

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 8 年
上半期号

●「ご存じですか？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。

<後山百歳体操>

安佐町後山地区の「後山集会所」で毎週水曜日の 9 時 30 分から活動されている『後山百歳体操』。昨年、秋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、以前からサロンがありましたが高齢化により参加者が減少していました。地域の高齢者が、気軽に集い、体操の後にお茶を飲みながら情報交換、この茶話会が好評を得ています ☺



【危険!!】

広島県では、昨年から特殊詐欺被害が拡大しています。清和日浦圏域においても、「不審な電話がかかってきた…」という相談も増えています。

令和 8 年 1 月から 4 月で被害件数 **277 件**、被害額 **21 億 8900 万円**という金額となっています。過去最大の被害が発生した昨年の 26 億円を超えるものと予測されます。

主な手口は…

★SNS を使った投資詐欺が急増しています！有名人を騙り言葉巧みに、投資の偽サイトに誘導し、投資名目で金銭を振り込ませるものです。

★オレオレ詐欺も急増しています。警察官を騙り、「あなたに犯罪関与の疑いがあるため、あなたの口座のお金の流れを調べる必要がある」と言い、キャッシュカードを預かるなどして金銭を引き出すものです。

【重要!!】

令和8年7月1日から

地域包括支援センターの

開所日時が変更になります!!

日頃より、広島市清和・日浦地域包括支援センターの事業に多大なご理解とご協力をいただき深くお礼申し上げます。このたび、「働き方改革」の推進に伴い、職員のワークライフバランスの向上と、より持続可能で質の高いサービスの提供を目指し、誠に勝手ながら営業日時を下記のとおり変更させていただくこととなりました。**【令和8年7月1日(水)】**

より、以下の通り開所日時を変更させていただくことになりました。ご迷惑をおかけすることと存じますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

項目	変更前	変更後
	令和8年6月30日まで	令和8年7月1日から
開所曜日	月曜～土曜日	月曜～金曜日
受付時間	8:30～17:30	8:15～17:15
休業日	日、12/30～1/3	土・日・祝 12/29～1/3

※これまでの[曜日・時間]から、上記のように変更となります。お間違いのないようご注意ください。

【発行元】

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三丁目 18-13-7-101

TEL: 082-810-4688

FAX: 082-810-4185

Mail: seiwahiura@igl.or.jp

圏域: 清和中学校区及び日浦中学校区



© OpenStreetMap contributors www.openstreetmap.org/copyright