

広島市瀬野川・船越地域包括支援センター便り

# たれゆえそう

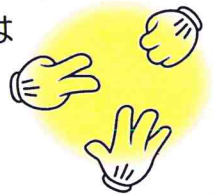
《第1号》

包括便り命名由来  
安芸区の花。  
花言葉は  
「良い便り」  
「使者」

祝 初刊号

皆様、初めまして！広島市瀬野川・船越地域包括支援センターです。今年度になって初めて、包括便りを作ってみようという事になり・・・日本古来の拳遊びであるじゃんけん、編集メンバーの構成を決めたところです。じゃんけんは、古来というほどではなく伝わってきたのは江戸時代だそうです、どうしてあんなに盛り上がるのでしょうか。

構成メンバーの割り振りは下記に示していますので、地域包括支援センター職員の紹介（裏面）で顔をご確認ください。



## 笑い



### は元気の源！

私達地域包括職員は、自分たちの元気の源として「笑い」を忘れないように心がけています。暑い夏が過ぎると、夏の疲れがどっと出ます。疲れた身体が必要とするのは、栄養ドリンクなどですが、細胞の活性化に役立つのはやはり「笑い」です。「笑い」が全身の60兆個ある細胞をいきいきとさせてくれるのは、何年も前から注目され、サイエンスでも実証済みです。

「笑う」と見込まれる健康効果

- ① 免疫力アップ
- ② 脳の活性化
- ③ 血行促進
- ④ 幸福感増加等々



## 畑賀

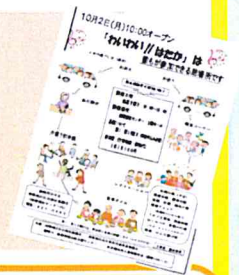
### 「わいわい！！はたか」 始動！

畑賀愛する地域の方、乞うご期待★

健康づくり畑賀サロンがパワーアップして生まれ変わります！地域の皆様の「もっと誰でも利用し易い畑賀の居場所を」との声にお応えして、畑賀社協・地域の方々と共に地域包括も大奮闘？！アイデア盛りだくさんの「場」が出来上がっています。

開始時期：10月から  
毎週月曜日  
（祝祭日除く）

場所：畑賀福祉センターにて  
参加資格：誰でも参加できる



毎月第二木曜日、畑賀福祉センターにて地域包括職員が出張相談（畑賀相談）を行っています。

お問合せ先：広島市瀬野川・船越地域包括支援センター  
〈編集構成〉編集長：福本センター長 編集者：大野、坂倉、藤本、松島



# 中野

## 「中野近隣ネットワーク」 ～笑顔で挨拶は自分から！～



「いつまでも住み慣れた地域で安心して生活したい」という思いから



中野地区では近隣の見守り助け合い強化を住民自ら積極的に行っていこうといった取り組みが始まっています。関係性を作っていくにはどのようにしたらいいかグループワークで話し合い「笑顔で挨拶は自分から」を目標に取り組んでいこうという事になりました。

ちなみに、翌日から包括職員間でも取り組んでいます♪みなさんの地域ではいかがですか？！

# 船越

いきいき百歳体操！地域みんなで延ばす健康寿命？！

平成29年7月下旬、福祉委員の皆様といきいき百歳体操を紐解いてみました！船越地区社協さんより、いきいき百歳体操の効果や体操の注意点・動作のポイントを、知らない人にもわかりやすく伝えてほしいとの要望がありました。包括職員も、色々な伝手と知識を振り絞った結果、白羽の矢が立ったのは体づくりのプロフェッショナルである「竹原先生！！」効率の良い身体の動かし方、より楽で効果的に鍛える方法も教えてくださいました。この船越地区にいきいき百歳体操がもっともっと広がっていけば、船越地区の健康寿命が延び延びになること間違いなし？！



コンディショニングスタジオ コア×コア 竹原亮紀先生



## ほっと一息♪脳トレコーナー

【たて】

1. 地域の笑顔が大好き。  
○○○○○○○○支援センター
2. 手と手で挨拶。
3. 第2木曜、  
畑賀福祉センターにて開催。
6. ○○楊枝、お刺身の○○、  
夫と○○
8. 食べたり塗ったり。  
火傷にもいい。万能の多肉植物。
10. 焼きとりは○○派？塩派？

