



# 広島市高取北・安西



## 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、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。

「フレイル（高齢期の虚弱）」を予防するためには、「運動」だけではなく、筋肉のもとになるタンパク質や、新陳代謝をよくする野菜等の摂取が欠かせません。

**高齢者にはメタボ予防より、痩せ予防!!**  
**栄養バランスの良い食事を心がけましょう**

1日どの位の食品を摂っていますか？1日の中で1回でも食べた食品に○をつけましょう。少量でも構いません。1日の合計点数は、『7点以上』を目標に取り組みましょう。1週間記入すると食習慣のパターンが分かります。



### 10 食品群のチェック表

気楽な気持ちで、普段の食事をチェックしてみよう！

主食栄養素	タンパク質・カルシウム					ビタミン・ミネラル・食物繊維				脂質	1日の合計
	肉類	魚介類	卵	大豆	牛乳	緑黄色野菜	海藻類	いも類	果物	油脂類	
<b>食品群</b>											
<b>食品の例</b>	牛肉 鶏肉 ウインナーな どの加工品等	魚 貝類 イカ エビ 干物 缶詰 練り物製品等	鶏卵 うずら卵 卵どうふ等	豆腐 納豆 枝豆 きな粉 豆乳等	牛乳 チーズ ヨーグルト等	ほうれん草 にんじん ブロッコリー 等	わかめ のり ひじき等	じゃがいも さつまいも 里芋など	りんご みかん バナナ ぶどう等	油 バター マヨネーズ等	
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											

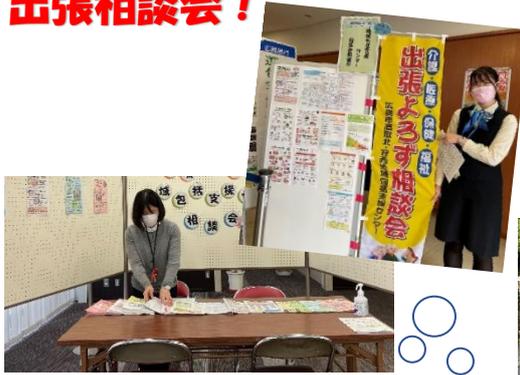
これから暑さが続くため、低栄養にならないように、バランスの良い食事を摂るように心がけ、体調管理をしていきましょう。

※慢性の病気等があり、食事療法を行っている方は、食事内容や食事量について医師へ相談しましょう。



## <活動報告>

### 広島銀行安支店 出張相談会!



**4月15日** 包括支援センター職員が出張相談を行いました。銀行の窓口や ATM に来られた方から、介護のこと、将来の不安など様々な相談を受けました。

## 安田女子大学との 地域探訪!



**4月27日** 上安学区社会福祉協議会白石会長に案内してもらい、地域を歩きました。地域の方の暮らしや、災害時の備えについて学びました。

## <お知らせ> 安公民館 介護予防講座

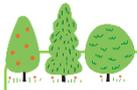
地域包括センター職員、各専門分野の講師による、暮らしに役立つ講座を開催します☆

- ① 7月25日 認知症
- ② 9月26日 介護保険制度
- ③ 11月21日 権利擁護
- ④ 1月16日 人生会議
- ⑤ 3月20日 栄養講座

※①は13時30分~15時/

②~⑤は10時~11時30分

- ・安公民館大集会室にて
- ・申し込みは tel 878-9401
- ・内容詳細はお問い合わせ下さい



## 地域包括支援センター職員紹介

コロナが落ち着いたら、  
行きたい場所は・・・



みんなで  
飲みに行きたい

**センター長  
山城屋智子**



ハワイに  
行きたい!!

**社会福祉士  
奥村綾子**



東京ディスニー  
シーに行きたい  
です☺

**介護支援専門員  
松本照美**



関東在住の  
孫に会いに  
行きたいな

**看護師  
植野治子**



イスタンブール  
!!

**主任介護支援専門員  
竹田弥生**



韓国に行って  
エステや激辛料理を  
食べ歩きしたい!!

**介護支援専門員  
村上利奈**



沖縄に  
行きたい!!

**保健師  
沖廣知香**



東京ディスニー  
ランドに行って  
パレード見たい

**保健師  
中田有為子**



東京観光  
したい!!

**社会福祉士  
阿部夏美**



北欧に  
行きたい!!

**保健師  
葛早紀**



ベトナム  
!!

**社会福祉士  
高堀優子**

皆さんだったら、どこに行きたいですか?職員もコロナが落ち着いたら「〇〇へ出かけたな」と希望をもって、仕事をがんばっています!皆さんも体調に気を付けて、With コロナをお過ごしください☆

# 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!

電話 **878-9401** 住所 高取北1丁目17番41号



センター長 山城屋 / 主任介護支援専門員 竹田 / 社会福祉士 奥村・阿部・高堀  
看護師 植野 / 保健師 沖廣・中田・葛 / 介護支援専門員 松本・村上

