

地域の力 見守りのこころ

男性高齢者が 地域で活躍できる場所

男性高齢者の閉じこもりを予防し、
地域で参加、活躍できる内容をあげてみました。

【内容】

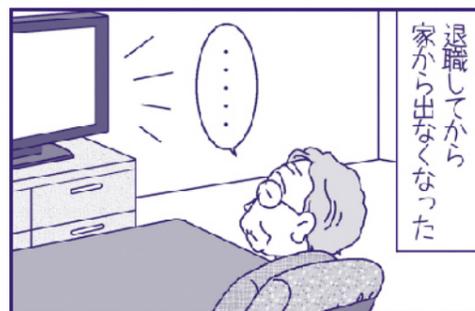
- ◎ 囲碁・将棋・麻雀など
ゲームは認知症予防にもなってよい。
- ◎ ゲートボール・グランドゴルフなど
地域の公園で行なっている。
- ◎ 工作・竹細工・紙細工など
舟入公民館工作隊という活動があり、メンバーのほとんどが男性である。
- ◎ 男性の料理教室
栄養についても学ぶことができます。
- ◎ 転倒予防・体操教室
身体を動かし介護予防に努めます。
- ◎ 趣味や特技を活かす活動
児童館での絵本読み・勉強を教える・工作教室
将棋や囲碁を教える
英会話教室・カラオケ・陶芸・学習会など
- ◎ 地域のボランティア活動
公園の掃除
地域の安全見回り
登下校の見守り活動
江波の地球環境を考える会(花や植栽で地域を飾る)
町内会・老人会への参加

地域で様々な活動を行っています。
お気軽にお問合せください。

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/>



* 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>(活動報告もご覧下さい)

2013年7月発行
第15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
舟入地区

《男の料理教室》を開催しています

すずらん薬局舟入店1階にある、コミュニティルーム(通称：ふないる)で
開催された「男の料理教室(和食・上級編)」に行ってきました。

今回のテーマは「魚の三枚おろし」でしたが、初挑戦の方もスタッフや経験豊富な
参加者からのアドバイスを基に四苦八苦されながらも、見事にさばっていました。

試食中は「この料理教室がきっかけで、自宅でも台所に
立つ機会が増えた!」「この間はおつまみを作った!」
と話が盛り上がりました。

次回は、9月28日(土)に《初級編》を開催予定です。
募集人数が6名のため、すぐにいっぱいになります。
興味のある方は早めの申し込みがお勧めです。



民生委員さんと情報交換会を行いました!

毎年開催しています神崎・舟入・江波学区の民生委員さんと情報交換会を
6月3日(月)に行いました。

今回は、「地域のサロンについて」と「男性高齢者を地域活動
にお誘いするには?」というテーマで話し合いました。
各学区から多くの民生委員さんにご参加していただき、大変
参考になる情報や意見が出ていました。今後の活動に活かして
いきたいと思っております。ご参加ありがとうございました。



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)

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	
	8月26日 調理実習 11:00~13:00(事前申し込み要)	
	※9月30日 認知症サポーター養成講座(※第5月曜日)	
	10月28日 学習会・献立作り	
	11月25日 調理実習 11:00~13:00(事前申し込み要)	

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21日 9月18日	
	10月16日 11月20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。	

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?	
	8月9日 9月13日 10月11日 11月8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。	
	8月3日 8月10日 8月17日 8月24日 8月31日	
	9月7日 9月14日 9月21日 9月28日 10月5日	
	10月12日 10月19日 10月26日 11月9日 11月16日	
	11月23日 11月30日 ※11月2日は休み(舟入公民館まつりのため)	

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。 7-9月 / 住宅改修 10-12月 / 外出支援用品
------	--

江波東集会所

悠悠心塾	【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21日 夏バテを防ごう!(※第3水曜日)	
	9月11日 転倒予防の安全対策	
	10月9日 お口の健康アップ教室	
	11月13日 手先を使って脳を活性化しよう(ステンシルで年賀状作り)	

舟入地域交流センター (唯信寺1階)

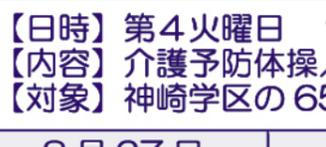
ほのぼの相談所	【舟入地区社会福祉協議会】 えんがわサロン	始まります!
	【日時】毎週火曜日 10:00~12:00 【内容】どんな方でも集まれる自由な空間です。老若男女問いません。引き続き、元日赤病院訪問看護師で介護支援専門員の沖田さんの相談日もあります。毎週金曜日の10:00~12:00も、子育てから介護など福祉や行政に関する相談を行っています。第3金曜日10:00~12:00は「赤ちゃんひろば(オープンスペース)」です。	
	【日時】第4金曜日 10:00~11:30 【内容】介護予防体操(転倒しない体づくり) 【対象】学区の65歳以上の方 【費用】無料	
	8月23日 9月27日 10月25日 11月22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8日 認知症サポーター養成講座	
	9月12日 介護予防のための献立作り	
	10月7日(月) 調理実習 11:00~13:00	
	11月14日 健康体操教室	
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。		

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、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。		
	8月19日 9月9日 10月21日 11月18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。気持ちが楽になりました。」		

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27日 9月24日 10月22日 11月26日	

神崎ふれあいホール(舟入本町11-4)

のびのび会	【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 10:30~12:00 【内容】病気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)	
	8月9日 9月13日 10月11日 11月8日	