

## 地域の力 見守りのこころ

### 「認知症」早期発見のチェックリスト

「今までとは違う」「何となくおかしい？」あなたのまわりに、気がかりな方はいらっしゃいませんか？

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする。
- 物をなくしていつも探している。
- 日時や場所を間違えるようになった。
- 自分で食事の用意ができなくなった。
- テレビや洗濯機など電化製品の扱いがわからなくなった。
- 自分で食事の用意ができなくなった。
- 買物での金銭のやりとり、預金の出し入れができなくなった。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがる。
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった。
- 同じものばかり食べたり、同じ時間に決まった行動をするようになった。
- (実際にはいない)虫や動物、小さい子どもや人が見えるという。
- 歩きにくい、転びやすい、手足がふるえるなどの症状がある。

※日常生活でみられる、認知症が疑われる言動や行動をまとめてみました。個人差もありますが、いくつか思い当たることがあれば、早めに医療機関等に相談しましょう。

広島県 健康福祉局地域包括ケア・高齢者支援課  
知っておきたい「認知症」のこと リフレットより抜粋

## 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

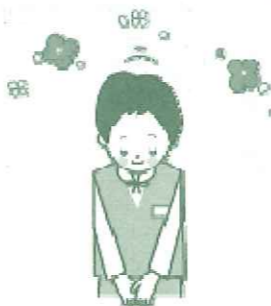
広島市江波地域包括支援センター

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/yuuuuu>(活動報告もご覧ください)

2017年3月発行  
第26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

### 「江波西いきいき健康サークル」

高速3号線高架下に、地域住民のための「憩いの広場」が平成28年11月にオープンし、平成28年12月から毎週木曜日の10時に「江波西いきいき健康サークル」が開催されています。広場には4つの健康器具が設置され、参加者がそれぞれ使用し、身体を動かしています。また、広場にある集会所では、「いきいき百歳体操」といっておもいを使った筋力運動の体操を、江波西2丁目の町内会の皆さんと一緒に、取り組んでいます。講師として荒木脳神経外科の作業療法士の方が来られ、体操の指導や、体力測定をしてくださいました。今後も定期的に作業療法士さんなどに来てもらい、指導をしてもらう予定です。参加者からは「立ち上がりが楽になった」「身体の痛みが楽になった」などの声があがっています。一人ではなかなか出来なくても、顔見知りの仲間と一緒にだと体操が続けられそうですよ。



◇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ください!

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



## 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24日 打ち合わせ	
	5月22日 調理・食事会	
6月26日 おかし作り		
7月24日 打ち合わせ		

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
	4月14日      5月12日      6月9日      7月14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6日は、お休みです。

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7日 食事会(要申込み)		4月21日 健康運動
	5月12日 音楽サロン		5月19日 健康運動
6月2日 講演会「生涯自分の足で歩くために」	6月16日 健康運動		
7月7日 音楽サロン	7月21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	
	4月5日・19日      5月10日・17日	
	6月7日・21日      7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。
	介護予防体操(転倒しない体づくり)
【日時】第4金曜日 10:00~11:30	【費用】無料 ※飲み物をご持参下さい
【対象】学区の65歳以上の方	
4月28日      5月26日      6月23日      7月28日	

## 舟入公民館

いきいき倶楽部	【内容】テーマは4月までにお知らせします 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11日(木) 13:30~15:00 調整中
	② 5月25日(木) 13:30~15:00 調整中
	③ 6月5日(月) 10:30~13:00 【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17日      5月15日      6月19日      7月10日

## 神崎会館

のびのび会	【日時】第4火曜日 10:00~11:30
	【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
	【対象】神崎学区の65歳以上の方 ご相談にいらっしやして下さい。【費用】無料
	4月25日      5月23日      6月27日      7月25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。	