

地域の力 見守りのこころ

地域ぐるみで取り組む介護予防「いきいき百歳体操」

いつまでも元気で健康寿命（健康上の問題がなく日常生活が送れる期間）を長くして生き生きと暮らす為に、地域包括支援センターは「介護予防拠点（高齢者が集まり週1回以上、運動を中心とした介護予防活動に取り組む場所）」づくりを行っています。日常生活動作に必要な腕や脚の筋肉を維持・向上することが大切ですが、そこでおすすめなのが「いきいき百歳体操」です。負荷を変えられる「おもり」を手首や足首に着けてゆっくりと手足を動かす筋力運動で、体力の低下している人でも出来る運動です。週に1回以上継続することで、立ち上がりや階段の上り下りが楽になるなどの効果があります。私たちの江波包括圏域でも取り組みが広がっており、集会所などで地域ぐるみで取り組み、人と人とのつながりを通じて楽しく継続することが出来ています。

まだ、「いきいき百歳体操」に取り組みしていない方、ぜひ、身近な地域でこの体操に取り組んでみませんか？



- ①(※)江波西いきいき健康サークル 江波西2丁目町内会主催
 - ②(※)川辺のつどい ファミール江波公園リバーサイド マンション住人主催
 - ③ウエルビィ江波運動教室 地域住民主催
 - ④舟入町健康教室 舟入町老人会・サニーハイム管理組合主催
 - ⑤舟入集会所（操会館） 舟入地区社会福祉協議会、舟入南2丁目、川公、川西町内会主催
 - ⑥縁側の時間 神崎社会福祉協議会主催
 - ⑦すずらん薬局舟入支店 地域住民主催
- (※)参加対象が限定されている場合があります。参加希望の方は江波地域包括支援センターにお問い合わせください。(082)296-4833

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/yyuyuu>(活動報告もご覧ください)

2017年7月発行
第27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

舟入公民館にて、年3回「いきいき倶楽部」を開催しています。今年度、2クール目のタイトルは「生活習慣病を学んで介護予防」です。生活習慣病について、学んで、実践して、最終日には健康にいい美味しい食事を作ってみんなで食べましょう。全部、参加できなくても大丈夫です。お気軽にお問い合わせください。

		健康寿命を延ばそう! ～知っておきたい生活習慣病とその予防～ 講師：中保健センター 平田桃子 保健師
第1回	9月7日(木) 13:30~15:00	
第2回	9月21日(木) 13:30~15:00	しっかり身体を動かそう! 講師：井藤幸恵 健康運動実践指導者
第3回	10月2日(月) 10:30~13:00	【講習会と調理実習】 参加費 500円



お問い合わせ 江波地域包括支援センター（上前・河本） 296-4833

☆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。



◇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、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



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	
	8月28日 食事会打ち合わせ	
	9月25日 調理・食事会(10:30~)	
10月23日 ミニ講座「低栄養予防について考えよう」		
11月27日 食事会打ち合わせ		

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
	8月11日 9月8日 10月13日 11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。
	※8月12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		
	8月4日 紙芝居、朗読		8月18日 健康運動
	9月1日 音楽サロン		9月15日 健康運動
10月6日 体操、レクリエーション	10月20日 健康運動		
11月10日 音楽サロン	11月17日 健康運動		

江波二本松集会所

だんらん会	【日時】毎週水曜日(第5週は休み) 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	
	第5水曜日はお休みします。	
	8月30日休み 11月29日休み	
	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	囲碁や将棋もできます。
	【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。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 【講師】原田健康運動指導士
	【対象】学区の65歳以上の方【費用】300円 ※飲み物をご持参下さい	
	8月25日 9月22日 10月27日 11月24日	

舟入公民館

いきいき倶楽部	【内容】テーマは「生活習慣病」 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7日(木) 13:30~15:00 「生活習慣とその予防」 講師:保健師	
	② 9月21日(木) 13:30~15:00 「健康運動」 講師:健康運動実践指導者	
	③ 10月2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、難しい方でも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21日 9月18日 10月16日 11月20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22日 9月26日 10月24日 11月28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】
	【日時】第1~4水曜日・第1~3金曜日 10:00~11:30
	【内容】どんな方でも集まれる自由な空間です。
	・水曜日・・・いきいき百歳体操・手芸。体操・手芸の後は座談会。 《第4水曜日は沖田氏(元日赤病院看護師)のミニ講座》
	・金曜日・・・《第1週》椅子に座ってできる転倒予防体操をしています。 《第2週》沖田氏の相談窓口 《第3週》唱歌・懐メロを歌う会。 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。