

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10月発行 NO. 54

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、高齢者の相談を受けたり、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！！

富士にここにクラブ

みんなで仲良く健康寿命を延ばそうと名付けました。
毎週火曜日 13時過ぎ頃から当番が受付・会場準備を始めます。現在登録者45名。常に35名ほどが参加し会場いっぱいです。第2・4週は「かみかみ百歳体操」にも取り組み、皆さん「いつのまにかつまずかなくなった」とか「大病をしたが体操を続け、元気を実感できるようになった」と言われます。

参加費 1回 100円。場所は大町富士集会所です。
参加希望者は広島市安佐・安佐南地域包括支援センター
☎ (082) 879-1876 へご連絡下さい



びしゃもん台体操南教室



2017年8月から「いきいき百歳体操」に取り組み始め、丸2年が経過しました。毎回20人前後の参加があり、参加者の中には90歳代の方も多数おられます。いきいき百歳体操のほか、かみかみ・しゃきしゃき百歳体操にも取り組んでいます。体操だけでなく、歌を歌ったりしています。また、AEDの使い方、緊急時の対応(119番のかけ方)、絵本の読み語りなど、月1回は参加者みんなで学習する機会を作っています。

興味のある方はぜひ一度参加をしてみてください♪

開催日時：毎週金曜日 9:30~10:30

開催場所：毘沙門台南集会所

連絡先：広島市安佐・安佐南地域包括支援センター

☎ (082) 879-1876

※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

「あんしんネット安東」の開始に向け準備中！！



安東学区では、地域の高齢者を緩やかに見守る高齢者見守りネットワーク（あんしんネット安東）の開始に向けて、2019年7月19日第1回準備委員会を開催しました。

準備委員会では、安東学区社会福祉協議会、町内会・自治会、民生委員・児童委員協議会、老人クラブ連合会、女性会等の地域の各種団体が一体となって、見守り活動に関するルール作りを行っています。

今後も準備委員会を重ね、運営開始します。

運営開始後はチラシ等でお知らせし登録者を募集します。



2019年 <10月・11月・12月の地域包括支援センターの予定>

- 10月2日(水)13:30~14:30 安東公民館 長寿短期大学「消費者被害について」
- 10月16日(水)10:00~12:00 昆沙門台学区集会所 「認知症はじめて教室」
- 10月21日(月)13:30~15:30 大町集会所 大町のびのびサロン「ゆらゆら体操」
- 10月11日・11月29日・12月13日 9:30~11:15 昆沙門台学区集会所「中高年のための健康運動」
- 10月16日・11月20日・12月18日 13:00~14:00 古市公民館 いきいきサロン「口腔機能について」
- 10月17日(木)13:30~14:30 古市公民館 ふるいちけんこう大学院「認知症予防」
- 10月19日(土)10:00~11:30 グリーンハイツ 集会所「認知症予防体操」
- 11月6日(水)13:30~14:30 安東公民館長寿短期大学「防ごう低栄養～少しの工夫で健康食生活」
- 11月15日(金)10:30~11:30 昆沙門台南集会所「消費者被害を防ぐために」
- 11月20日(水)13:30~15:00 安東公民館 長寿大学「認知症サポーター養成講座」
- 11月28日(木)10:00~11:30 鋼の迫集会所 鋼の迫サロン「認知症予防体操」
- 12月2日(月)13:30~15:30 大町集会所 大町のびのびサロン「干支ストラップ作り」
- 12月4日(水)13:30~14:30 安東公民館 長寿短期大学「認知症予防体操」
- 12月19日(木)13:30~14:30 古市公民館 ふるいちけんこう大学院「栄養改善」



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。