



広島市高取北・安西

回覧

地域包括支援センターニュース

当センターは、地域の皆様が安心して生活できるよう支援する総合相談窓口です。介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える地域の中核機関として広島市が社会福祉法人等に委託をして設置しています。専門職が連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

注目

いきいき百歳体操

どんどん広がっています！



いきいき百歳体操ご存じですか？

いきいき百歳体操は誰でも簡単に座ってできる筋力運動です。

週1回以上おこなうことで効果が期待できます。

イスの立ち座りが
楽になりました。

足がつかなくなりました。
歩き方がきれいになったと
言われました。

運動といっても家で一人ではなかなかできないので、外に出てみんなですること
で続けられます。

広島市では「がんばれ!!カーフひろしま百歳体操」と題し各地域で取り組みが広がっており、高取北・安西中学校区では14か所の地域の集会所等で、皆様頑張っておられます。

安心して暮らせる地域を目指して



高齢者見守り・支え合いネットワーク

◇住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域の皆さんと地域包括、広島市が一体となって高齢者の方を見守る取り組みを行なっています。

◇登録希望者は、緊急連絡先などを事前登録します。

◇登録された方は、知っている隣近所の方が見守りをしてくれます。「気にかけてもらって心強いです」との声などをいただいています。

◇お問い合わせは、お住まいの地区の社会福祉協議会、民生委員、各地域団体、地域包括へご連絡ください。

取り組み地域	ネットワーク名
安学区	安ネット
安西学区	安心ネット安西
安北学区	声かけネット安北

ご案内

元気向上 「わっはっは」

楽しんで介護予防にとりくみましょう。

ご参加お待ちしております。

6/13(水)	エンディングノートを 作ってみよう
7/11(水)	ピアノに合わせて歌おう
8/8(水)	低栄養を予防しよう
9/12(水)	口の中の健康を考えてみよう ～オラルリハビリについて～

14時～15時、安公民館(上安2-2-46)

※6月より第2水曜日に変更になっています。

参加費：無料、高齢者いきいき活動ポイント対象

三食きちんと食べていますか？

三食召し上がっていますか？と聞くと、多くの方は食べていると答えます。

しかし食事の詳細を聞くと、朝は菓子パン、昼はうどんやラーメン、夜はご飯と汁物とおかずを食べるという方が多くいます。

この食事では、朝昼は糖質に偏り過ぎて、タンパク質と野菜が不足してしまいます。

できるだけ毎食3つのバランスを意識した食事を心がけましょう。

血や肉となる

エネルギー源

調子を整える

肉・魚
卵
大豆
乳製品

ご飯
パン
麺類
いも

野菜
きのこ
海藻類
果物

職員紹介



まつもと てるみ
松本 照美

はじめまして、松本照美です。住み慣れた地域で望む暮らしが出来るよう相談窓口でたくさんの方とのつながりを築いていけるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



おきひろ ともか
沖広 知香

はじめまして。5月より異動してきました沖広知香です。新しい地域で明るく楽しく頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

広島市高取北・安西地域包括支援センター

どこにでも出かけていきます。お気軽にご相談ください。

電話 **878-9401** 高取北1丁目17番41号



センター長 黒木 / 社会福祉士 奥村・松田・駒澤・一山 / 看護師 久保田
主任介護支援専門員 杉原・山口 / 保健師 沖広・中田
介護支援専門員 松本・滝口・久保・光永

