

地域の力 見守りのこころ

～健康寿命をのばそう！～

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。言い換えると、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間。平均寿命をのばすだけでなく健康寿命を延ばし、差を短縮することが大切です。

できているものには☑ これから始めるものは○をつけてみましょう

- 健康診断
自分の健康状態を定期的に把握しておくために
- 薬の知識
お薬手帳を活用し、薬剤師に相談しながら健康管理を
- かかりつけ医
健康維持の相談先。今までの事を知ってくれている人を確保
- 運動をする
ウォーキングなどで、運動習慣を身につける
- 口腔ケア
おいしく食べるためにお口のお手入れ。定期的に歯科へ。
- バランスのいい食事
健康状態にあった食事に。栄養士に相談を
- 適度な気分転換
リフレッシュ、休養、コミュニケーションを上手にとる
- 水分をとる
一日 1500cc を心がけて。脱水はあらゆる病気の引き金に
- 前向きな考え方
自信をもつ。社会貢献やボランティア活動に参加する

広島県地域包括ケア推進センターパンフレットより一部抜粋

地域包括がいく!!

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/yuuuyu>(活動報告もご覧下さい)

2015年3月発行
第20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
神崎地区

—認知症高齢者の支援について—

神崎学区の各町内会役員会で「認知症」について説明させていただいています。認知症は何が原因なのか? どのように接すればよいのか?などの内容です。家族の方だけでなく、友人や近所の方が認知症について知っていただくことで、認知症になっても住み慣れた自宅や地域で安心して生活できることにつながります。



「認知症について知りたい」と思われる方は、無料で学習会を開催しますのでぜひご相談ください。連絡お待ちしております。

次回のたよりは、7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	
	4月27日 介護予防勉強会	
	5月25日 学習会・献立作り	
	6月22日 調理実習	
	7月27日 介護予防勉強会	

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?	4月10日	5月8日	6月12日	7月10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。 ※5月2日(土)は連休前ですが、通常通り行います。
-------	--

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

東西サロン	【日時】第1,3金曜日 13:00~15:00 【内容】健康体操や勉強会をしたり、参加者と交流します。 【対象】どなたでも 【費用】300円	
	4月8日 食事会(申し込み必要)	
	4月17日 健康運動(エネルギー丹那 理学療法士)	
	5月1日 お楽しみ	
	5月15日 お楽しみ	

江波二本松集会所

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】300円		
	4月15日		5月20日
	6月17日		7月15日
	みんなで楽しく体を動かしましょう。転倒予防の健康体操をおこないます。		

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			
	4月24日	5月22日	6月26日	7月24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		
	4月9日		生き活き法律教室
	5月14日		介護予防のための献立作り
	6月1日(月)		調理実習 11:00~13:00
	7月9日		水分補給で元気を保とう!
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。	4月20日	5月18日	6月15日	7月13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			
	4月28日	5月26日	6月23日	7月28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)				
	4月10日		5月8日	6月12日	7月10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。 ※第三水曜日 椅子に座ってできる転倒予防体操をしています。		