【よこ】

4. いきいき百歳体操、略して○○○○○○
5. お肌の乾燥、化粧水やクリームで○○○
7. カーブの名コンビ。キク○○コンビ。
8. 顔なじみの関係づくり。  
まずは人と○○ことから。
9. 四十○○、五十○○。
11. 昨年引退。元カーブ○○○博樹投手。
12. 吉田兼好の随筆。○○○○草。

※答えは裏面にあります。

1	■			2	■		3
4							A
	■				■		
5		6		C	■		E
F	■		7		8		
9	10	■		11			
12	B					D	

A～Fの文字を並べると・・・？

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---



# 広島市瀬野川・船越地域包括支援センター

担当地区・・・中野小学校区、船越小学校区、畑賀小学校区

## 地域包括支援センターってなに？

地域包括支援センターには、主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士等の専門職がいます。  
一人ひとりの職員が専門性を活かし、お互いに連携をとりながらチームで高齢者の暮らしを支えます。  
困っていることや不安なこと、聞いてみたいことなど、お気軽にご相談ください。

### 職員紹介



センター長  
主任介護支援専門員

ふくもと ようこ  
福本 容子



保健師

おおの けいこ  
大野 敬子



社会福祉士

まつばら ゆうさく  
松原 勇作



保健師

さかくら ようこ  
坂倉 陽子



主任介護支援専門員

おおいし まゆみ  
大石 真弓



介護支援専門員

ふじもと こうじ  
藤本 浩二



社会福祉士

まつしま みゆき  
松島 美幸



社会福祉士

たけした あき  
竹下 亜希

クロスワードの答えは・・・「たれゆえそう」です♪

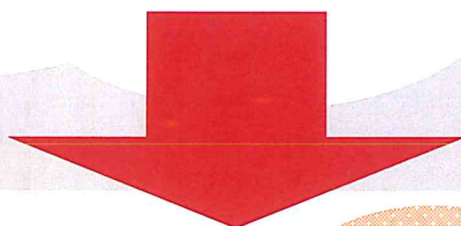


# 広島市瀬野川・船越地域包括支援センター

高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、あらゆる相談に対応する地域の総合相談窓口です！

## こんなときは、ご相談ください

「介護保険を利用したいな」「近所の人虐待にあっているかも」  
「悪質な訪問販売に遭ってしまった」「一人暮らしが不安だな」  
「地域で介護予防に取り組みたいけど、どうしたらいいの？」  
・・・など



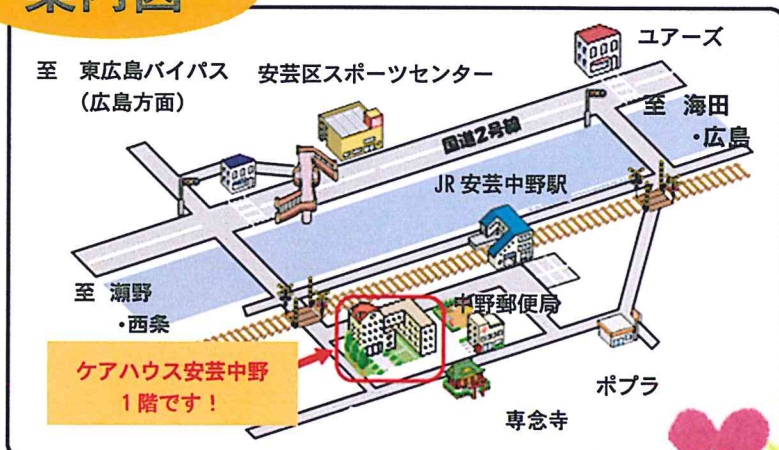
- ・ 要介護認定の申請の代行
  - ・ 介護予防のためのケアプラン作成
  - ・ 受けられるサービスの紹介
  - ・ 被害の防止や各種制度の紹介
  - ・ 地域全体で高齢者を見守り支え合うためのネットワークづくり
  - ・ 地域住民による介護予防拠点づくりの活動への支援
- ・・・など

お気軽に  
ご相談ください



状況に応じて様々な関係機関・団体と連携してみなさまの暮らしをサポートします

## 案内図



## 【お問い合わせ先】

広島市瀬野川・船越地域包括支援センター

住所 安芸区中野三丁目9番5号

電話番号 082-893-1839

ファックス 082-893-1866

メールアドレス se.fu.chiiki3@jiraku.or.jp