

# 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  
2022年1月発行 NO.63

## 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！！

### けんそうかい

大町第一町内会が立ち上げ、大町集会所で体操をしています。大町学区全体の健康増進のため、町内会外の方も受け入れています。参加者は60代後半から80代で女性だけでなく、男性も積極的に参加しています。感染対策のため2グループに分かれています。「みなさんとお話できるのも楽しいです。」「一人で体操するよりみんなで体操する方が元気になります！」と自信を持っています。



### いきいきびしゃもん台体操

町内会の福祉部が運営しており、R3年12月で発足から4年目を迎えました。現在、西集会所では感染対策のため14時～15時、15時～16時に分かれて体操しています。その日の都合に合わせてどちらの時間に参加しても良く1日の参加者は概ね25人です。東集会所では13時～14時に約14人が体操しています。準備や片付けはスタッフだけに任せるのではなく全員で協力して行い楽しく体操をしています。



残念ながらどちらも現在定員いっぱいのため、新規受け入れが難しい状況となっております。いきいき百歳体操に興味のある方は地域包括支援センターまでご連絡ください。



## 短期集中サービスを利用し健康回復しませんか!?

### 日常生活に潜む**危険**!!? こんなお困りことは**要注意**!



年齢を重ねるにつれ、外出や家事など、何気ない日常生活の動作が難しくなったり、家の中での転倒が増えたと感じることはありませんか？  
そのまま放っておくと、できないことが増え、今までどおりの生活が送れなくなってしまいかもかもしれません！

★短期集中予防支援訪問サービスでは、  
専門職による**短期集中的**な指導で  
「自分でできる！」を増やします！

★利用条件や費用負担があります。

お問い合わせは安佐・安佐南地域包括支援センターまでお願いします。



2022年

### <1月・2月・3月の地域包括支援センターの予定>

- 1月17日(月) 13:30~14:30  
大町集会所 「私も地域もいきいき生活 ~その①」
- 2月7日(月) 13:30~14:30  
大町集会所 「チェア エクササイズ」
- 2月16日(水) 13:30~15:00  
安東公民館 いきいき長寿大学  
「いずれ誰もが通る道~実際に安佐南区で起こった成年後見や相続など~」
- 2月25日(金) 10:00~12:00  
弘億第2自治会館 安東健康カフェ  
「認知症はじめて教室」~どこシル伝言板を体験してみよう~
- 3月7日(月) 13:30~14:30  
大町集会所 「私も地域もいきいき生活~その②」

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

