

# 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



## 江波沖住宅だんらん室(悠悠タウン江波隣り)

気晴らし会	【日時】第4月曜日 13:00~15:00	
	【内容】「食」を通じた交流の場です。	
	【対象】興味のある方はどなたでも【費用】材料費など実費	
	4月25日 参加者同士の交流会、献立決め	
	5月23日 調理・食事会	
6月27日 参加者同士の交流会		
7月25日 参加者同士の交流会、献立決め		

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。これから将棋を始めてみたい方。将棋を通して地域の方と交流しませんか? 【参加費】無料		
4月8日	5月13日	6月10日	7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。
5/1(土)はお休みにします。	

火曜日の会	【日時】毎週火曜日 10:00~12:00
	【内容】シルバーハウジング入居の方と地域の方との交流の場です。手芸、将棋、おしゃべりなどをして過ごしています。
	【費用】お茶・珈琲代として1人50円いただいています。

## 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1日 食事会 12:00~、要申込み	4月15日 健康運動
	5月6日 音楽サロン	5月20日 健康運動
6月3日 ロコモ予防について	6月17日 健康運動	
7月1日 音楽サロン	7月15日 健康運動	

## 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6日・20日	
6月1日・15日	7月6日・20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 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) ※飲み物をご持参下さい			
【対象】学区の65歳以上の方【費用】無料			
4月22日	5月27日	6月24日	7月22日

## 舟入公民館

いきいき倶楽部	【内容】～お金にまつわるあれこれ～ 3回シリーズでおこないます 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
	① 5月12日(木) 13:30~15:00 司法書士による老後のお金の話
	② 5月26日(木) 13:30~15:00 介護サービスにかかる費用
	③ 6月6日(月) 10:30~13:00 節約レシピ【調理実習 材料費500円】
調理実習は、エプロン、布巾、三角巾をご持参下さい。月曜日になっています。3回とも参加できる方を優先して申し込み受付させていただきますが、難しい方はお気軽にご相談下さい。	

縁側の時間	【日時】第3月曜日 10:00~12:00		
	【内容】老若男女問わずどんな方でも集まれる自由な空間です。お茶を飲みながら、手芸、塗り絵、おしゃべりなど…。自分のペースで過ごして頂く自由な空間です。【費用】お茶・お菓子代として1人50円いただいています。		
4月18日	5月16日	6月20日	7月11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26日	5月24日	6月28日	7月26日

## 神崎ふれあいホール(舟入本町11-4)

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】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。
	※ 第1金曜日 椅子に座ってできる転倒予防体操をしています。 第3水曜日 体操の後は、座談会をおこなっています。
※ 第4金曜日 唱歌・懐メロを歌う会 でお茶を飲みながら なつかしい話をしましょう	
【費用】お茶・珈琲代として1人100円いただいています。	

## 地域の力 見守りのこころ

神崎社会福祉協議会主催

第1回神崎ウォークラリー大会開催

4/24(日)

【つながる神崎】をテーマに世代を越えた交流、心身の健康維持・増進を目的とし計画されています。

住み慣れた地域を改めてゆっくり歩く事によって神崎地区の素敵な場所を再発見したり、世代を越えたチームを作り一緒に問題をときながら歩くことで交流が深まったり。また、高齢になっても長い距離を歩く事が不安な方も、町の中を安心して歩く事ができるように企画されています。

日時 平成28年4月24日(日) 小雨決行

受付8:30～ 終了13:30

場所 神崎会館、河原町公園を主会場とする学区周辺

募集人数 約50チーム 先着200名

参加費 100円

- コース
- ・スタコラサッサの部：約5キロコース  
どなたでも(約3～5名/チーム)
  - ・ノンビリポップの部：約1キロコース  
未就学児、高齢者等(約3～5名/チーム)
- ※一人での参加も可能です。

どんな世代の方も、足腰に自信がない方も安心して歩く事ができるように工夫されています。

神崎地区の各種団体が共催する地区をあげての行事です。是非是非神崎学区の方、気軽に参加してください。

問い合わせ 江波地域包括支援センター(上前・奥田)

## 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。

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/yuuuuu>(活動報告もご覧ください)

2016年3月発行

第23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

江波地域包括支援センターでは、高齢者が歩いて通える場所で誰もが介護予防に取り組める地域づくりを進めています。

その一つとして、平成27年4月から江波二本松集会所で健康運動の会「だんらん会」が始まりました。ロコモ予防にも取り組み、医師を招いて勉強会も開催予定です。ロコモは「メタボ」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「ねたきりや要介護状態」の3大要因のひとつになっています。



最初は10名程度だった参加者も、町内会の回覧板などの宣伝、ロコミなどの効果もあり、20名を超えるグループになりました。現在は月に2回第1、3水曜日の午前10時から健康運動指導士による運動を行っています。皆さんも出来るだけ長く自分の足で移動ができる生活を続けられるように一緒に運動に取り組みませんか? ご希望の方は直接会場にお越しください。

◇地域での活動を、ご紹介下さい!!◇

江波包括では、元気に過ごしていくために「からだを動かしたい!」「趣味活動に参加したい!」という地域の皆さんの声に応えていけるよう、介護保険サービスに限らず地域の活動情報をまとめる作業を進めています!将棋・囲碁の集まりやウォーキングの会など、紹介可能な活動を教えて下さい!

次回のたよりは、7月に発行予定です

☆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。

