

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2号》

包括便り命名由来
安芸区の花。
花言葉は
「良い便り」
「使者」

平成30年春号

皆様、こんにちは！広島市瀬野川・船越地域包括支援センターです。初刊号から半年が過ぎ、待ちに待った(?)第2号です。春になると、気分も新たに何か始めたくありませんか？新年度の初日(4月1日)といえば「エイプリルフール」が有名ですが、実は「トレーニングの日」でもあるんです。既に取り組んでいる方はもちろん、今までそれらしき事をしてこなかった方も、新年度を機に頭や身体を鍛えて介護予防に取り組んでみてはいかがでしょうか！？

今後も、皆様に役立つ情報や地域の取り組みなど「たれゆえそう」の花言葉でもある「良い便り」としてお伝えできればと思います。

外出

は元気の源

外に出ることは体に良い影響を与えていると言われています。例えば、外に出てお日様をしっかりと浴びると、ビタミンDが作られ、骨を丈夫にし、免疫力を高める効果があります。

春と夏に行きたい!!

お出かけおすすめスポット!!

中野 瀬野川河川敷
春には、桜がたくさん咲き、お花見の時期には多くの人でにぎわいます。

船越 岩滝公園
海田湾の光景を楽しむことができます。春にはきれいな桜がたくさん咲きます。

畑賀 水谷峡憩いの森
自然豊かな所で、水車や奇岩がある隠れた秘境。登山・探検スポットとして人気です。

中野

いきいき百歳体操を実施する場所が増えています

中野でもいきいき百歳体操を活用した介護予防運動拠点の輪が広がってきています。今回はそのうちの二つを紹介します。

『年金世代の井戸端会議』
毎週(水) 13:00~15:00
(体操は14:00~)
中野公民館2階

『シニアのつどい』
毎週(水) 10:00~11:00
中野公民館3階



どちらも飛び入りでの参加歓迎とのことです。お近くの方は、一度のぞいてみてはいかがでしょうか。



船越

『いきいき』『かみかみ』『しゃきしゃき』

～バランスの取れた健康な身体づくり！～



船越地区では、現在、「いきいきクラブ」と「よつばはつらつクラブ」の2カ所で毎週いきいき百歳体操が行われています。最近では、かみかみ百歳体操（食べる力や飲み込む力をつける効果のある体操）や、しゃきしゃき百歳体操（注意力や判断力、認知機能の改善に効果のある体操）も組み合わせ、どんどんバージョンアップしています！



身体だけでなく口腔や脳もバランスよく鍛えている船越地区の皆さん。定期的に続けていく事で、健康寿命が延びるだけでなく、数年後には、身体も気持ちも若々しく元気になっているかも！？



畑賀

生活支援“はたかちゃん”がはじまりました！！

地域の皆様の「草取りを手伝ってほしいけど、タダでお願いするのは申し訳ない…」などの声を受け、平成29年11月から生活支援“はたかちゃん”がスタートしました！

地域包括支援センターも「住民主体型生活支援訪問サービス」の取り組みの中で、サービス利用者と“はたかちゃん”（有償ボランティア）のつなぎ役を担うことになりました。困っているけど、どこに頼んだらいいんだろう？と悩みの方は、畑賀地区社会福祉協議会や地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

利用対象者：畑賀学区内にお住まいの方

【提供サービス内容と利用料】

畑賀地区社会福祉協議会：082-827-0083

ごみ出し・・・1回100円(1名)

部屋のそうじ・・・1時間以内500円(2名1組で1000円)

庭の草取り・・・1時間以内500円(2名1組で1000円)

※ごみ出し以外は2名1組(500円×2名分の料金)の派遣で活動時間は1時間以内。



ほっと一息♪脳トレコーナー

【たて】

1. 西瓜なんと読む？
3. ○○は百薬の長。
4. 桃太郎が、動物たちをお供にするために配った食べ物
5. 烏賊なんと読む？
7. 琴の形を模した短冊形の京都の名物和菓子。
9. ○○わ。ひこ○○。こ○○こうれいしゃ。

【よこ】

1. カーズの現役選手。背番号51番は？
2. 怖さや怪しさを感じさせる物語のこと。
3. 鹿児島県出身。明治維新の立役者。○○○○たかもり。
6. ○○弁。勝負に○○。○○しんたろう。
8. もの○○ざお。○○ズドウ。○○空。
10. 首の長い草食動物。○○○

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

A~Fの文字を並べると・・・？

答えは裏面にあります！

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



主任介護支援専門員

おおいし まゆみ
大石 真弓



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



社会福祉士

たて ちか
伊達 知佳



介護支援専門員

ふじもと こうじ
藤本 浩二



社会福祉士

たけした あき
竹下 亜希



社会福祉士

たちばな あやか
橘 彩華

クロスワードの答えは・・・「かいごほけん」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

【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

案内図

