



# 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。

介護予防拠点マップ

みぢかな場所で運動しよう！



## 元気向上「わっはっは」

楽しく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。

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 10/10 (水) | ピアノに合わせて歌おう     |
| 11/14 (水) | フル予防のためのトレーニング  |
| 12/12 (水) | ギター漫談「唄と笑いと健康と」 |
| 1/9 (水)   | みんなで防ごう！悪質商法    |
| 2/13 (水)  | ピアノに合わせて歌おう     |
| 3/13 (水)  | 低栄養を予防しよう       |

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

## カラダきらきら体操

錆びない体づくりを目指して、誰でも出来る簡単ストレッチ。  
筋肉を正しく動かし、健康寿命をのばしましょう。

運動経験がなくても楽しく  
取り組みます！



健康アドバイザー 片野尚美 氏

- ・日にち：毎月第三月曜日
- ・時間：14時～15時
- ・場所：慈光園地域交流スペース
- ・対象：高取北・安西地区にお住いの概ね65歳以上の方
- ・定員：35名 参加費：無料  
高齢者いきいき活動ポイント対象

※定員がありますので初回のみ申し込みの電話連絡をお願い致します。

## いとうさん家

平成30年7月12日(木)

いとうさん家にて安田女子大学看護学部の学生と健康喫茶を開催しました。『熱中症と腰痛予防について』学生の方の模擬健康教育という形で行い、地域の方から内容について沢山の質問や意見がでるなか全員で声をだし和やかな雰囲気を取り組まれました。

手作りの資料良かったよ！！



看護学部学生の講義の様子



看護学部学生と記念写真

## 認知症サポーター養成講座

広島市認知症アドバイザー堀江武史氏をお招きし認知症の方への対応を実際の例を通して学びました。また、認知症予防のための生活上のポイントを教えて頂き脳トレも行ないながら楽しい講座になりました。



7月23日豊松園集会所

講座のご希望がありましたら当センターへご連絡ください。

## 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。

ホームページ：<http://www.jikouen.jp>

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・久保

