流センター)

気晴らし会	【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22日 忘年会	
	1月26日 学習会・献立作り	
	2月23日 調理実習 11:00~13:00	
	3月23日 学習会 スイーツ作り《茶話会》	

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	
	12月17日 1月21日	
	2月18日 3月18日	
	12月・2月は、ルディックウォーキングを指導して頂きます。 南道路高架下の緑地帯を気持ちよく歩きましょう。1月・3月は健康体操を行ないます。 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 【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19日 1月9日 2月13日 3月13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。
	※1月3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

悠悠熟生	【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10日 忘年会(外出)	
	1月14日 指先を使って脳を活性化	
	2月18日 健康体操	
	3月11日 音楽療法	

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。老若男女問いません。 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(転倒しない体づくり) 【対象】学区の65歳以上の方 【費用】無料
	12月26日 1月23日 2月27日 3月27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	
	12月11日 お口の健康アップ教室	
	1月8日 介護予防のための献立作り	
	2月2日(月) 調理実習 11:00~13:00	
	3月12日 薬との上手なつきあい方	
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。老若男女問いません。 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。
	12月22日 1月19日 2月16日 3月16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
	12月16日 1月27日 2月24日 3月24日

神崎ふれあいホール(舟入本町11-4)

相談会	【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)		
	12月12日 1月9日 2月13日 3月13日		
	縁側の時間		【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。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。