

安佐・安佐南 地域包括だより



広島市安佐・安佐南
地域包括支援センター

〒731-0121

広島市安佐南区中須 2-19-6 3階

TEL (082) 879-1876

FAX (082) 879-7764

2023年4月発行 NO. 68

広島市安佐・安佐南地域包括支援センターって？

安佐中学校区・安佐南中学校区で、総合的に相談を受けたり、介護予防の推進、権利擁護、虐待の早期発見・防止などの支援を行うセンターです。

「いきいき百歳体操」を取り組んでおられる

グループの紹介をします！！



スマイル 100 歳体操

スマイル 100 歳体操は、古市公民館で活動しています。H30 年 10 月に発足しており、5 年目を迎えました。コロナウイルスの影響で現在は 9:00~と 10:00~の 2 チームに分かれ、40 名程度の方が参加しています。

人数が多いため、4 つのグループを作っており、急遽体操が休みになった際は連絡を取り合えるよう体制づくりをしています。「お互い様、助け合っていこう」という思いで活動を続けています。



活動に参加して、

「最初は知り合いが全くいなくて心細かったけれど、参加しているうちに仲の良い人を何人か作ることができ、良かったです、

「行くと行かないとじゃやっぱり違います。日常生活を安心して送り続けることができます」、「話す場になって良いです」、「維持することは大変だけど、継続は力なりだと実感しました」という声をいただきました。

参加者同士でとても良い刺激になっているようです。



注意

消費者被害防止情報

還付金詐欺に気をつけて！！

役所職員、金融機関職員になりすまし、「介護保険料の払い戻しがある。ATMで手続きをして下さい」といったアポ電が連続発生しています。



ATMを操作して、
お金が戻ってくることは
ありません！！

- ★ATMでの還付金手続きは詐欺です！
- ★ATMでの携帯電話はしないようにしましょう！
- ★怪しい電話には出ないようにしましょう！

困ったときは、一人で悩まず広島市消費生活センター
《☎082-225-3300》までご連絡ください。

2023年

<4月・5月・6月の地域包括支援センターの予定>

- 4月17日（月）13：30～14：30
大町集会所 のびのびサロン「低栄養予防」
- 5月1日（月）13：30～14：30
大町集会所 のびのびサロン
「私も地域もいきいき生活①～ACP もしばなカード～」
- 5月10日（水）13：30～14：30
安東公民館 やすひがしハツラツ塾「認知症サポーター養成講座」
- 6月14日（水）10：00～11：00
毘沙門台学区集会所「“そのとき”が来たら考えられない だから今、人生会議」
- 6月19日（月）13：30～14：30
大町集会所 のびのびサロン「認知症予防について・認知症カフェの紹介」

お問い合わせ先

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター 電話：082-879-1876

※写真の掲載につきましては、ご参加いただいた方のご了解をいただいています