

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。

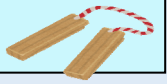
令和2年冬号



**寒くなる季節だから…
火災予防をして元気に過ごしましょう！！**

地域別	火災総数	原因 1 位	原因 2 位
広島市	277 件	煙草 41 件	放火 29 件
安佐北区	47 件	焚火 13 件	放火 3 件

昔から、『地震・雷・火事・おやじ』
といいますが、火災の件数は安佐北区
がトップとなっています。
これから寒くなりますが、『火の用心』
を心がけてください。

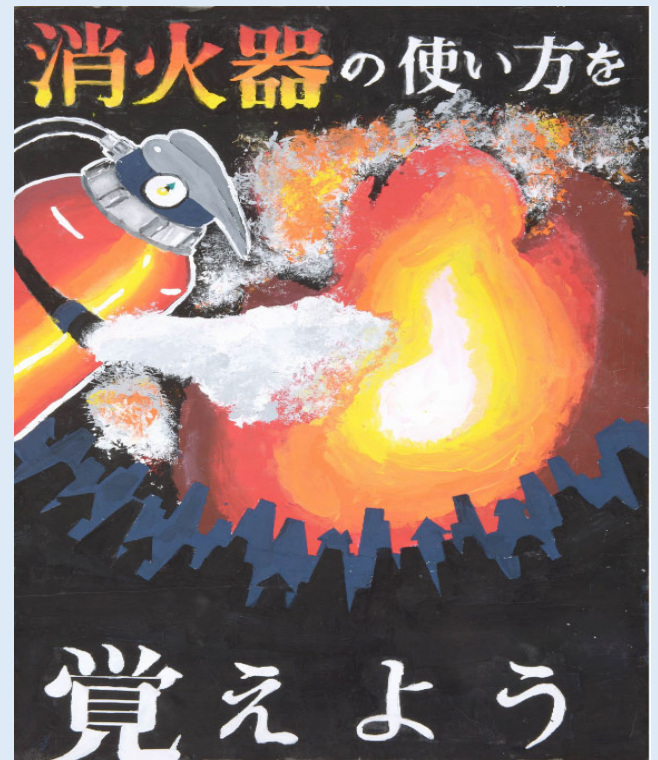


安佐北区、特に安佐町では火災が増えてきていま
す。他区と比較すると火災原因の1位が焚火（野
焼）となっている現状があります。

昨年度から安佐北消防署の職員の方に地域のサロ
ンで防災や防火の話をしてもらっています。今年
度からは水消火器を使用した消火器の使い方も研
修に入れていただきました。

「家に消火器はあるけど、使ったことがない…」
「大分前に買って買替えていない…」など色々な
声をいただいています。

来年度も継続して地域のサロンでの研修会を開催
していただこうと考えていますので、ご希望の方
は地域包括支援センターにご相談ください。



<いきいき体操三部会、宇賀サロン合同研修会>



<はつらつ教室>



生活支援体制整備事業



★介護予防拠点整備事業

「介護予防拠点」とは、地域住民が主体となって、高齢者が気軽に通える身近な場所で、週 1 回以上、運動を中心とした介護予防活動を実施する「通いの場」のことです。

- ・いきいき百歳体操などの筋力運動を中心に、高齢者の介護予防に資する活動を実施
- ・地区社協等の地域団体と連携し、地域住民が自主的に運営
- ・一定の場所で活動し、地域の高齢者が誰でも参加できる
- ・活動の頻度が、概ね週 1 回

★住民主体型生活支援訪問サービス

住民主体型生活支援訪問サービスは、地域団体等が、簡易な生活支援があれば、居宅で自立した生活を送ることが可能な要支援者等の自宅を訪問し、生活支援を行うサービスです。

また、主に住民主体の自主活動として行う多様な生活支援を提供することにより、地域における支え合いの体制づくりを推進します。

窓口：広島市社会福祉協議会

安佐北区社会福祉協議会

★高齢者地域支え合い事業

今後、地域の一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯などこれからの地域での暮らしに不安な方を地域全体で気にかけてあげたいものです。地域の実情に合わせた見守りを構築しています。

- ◎ 飯室おとなりネット
- ◎ 久地見守りたい
- ◎ 星が丘見守りネット
- ◎ 日浦見守りネット
- ◎ あさひが丘声かけ合いネット（協議中）

★共同労働

みんなが自ら出来る範囲で出資し、みんなが台頭な立場でアイデアを出し合って人と地域の人に役立つ仕事に取り組む仕組みが共同労働です。仲間とともに地域課題の解決を目指し、一人ひとりが主人公になって取り組むものです。

今後、清和中学校区、日浦中学校区での研修会の開催を予定しています。



★広島市「共同労働」プラットフォーム

らぼーろひろしま

生活ミニ情報

※免疫機能アップ!?



