

## 地域の力 見守りのこころ

「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」を利用して自立した生活を目指しましょう！

介護保険法改正により平成29年4月からスタートした新しい事業で、これまでの介護事業者によるサービス提供に加えて、市町村が中心となって、地域の实情に応じて、住民等の多様な主体が、高齢者の介護予防活動をはじめ、多様なサービスを提供することで、地域で支えあう体制づくりを推進するものです。

### 「フレンズ（住民主体型生活支援訪問サービス）」

利用できる方：①江波中学校区にお住まいの方。

②要支援1・2の方や、地域包括支援センター等が行う基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた人。

①どんな支援が必要か判断する  
(江波包括が自宅に訪問する)

②助けてほしい人の周囲で助けてくれそうな人を探す(江波包括・コーディネーター)



☆「基本チェックリスト」実施

☆その人にとってのコーディネーターや支援者を見つける

③助けてほしい人と支援者をつなぐ



## 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  
広島市中区江波二本松二丁目6-27  
TEL:296-4833 FAX:533-7100

2018年12月発行  
第31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  
神崎地区

この度は、10月14日(日)に神崎地区で開催された「神崎ウォークラリー」の紹介です。ウォークラリーとは各グループが事前に渡されたコース図に沿って進み、途中で出題される課題を解決しながら目標設定時間で歩きます。目的地であるゴールを目指し、「時間得点」と「課題得点」の合計点で順位を決定します。課題を解くことで楽しみながら探検し、地域の魅力を再発見する機会にもなります。

勝敗のみを競うのではなく歩く事を通して、地域や町内の文化に触れながら健康作りや交流する事を目的として、体力差や年齢、性別に関係なく誰でも気軽に参加できるゲームです。

神崎地区では毎年1回開催されています。興味のある方は次回是非参加し、自分達が住んでいる町を再発見してみたいはいかがですか？



◇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、4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: 8:30~18:00

土日祝日・年末年始も休まず開所しております。

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



## 悠悠タウン江波二本松

|      |                             |                |       |          |
|------|-----------------------------|----------------|-------|----------|
| 気晴し会 | 【日時】第4月曜日 13:00~14:30       |                |       |          |
|      | 【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 |                |       |          |
|      | 12月24日                      | 健康ミ二講座         | 1月28日 | 食事会打ち合わせ |
|      | 2月25日                       | 調理・食事会(10:30~) | 3月25日 | 健康ミ二講座   |

## 江波沖住宅 だんらん室 (悠悠タウン江波隣り)

|    |   |       |      |      |
|----|---|-------|------|------|
| 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 |       |      |      |
|    | 12月14日  | 1月11日 | 2月8日 | 3月8日 |

## 舟入公民館

|  |   |                     |                     |  |
|--|---|---------------------|---------------------|--|
| いきいき倶楽部  | 【内容】テーマは『認知症予防』 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   | 1月10日(木)13:30~15:00 | 「講義編:認知症の早期発見について」  |  |
|  | ②   | 1月24日(木)13:30~15:00 | 「講義編:地域のあなたに出来る事こと」 |  |
|  | ③   | 2月4日(月)13:30~15:00  | 「実践編:認知症予防の運動をしよう」  |  |
| 今回調理実習はありません。お間違えのないようお願い致します。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。  |       |       |       |
|       | 12月17日  | 1月21日 | 2月18日 | 3月18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、ミ二講座(第4水曜日)、座談会。 |  |  |  |
|                              | ・金曜日・・・体操、相談窓口、唱歌・懐メロを歌う会等。         |  |  |  |
| 【費用】お茶・珈琲代として1人100円いただいています。 |                                     |  |  |  |

## 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っして下さい。 |       |       |       |
|       | 【費用】12月:無料 1月以降:参加費が100円かかります。    |       |       |       |
|       | 12月25日                            | 1月22日 | 2月26日 | 3月26日 |

# 【いきいき百歳体操】

※会場によっては定員に達している場合があります。

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| サニーハイム舟入 集会所<br>毎週月曜日<br>10:00~11:30 | ファミリー江波 集会所<br>毎週火曜日<br>13:30~14:30       | 個人宅(舟入本町)<br>毎週水曜日<br>14:00~15:00             |
| サンキ・ウエルビィ江波<br>毎週月曜日<br>10:00~11:00  | 江波栄町集会所<br>毎週火曜日<br>10:00~11:00           | 江波西憩いの広場<br>毎週木曜日<br>10:00~11:00              |
| 江波南集会所<br>毎週月曜日<br>10:00~11:00       | すずらん薬局 舟入支店<br>毎週火曜日<br>13:30~15:00       | 舟入集会所(操会館)<br>毎週木曜日<br>10:00~11:30            |
| 江波本町憩いの家<br>毎週月曜日<br>9:30~11:00      | マックスバリュー江波<br>毎週火曜日<br>10:00~11:00        | 舟入県営アパート 集会所<br>毎週木曜日<br>13:30~14:30          |
| 神崎南集会所<br>毎週月曜日<br>10:00~11:00       | 神崎会館<br>毎週火曜日<br>10:00~11:30              | イトーピア舟入 集会所<br>毎週金曜日(マンション自治会)<br>13:30~14:30 |
| 市営江波沖住宅 集会所<br>毎週月曜日<br>10:00~11:00  | イトーピア舟入 集会所<br>毎週火曜日(南健寿会)<br>13:30~14:30 | 市営舟入南住宅 集会所<br>毎週金曜日<br>14:00~15:00           |
| 舟入老人集会所<br>毎週月曜日<br>10:00~11:00      | 神崎ふれあいホール<br>毎週水曜日<br>10:00~11:30         | IGL ベルビュー広島<br>毎週日曜日<br>10:00~11:00           |

## 【認知症カフェ】

|  |   |
|--|---|
| <p>【えんがわカフェ】<br/>場所:市営江波沖住宅<br/>日時:第1土曜日 13:00~16:00<br/>参加費:300円<br/>連絡先:082-296-4833<br/>江波地域包括</p>          | <p>【のぞみカフェ】<br/>場所:江波東集会所<br/>日時:第3土曜日 13:30~15:00<br/>参加費:300円<br/>連絡先:082-296-4833<br/>江波地域包括</p> |
| <p>【舟入カフェ】<br/>場所:小規模多機能ホーム舟入<br/>日時:第4土曜日 14:00~17:00<br/>参加費:100円<br/>連絡先:082-292-5703<br/>小規模多機能ホーム舟入</p>   | <p>【さいわいカフェ】<br/>場所:神崎南集会所<br/>日時:第2月曜日 11:00~12:00<br/>参加費:無料<br/>連絡先:082-296-4833<br/>江波地域包括</p>  |
| <p>【おしゃべりカフェ】<br/>場所:プチベネフィットホテル広島1階<br/>日時:第2水曜日 10:00~11:30<br/>参加費:200円<br/>連絡先:082-296-4833<br/>江波地域包括</p> |   |