

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。

いつまでも健康で生き生きと暮らしていくために



人と楽しくおしゃべりしたり、体を動かしたり、たまには、大勢で食事をしたり…。たったこれだけで、人は、張りのある元気な生活をおくることができます。

現在、日本全国で「地域サロン」や「地域カフェ」「運動自主グループ」など”人と人がつながり”を大切にした居場所づくりが大きな広がりを見せています。



安佐南区健康長寿課 保健予防係
吉迫保健師

健康づくりを続けることは、一人ではなかなか難しいですよ。今、地域に住む皆さんの力でさまざまな場所で健康づくりの取り組みが行われています。その中で地域の社会活動に参加する人の方が、その後の健康寿命が長くなることが分かってきています。最初の一步は勇気が要りますが、健康のために誘い、誘われ上手になって、出掛けていくことが大切です。健康センターの保健師は、地域包括支援センターと協力して皆さんが健康づくりに取り組む際の「仲間づくり」のお手伝いをすることができます。自分達の地域で新しく何か始めたいという時にはぜひ声をかけてください。

つながり、生きがい、健康づくり



みんなで運動。みんなで健康長続き。



「みんなで一緒に運動していこう！！」
自分たちの健康づくりのため仲間と一緒に、運動するグループを作っていきたい。その思いを形にするためみんなで集まりどんな運動グループにしていくかアイデアをだしあっています。



運動自主グループ立ち上げの話し合い



平和台サロンの様子

地域には高齢者の集いの場としてサロンが開催されています。健康教室や介護予防、趣味活動などみんなが楽しむことができる活動をされています。

歩いて行ける地域の居場所



高取北・安西地域包括支援センターには、9名の職員が所属しています。



センター長
相本 伸一

4月には、センターが設立10年目を迎えます。地域包括ケアの実現に向け、皆様の協力のもと職員一丸となって取り組みをすすめていきます。



社会福祉士
能島 英子

当センターに異動し5年が経過しようとしています。地域の方々に支えていただきながら日々勉強させていただいています。いつもありがとうございます。



主任介護支援専門員
杉原 国広

地域の皆様にはいつも大変お世話になっております。「地域包括へ相談してよかった。」と思って頂けるよう頑張っていきたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



社会福祉士
奥村 綾子

地域の皆さん、いつもありがとうございます！皆さんのお役に立てるよう頑張りますので これからもよろしくお願いします！



主任介護支援専門員
山口 麻里

当センターに勤務するようになり地域の皆様とお話する機会も増え、色々なことを教えて頂いています。特に「笹木三月子大根」を知った時は、感動でした。これからも地域のおいしい食べ物(?)教えて下さい。



社会福祉士
竹内 理恵

この仕事を始めて3年目。まだまだ若輩者ではありますが、地域の皆様とともに支え合いながら頑張っていきたいです。これからもよろしくお願いします。



看護師
三浦 美穂

いつも地域の皆様に元気とパワーをもらってます♪私もまけずに頑張りますのでよろしくお願い致します😊



介護支援専門員
滝口 麻衣子

地域の皆さんのお役に立てるよう、明るく元気に頑張ります！！お気軽に声をかけてくださいね！

新任職員の紹介



保健師 伊東和江(いとう かずえ)

平成27年1月から勤務しています。伊東和江です。頑張りますのでよろしくお願い致します。

春の健康について考えてみましょう。

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、自律神経も乱れがちになってしまいます。下記の点について注意しましょう。

○生活のリズムを整えましょう
規則正しい生活を送りましょう。

○栄養バランスのよい食事をとりましょう
野菜や果実が不足しないようバランスの良い食事に気を付けましょう。

○休養をとりましょう
のんびりした時間も必要です。

○体温調節をしっかりとしましょう
気候が不安定になるので、暑さ・寒さを感じたら、すぐに服を脱ぎ着できるように備えておきましょう。



やわらか頭 計算問題



Q① A君の前に4人、A君の後ろに3人並んでいます。全部で何人並んでいますか？

Q② $4+4+4\div4=$

6:2 Y80
ぞろこ



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 / 看護師 三浦
保健師 伊東 / 主任介護支援専門員 杉原・山口 / 介護支援専門員 滝口

