

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。

特集！

3/23(日)安公民館で「地域の支え合い」について多くの参加者と学び、意見交換しました！！



安学区社協福祉協議会会長の挨拶



包括より地域支え合い事業について説明



講師の谷川 ひとみ氏
地域のつながり・支え合いをテーマに
グループワークを行いました。



地域の方々と行政・包括職員で地域支え合いの寸劇を行ない、参加者の熱演で会場は大いに盛り上がりました！地域の気がかいな高齢者をお隣さん、自治会、民生委員が暖かく見守り、地域包括支援センターも一緒になって支えていく内容でした。



グループワークでは安学区の取り組みについて積極的な質問を頂きました！安ネット運営委員長の挨拶



地域の行事や、ボランティアの会に参加しています！

H26/2/15

安北学区近隣ミニネット世話人会



高齢者の見守り活動について
意見交換を行いました。

H26/4/7 長楽会総会



介護予防の啓発の為、チェック
シートや早口言葉、体操を行い
ました。

H26/4/22 北高取やすらぎ会



地域包括支援センターの広報と、
介護予防体操を行いました。

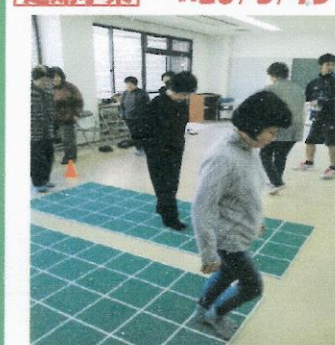
H26/5/18

上安社協ボランティア合同会議



「地域の支え合い」について
お話ししました。

定期事業 H26/3/15 安公民館元気向上わっはっは



普段は音楽療法士の先生を招き「歌」による介護予防・認知症予防を行っていますが、この日は健康運動指導士を招き、介護予防体操を実施しました！！



★注意！細菌性食中毒

細菌性食中毒は6月から10月までの、気温及び湿度が上がり細菌の発育にとって良い条件となる時期に多発します。

【予防3原則】

1. 細菌を付けない。
(食材をよく洗う。別々に使う。包む。)
2. 細菌を増やさない。(早く調理し、食べる。冷蔵(10℃以下)・冷凍で保存する。)
3. 細菌を殺す。(加熱する(75℃以上)。消毒する。)



脱水症予防に！！経口補水液の作り方

経口補水液は、市販のスポーツドリンクより体への吸収が良いと言われている飲み物です。簡単に作れるので、汗をかく季節にぜひお試しください！

【作り方】

1. 砂糖40gと食塩3gを湯冷まし1リットルによく溶かす。
2. かきまぜて飲みやすい温度にする。
3. 果汁(レモン等)を絞ると、飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。

広島市高取北・安西地域包括支援センター

出前講座・出張相談・体操教室・介護予防講座など、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 相本 / 社会福祉士 能島・奥村・竹内・横尾 / 看護師 三浦
主任介護支援専門員 石原・杉原 / 介護支援専門員 滝口