7つの習慣	免疫機能をあげる生活習慣	
運 動	1日10分でいいので運動の習慣をつける。散歩やストレッチ	
食 事	良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取	
睡 眠	睡眠のリズムを整え、夜はしっかり眠る…Zzz	
笑 顔	笑顔は副交感神経が優位に働く。NK細胞（免疫）が活発になる！	
温める	体温が高いとリンパ球が活性化する。根菜類は体を温める!?	
リラックス	適度に手を抜くことも必要です。小田はいつも手を抜きたいです（笑）	
お酒（笑）	適度な飲酒は体を温めます。酒は百薬の長です♪ by小田	

★寒い日もお家で体操をしてみませんか？

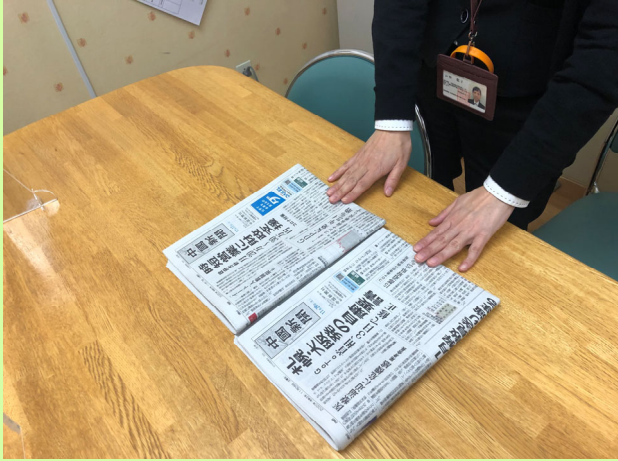


今回の体操は… 『**棒体操の棒づくり！！**』 皆さんも作って下さい

準備するもの：新聞紙2日分、セロハンテープ、ビニールテープ、器用な手👏

<①. 新聞紙を2日分用意する>

<②. 新聞紙の見開きを内側に丸める>



<③. 棒が出来たらテープで仮に止める>

<④. ③で作った棒を芯にしよう一度巻く>



<⑤. ビニールテープで巻いて強度UP！！>

<⑥. これで完成🎉>



次回予告！！
棒を使った体操を
掲載する予定です

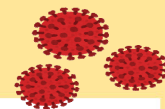
問題です！！（答えは最終ページ(‘ω’)ノ）
この写真に係わったのは何人でしょう？？



冬到来…寒い時期がやってきました。 (寒いのが苦手です…🥶)

ラニーニャ現象（赤道周辺の海水温が低い）が発生しており、『雪が多いかも』という声が聞かれます。昨年雪が降りませんでした。今年も積雪の可能性もありますので、前もって準備をしましょう！最近の降雪は、記録的な積雪になる場合もあります。雪道で転ばないように用心して下さい。

感染リスクが高まる「5つの場面」



場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



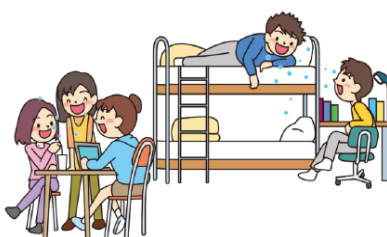
場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。

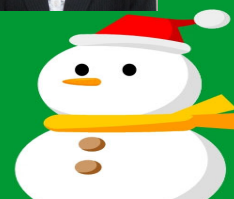


職員紹介 社会福祉士 清本陽子

地域包括支援センターでお世話になって2年目です。

主に権利擁護の関係の仕事をしています。

ゴルフが好きですが、コロナの影響で行けないので残念です…



答え

違いに気づかれた方、気づかなかった方、脳活のトレーニングです (;・`д´)

① の手、山根さん。②、③、④、⑤は山根さんと山本さん。⑥の手清本さん。写真撮影は小田でした。

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