

# 清和・日浦地域圏域内地域介護予防拠点 一覧表

		地域	名前	活動日	時間	場所
1	あさひが丘	あさひが丘	元気会〔自治会館〕	毎週月曜日	13:30~14:30	あさひが丘自治会館
2		あさひが丘	元気会（集会所） 午前グループ	毎週火曜日	10:00~11:00	日浦学区集会所
3		あさひが丘	元気会（集会所） 午後グループ	毎週火曜日	13:30~14:30	日浦学区集会所
4	日浦	筒瀬	れんげの会	第2・4火曜日	13:30~15:00	筒瀬第一集会所
5		毛木	毛木中組サロン	第1, 3水曜日 第2, 4水曜日	8:30~9:30 10:00~11:00	毛木公会堂
6		宮野	宮野にここサロン	毎週土曜日	10:00~11:00	宮野集会所
7	飯室	野原・次郎水	ひまわり会	第2・4水曜日	13:30~15:00	三谷集会所
8		土居	なでしこ会	第1・3水曜日	10:00~11:30	飯室集会所
9		飯室	いきいき体操回いむろ	毎週月曜日	10:00~11:00	いむろふれあいセンター
10		フジビレ	お元気会	毎週火曜日	10:00~11:00	清水そろばん教室
11		森城団地	いきいき体操まりの会	毎週木曜日	10:00~11:30	森城団地集会所
12		宇津	いきいきサロン若葉会	毎週火曜日	10:00~11:30	宇津会館
13		飯室毛木	毛木いきいきサロ すこやかクラブ	毎週水曜日	9:00~10:00	毛木会館
14		烏帽子	烏帽子ふれあい いきいきサロン	毎週水曜日	11:00~12:00 14:00~15:00	正念寺門信徒会館
15		古市	古市百歳体操	毎週2,4水曜日 1,3木曜日	10:00~11:00	飯室集会所
16		生砂	生砂サロン	毎週水曜日	10:00~11:00	生砂集会所
17	鈴張	鈴張〔9~11区〕	にここ会	第1・3木曜日	13:30~15:00	鈴張集会所
18		鈴張〔6区〕	むつみ会	第2, 4水曜日	13:30~15:00	鈴張6区集会所
19		譲羽団地	つくしの会	毎週月曜日	10:00~11:00	譲羽団地集会所
20	小河内	小河内	小河内高齢者交流サロン	毎週金曜日	10:00~11:00	小河内集会所
21	久地	本郷	ハッピー会	第1・3火曜日	10:00~11:30	久地集会所
22		宇賀	いきいき体操三部会	毎週木曜日	10:00~11:00	宇賀集会所
23		追崎	追崎サロン	毎月曜日	14:30~15:30	追崎集会所
24	久	瀬戸内ニューハイツ	さわやかセト	毎週水曜日	10:00~11:00	瀬戸内ニューハイツ自治会館
25	地	くすの木台	いきいきサロン・百詠会	毎週月曜日	13:30~14:30	久地南集会所
26	南	南が丘	ひだまり南が丘	毎週火曜日	13:00~14:00	南が丘集会所

介護に至る原因の約30%は運動器（足や腰）の障がいとされています。この運動器の障がいは、適切な運動を行い、筋力向上を図ることで**予防**できます。



# 広島市清和・日浦地域包括支援センターたより

◇◇ いつまでも 自分らしく 自分のペースで暮らすために ◇◇

皆さまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来るよう、  
これからも地域の皆さまと一緒に、見守り・支えあいの温かい地域づくりの  
お手伝いをさせていただきます。

令和2年春号



\* 高齢者の方の総合相談窓口です。電話・来所・家庭訪問などで対応します

## 介護や健康について

「介護保険の利用」や「介護予防  
に取り組みたい」など高齢者の介  
護や健康についてのご相談や要  
介護認定代行申請・介護予防プ  
ラン作成、利用できるサービスの紹  
介をします

## 権利や財産について

「悪徳商法や消費者被害にあつ  
た」「認知症などで財産管理に自信  
がない」など、高齢者の権利や財  
産への不安についての相談に対応  
し、被害防止や救済制度の紹介を  
して解決に向け一緒に考えます

## 地域での暮らしについて

いつまでも住み慣れた家で、地域  
で安心して暮らせるように、ケア  
マネジャーの支援や地域の関係機  
関や地域住民のみなさんと一緒に  
ネットワークを作り、高齢者の見  
守り・支え合える地域づくりを目  
指します



地域のお役に立ちます！

高齢者のための総合相談窓口です。お問い合わせ・ご相談は・・・

広島市清和・日浦地域包括支援センター 広島市安佐北区あさひが丘 3-18-13-7-101

TEL : 082-810-4688

FAX : 082-810-4185

# 地域包括支援センターの活動を紹介します

＜サロン・拠点交流会＞



＜介護予防教室＞



＜認知症サポーター養成講座＞



＜いきいき百歳体操＞



上記の写真以外にも、沢山、サロンや体操教室、介護予防教室を開催しています。

地域の集まり等で「話をきいてみたい」と思われる場合はご相談ください。

## 生活ミニ情報

**\* 新型コロナウイルス豆知識**

**\* 不確かな情報に振り回されないようにしましょう！**

★ 下の表の内容は、事実とは異なります。ウソも書いてあります。

<p>1. マイナスイオン発生機で… <b>コロナウイルスは死滅する・・・？</b></p>	<p>4. <b>マスクを無料配布します…（詐欺かも・・・）</b> 送り先や名前、年齢、家族情報を教えてください</p>
<p>2. 首に下げる空間除菌剤は… <b>コロナウイルスの除菌・消毒に有効・・・？</b></p>	<p>5. <b>マスクを安くお分けします…（詐欺かも・・・）</b> クレジットカードの番号を教えてください</p>
<p>3. 健康食品・サプリメントを摂りましょう <b>コロナウイルスの予防効果がある・・・？</b></p>	<p>6. アルコール消毒液が買えない… <b>焼酎やウオッカで代用できる・・・？</b></p>



今回のテーマは

# 「認知症」 施策について

## ☆ 認知症とは…

加齢とともに切り離すことができないのが認知症です。

認知症の最大の原因が加齢であり、認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。現在では日常的に“認知症”という言葉を使っていますが、**実は“認知症”は病名ではなく、症候群です。**

平成 29 年度高齢者白書によると、2012 年は認知症患者数が約 460 万人、高齢者人口の 15% という割合だったものが **2025 年には 5 人に 1 人、20%が認知症になる**という推計もあります。

## ☆ 認知症サポーター養成講座

今後、地域で暮らす認知症の方も増えてくることから、地域全体で「認知症」という病気の理解や認知症の方への対応方法等を学ぶ講座です。小学校でもこの講座を開催しています。

## ☆ はいかい SOS ネットワーク事業

事前に登録のあった対象者の個人情報警察や行政、民生委員等の関係者が情報共有を図り、行方不明になった際に関係者が協力して対応するものです。

## ☆ 認知症カフェ

◎四季の花（あさひが丘）、◎さくらカフェ（久地南）、◎ひだまりの家（飯室）

詳細を知りたい方は、地域包括支援センターにお問い合わせください。

### 地域包括支援センター 職員紹介です



岩井陽子保健師

認知症サポーター養成講座の担当をしています。この講座を受けてみたいという方は気軽にご相談ください。

その他も、認知症予防の体操など得意なのでサロンなどに声をかけて下さい！