

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7年
上半期号

●「知っています?いきいき百歳体操!」

「いきいき百歳体操」は、平成14年に高知市が開発した、**重りを使った筋力向上**のための体操です。準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。筋力運動では、負荷を変えられる「重り」を手首や足首に着けて、ゆっくりと手足を動かします。重りは一人ひとりの体力に応じて調整することができ、無理なく効果的に筋力をつけることができます。介護予防効果が実証されている運動として、全国各地で取組が広がっています。

<さくら会>

鈴張小学校から千代田方面に車で10分程度の東上会館で毎週水曜日の10時から活動されている『さくら会』。今年、4月に新しく立ち上がった介護予防拠点です。「地域の中で運動する場所があったらいいな?」という声でから活動につながりました。この地区は、高低差のある地区であり、急な坂を登ること、降ることが生活の絶対条件になります。地域の高齢者が、住み慣れた東上地区で生活するためにも百歳体操で健康の維持を目指します!



<介護予防拠点の定義>

- ① 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行う場所
- ② 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
- ③ 一定の場所で活動し、地域の高齢者が誰でも参加できる場所
- ④ 活動の頻度が、概ね週1回であること



★地域高齢者交流サロン運営事業・地域介護予防拠点整備促進事業補助金

広島市では、地域の高齢者が誰でも一緒に参加することのできる介護予防に資する様々な「通いの場」の活動を行う地域団体を募集し、補助金を交付します。

(1) 地域高齢者交流サロン 運営費 5万円

地域団体(町内会・自治会、地区社会福祉協議会など)が実施している「ふれあい・いきいきサロン」などを活用し、高齢者の誰もが参加でき、介護予防に資する様々な「通いの場」の活性化を図るための補助を行います。

(2) 地域介護予防拠点 運営費 5万円※地域介護予防拠点活動に該当する場合+5万円

(1)のサロンに該当し、かつ週1回以上、運動を中心とした介護予防に取り組む「通いの場」に対し、活動を継続するための上乗せ補助を行います。

ご注意ください!!

警察署や警察本部になりすました



電話に**注意**しましょう!!

広島県において、警察官を騙る手口が激増しており、中には犯人が実在する警察署や警察本部の電話番号を表示させ、電話をかけてくる手口が確認されています!!

手口①「あなたの口座が詐欺に使われている」

警察官や検事を名乗る犯人から、「詐欺事件であなたのキャッシュカードを押収した。あなたの銀行口座や携帯電話が犯罪に利用されている。今から操作を行うが大阪まで来ることはできるか？来るのが難しいなら、LINE 電話での捜査を行う」という内容の電話がかかってきました。その後、解決金や訴訟費用として金銭を要求してくるものです。

手口②「あなたの子どもを警察署で拘留している」

「訳があり息子さんを警察で拘留している。このままであれば、息子さんの職場に事件のことを伝えなくてはならない。そうすると、解雇になる可能性がある。保釈金を払えば、会社に出勤できるので解雇にはならない。今、金融機関の職員が警察署に来ているので電話を変わる」という内容の電話がかかってきました。その後、金融機関の職員が保釈金の支払いのためキャッシュカードを預かるという手口です。

☑ その電話は本物の警察署からの電話番号ですか？

⇒番号の頭に『+』表示はありませんか？『+』表示があれば海外からの電話です！

☑ 本当に息子さんが困っていますか？

⇒一度、冷静になり、息子さんに連絡するか、警察署に折り返し電話をしましょう！

不審な電話があり、困ったときは…**082-810-4688** (清和・日浦地域包括支援センター) にご相談ください。

(発行)

広島市清和・日浦地域包括支援センター

電話：082-810-4688

FAX：082-810-4185

住所：安佐北区あさひが丘 3-18-13-7-101

mail：seiwahiura@igl.or.jp