

地域の力 見守りのこころ

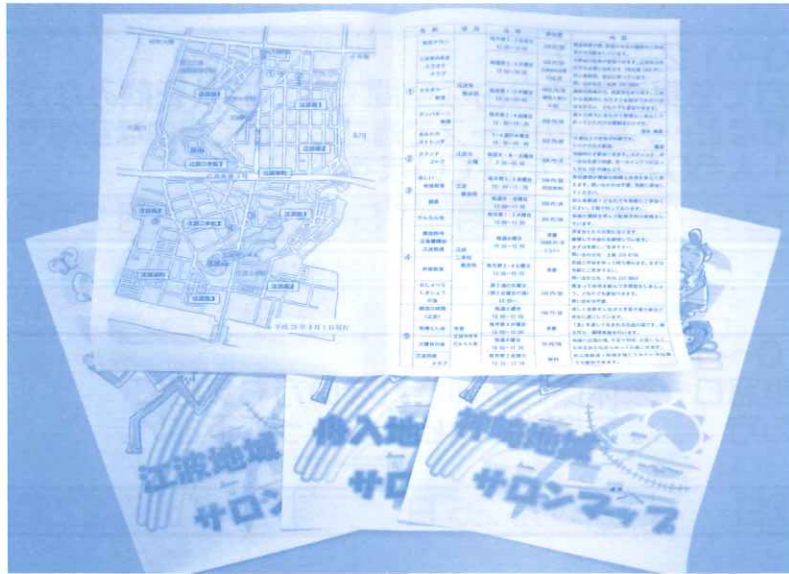
各地区のサロンマップを作りました

江波・舟入・神崎で行われている体操グループや趣味活動、気軽に集まれるサロン等、一部を掲載しています。健康的な生活を続けていくために、こころと体を楽しく動かしていくことがとても効果的だと言われています。

地域包括支援センターでは、前頁に掲載している地域での事業を行うとともに、地域の活動のお手伝い、情報の紹介も(許可を頂いたものに限り)させて頂いております。

こんなことがあれば、お気軽にご連絡ください。

- 地域にどんな活動や集まりがあるか知りたい
- 外へ出てなにか活動してみたいと思っている
- さらに楽しい活動機会を持ちたい
- うちの活動を紹介して欲しい
- こんな集まりをつくりたい



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。

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7月発行
第24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

そろそろ梅雨も後半、間もなく暑い夏がやって来ますね! そんな夏に備えて
暑い夏をぶっとばせ! ~夏バテ防止のお昼ごはんづくり~
と題して、舟入公民館とともに三世代交流のサマースクールを企画しています。
色んな世代が集まり、楽しく交流しながらお昼ごはんを作って食べてみませんか?

日時: 平成28年7月27日(水) 10:00~13:00

場所: 舟入公民館 1階 調理実習室

定員: 江波中学校区にお住いの、65歳以上の方(8名)と小学生の親子(8組)

※親子は、幼児も含めて複数の参加可です。

内容: 管理栄養士さん指導のもと、夏バテ予防の昼食を楽しく作って美味しく食べる

費用: 材料費として400円/人 ※幼児は無料

問合せ: 広島市江波地域包括支援センター

☎082-296-4833

主催: 舟入公民館・広島市江波地域包括支援センター

◇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、12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。



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	
	7月25日 交流会・献立作り	
	8月22日 調理実習・食事会(10:30~13:00)	
9月26日 未定		
10月24日 骨そしょう症危険度チェック		

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
	8月12日 9月9日 10月14日 11月11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。
	8/13 お盆にておやすみします。

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		
	7月1日 音楽サロン		7月15日 健康運動
	8月5日 ロコモ予防について		8月19日 健康運動
	9月2日 音楽サロン		9月16日 健康運動
10月7日 認知症を知ろう	10月21日 健康運動		
11月4日 音楽サロン	11月18日 健康運動		

江波二本松集会所

だんらん会	【日時】第1・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	
	7月6日・20日 8月3日・17日	
9月7日・21日 10月5日・19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
	8月26日 9月23日 10月28日 11月25日

舟入公民館

いきいき倶楽部	【内容】～ロコモティブ・シンドローム予防～ 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 9月8日(木) 13:30~15:00 ロコモ予防のミニ講義と骨密度測定など
	② 9月29日(木) 13:30~15:00 ロコモ予防の体操など
	③ 10月3日(月) 10:30~13:00 骨強化レシピ【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。
	8月8日 9月12日 10月17日 11月21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 ※体操に参加されない方も気軽にご相談にいらっしゃって下さい。
	【対象】神崎学区の65歳以上の方 【費用】無料
	8月23日 9月20日 10月25日 11月22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3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。