

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1月発行 NO.67



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！！

上中須町内会

上中須町内会の「いきいき百歳体操」は、平成30年5月に取り組みを開始しました。

小規模多機能ホームおおまちにて毎週火曜日9時30分から「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」をおこなっています。

上中須町内会の方を中心に現在、約14名の参加者で楽しく体操をされています。毎週集まって話される機会が出来、貴重な情報交換の場にもなっています。



麦田元気会

麦田元気会は、毎週木曜日の10時から活動しています。コンビニエンスストアのイトインスペースを借りて、平成30年7月から開始しました。

現在は6名の参加者で、「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」に励んでいます。コロナウイルスによる活動休止がありましたが、今年の4月から再開し、低下していた筋力も徐々に回復してきています。また、参加者の一人が脳トレのプリントを皆に配り、それぞれ自宅で取り組んでいます。





「ACP～人生会議～」について研修会を行いました

10月19日ケアホームハピネス安東にて27名の事業所職員対象に、「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）～人生会議について～」というテーマで、株式会社ここにこ代表取締役主任介護支援専門員の下原洋二さんに講義をしていただきました。

「ACP」とは人生の最期に向けて、本人が望む医療やケアについて、元気なうちから考え、繰り返し家族や医療者などとその人らしく生きるための話し合いを行い、共有する取り組みです。

「ACP」を理解するきっかけとして、「もしバナカード」というものがあります。そのカードにはそれぞれ「不安がない」や「家で最期を迎える」などが書いてあり、自分が大切にしたいと思うカードを選び、グループで話し合いを行います。

「余命半年、あなたは何を大切にしたいですか？」という仮説で、4人1組のグループに分かれて、話し合いをしていただきました。終了時にそれぞれのグループから感想をお聞きしたところ、「価値観はそれぞれにあり、こちらの思いを押し付けないように気をつけたいと思った」、「まずは、身近な自身の家族と話をしてみるのが良いかもしれないと思った」などのお声をいただきました。

皆さんも是非一度話し合ってみてはいかがでしょうか？



2023年 《1月・2月・3月の地域包括支援センターの予定》

- 1月11日（水）13：30～14：30
安東公民館 やすひがしハツラツ塾「高齢者のお口の健康について」
- 1月16日（月）13：30～14：30
大町集会所 のびのびサロン「成年後見について」
- 2月20日（月）13：3～14：30
大町集会所 のびのびサロン「私も地域もいきいき生活④」
- 3月8日（水）13：30～14：30
安東公民館 やすひがしハツラツ塾「少しの工夫で健康食生活」

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