

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
 2019年4月発行 NO.52

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。

★活動報告 2月21日(木) ふるいちけんこう大学院

古市公民館と共催で、健康づくりと介護予防をテーマに、「ふるいちけんこう大学院」として、10月から2か月に1回、計3回講座を行いました。最終回の「体と頭の運動」講座の様子をご紹介します。この回では、健康運動実践指導士の綿井 英史子さんを講師に迎え、25名の参加者がありました。まずは脳トレということで、グー・チョキ・パーと言った時に手足をどう動かすか基本のルールを決め、徐々に難易度を上げ、最終的には口で言う号令と違う動きを取っていました。口で言う号令と身体の動きに矛盾が出ると、頭では分かっているのに身体が追いつかないという混乱が生まれます。この頭の混乱こそが脳トレになります。

次に講師の指導の下、ストレッチと筋トレ運動を行いました。コツは、実際に動かしている部位を意識することです。

尿漏れ対策として骨盤底筋群の鍛え方の指導もありました。足先を60度を開き、踵は付けてつま先立ちをし、その状態を5秒キープします。誰でもできる体操なので、皆さんもぜひ日常生活に取り入れてみてください！（ふらつく方は何かにつかまって下さい。）



最後にみんなで一緒に手を繋いで輪になって、再び脳トレを行い、笑顔に溢れた講座が終了となりました。

2019年度もこの「ふるいちけんこう大学院」は開催予定となっております。古市公民館から広報されますので、ご希望の方は直接、お申込みください。

古市あんしんネットをご存じですか？

古市あんしんネットとは、お一人暮らしなどで不安を抱える高齢者の方を、地域一体となって支え合う、高齢者の見守りネットワークです。地域の皆様には、何度かチラシの回覧をさせて頂いておりますので、右のチラシに見覚えのある方もいるかもしれません。

古市あんしんネットでは、随時、登録者を募集しています♪気になる方は、いつでもご相談ください。



消費者被害防止情報

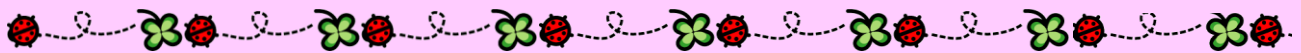
昨年の安佐南区内での詐欺被害額は約 2216 万円。一昨年（9949 万円）より減ったとはいえ大変な金額が詐欺集団に奪われている現状にあります。今年に入ってから、まだ区内では出ていませんが、広島県内では 1 月だけで既に 5 件（240 万円）の被害です。

隣近所で声を掛け合って、詐欺集団がつけ入るスキがない町にしていましょう。

さて、平成の元号も 4 月いっぱいまで。詐欺の新手口として現在関東地方で現れているのが、全国銀行協会を装い、「元号改元により銀行法が改正される」とか「不正防止のためキャッシュカードが変更になる」等々の文書とともに申込書類一式と返信封筒を送り付け、キャッシュカードを送らせるという手口です。

全国銀行協会がキャッシュカードを送らせることは絶対にありません！！

不審な書類や電話は安佐南警察署へ相談を！（☎874-0110）



2019 年

<4 月・5 月・6 月の地域包括支援センターの予定>

●4月15日(月)13:30~15:30

大町集会所のびのびサロン「認知症予防と認知症カフェ」

●6月3日(月)13:30~15:30

大町集会所のびのびサロン 認知症サポーター養成講座

●6月14日(金)9:30~11:15

毘沙門台学区集会所 「中高年のための健康運動」

※この広報誌は各町内会、学区社会福祉協議会等のご厚意により回覧させていただいております

※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おります。