



地域包括だより

井口
地区版

令和5年度【第19号】広島市井口台・井口地域包括支援センター

地域住民が地域のために活躍中！ゆうあいネットサポートチーム

令和4年1月に地域の高齢者のちょっとした困り事をお手伝いするために誕生しました！井口地区の高齢者見守り活動「ゆうあいネット」に登録している協力者たちの「見守り以外にも困り事があれば協力したい！」の声をきっかけに話し合いを重ね、少しずつカタチになりました。

見守り以外にも
できることがあれば
無理のない範囲で
協力したいね。

見守り登録者
地域住民

井口地区の
高齢者

井口地区社会福祉協議会
地域包括支援センター
地域で何かができるか
話合ってみよう！

近所にちょっとした
困り事を助けてくれる
人はいないかな？

「ありがとう、助かったよ！」「またお願いします！」の聲が
励みになっています。

サポート隊がこの先も継続できるように
若い世代の方にも関心をもってもらえ
たら嬉しいですよ！



70代、80代のサポート隊員も活躍中！
人生100年時代、一緒に地域づくり
に参加しませんか？
サポート隊員の
申込みはこちら
お気軽にどうぞ！



地域の困り事は地域で解決できればいいね！
①草取り
②電球交換
③家具移動 からやってみよう！
お互い様の気持ちで、支え合いができる地域
を目指します。

2023年7月から
住民主体型生活支援訪問サービスになりました
地域団体等（広島市が公募により選定した団体）の
ボランティアが、簡易な生活支援が必要な方の居宅
を訪問し、生活援助を行います。
ボランティア活動を通して、地域づくりや生きがい
がてき、介護予防につながっています。

サポート隊にインタビューしてみました

特殊詐欺に注意！！

令和5年6月末現在（広島県）
件数＝158件 被害総額＝約5億1,084万円

ATMでの携帯電話は、しない、させない

◎被害者がATM設置場所において携帯電話を使って犯人と会話することで被害が発生
◎電話でお金の話ができれば、必ず誰かに相談を

警察もしくはは地域包括支援センター
広島市消費者センター（082）225-3300

へご相談ください



食事をもっと美味しく！知っておきたい口の健康！



年齢を重ねると飲み込みの力が衰えやすくなってきます。「食べにくい」「飲み込みにくい」「お世話しまう」といった症状を“摂食嚥下障害”といわれています。下の項目に1つでも当てはまるものはありませんか？

- ☐ 最近、やせてきた
- ☐ 食事中におせることがある
- ☐ 薬がのどにひっかかる
- ☐ のどに食べ物が残る感じがする
- ☐ 食べるのが遅くなった
- ☐ 硬いものが食べにくくなった
- ☐ 口の中に食べ物が残る
- ☐ 口が渇く
- ☐ がらがら声やかすれ声が出る
- ☐ 歩くのが遅くなった

（ペットボトルの蓋を開けるのが難しいなどの筋力低下も含む）

年齢を重ねてもハツラツと生活するために

なぜ食事や飲み込みに問題がないことが重要なのか



放っておくと悪循環を起し、窒息や誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）につながることも。また、ガンが隠れていることもあります。ただし、摂食嚥下障害は予防や早期発見により症状が改善することがあります。

気になる方は、かかりつけ医や耳鼻咽喉科
歯科の専門医にご相談ください。

摂食嚥下障害の予防と早期発見のために、医療・介護関係者が連携し、作成したパンフレットです。日頃から短時間でできる簡単なトレーニング、嚥む飲み込む力を紹介してあります。お近くの区地域支えあい課や地域包括支援センターでも配布しています。



広島市井口台・井口地域包括支援センター

☎501-6681 FAX:276-5541

西区井口2丁目5-19（広電宮島線の井口電停から山側すべ！）

受付時間：8:30～17:15

定休日：土、日、祝、12/30～1/3

※職員が不在にすることがあります。
相談ご希望の方は事前に予約して頂けると
よりスムーズに対応ができてきます。



青色のひしきが
目印です！！

