

回覧

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。

「地域まるごと元気」活動報告&地域活動のご紹介

住み慣れた地域で安心して暮らすためには、気軽に出かけていける場がとても大切です。今回は、冬の寒さに負けず、元気に活動されている地域の皆さんを紹介させていただきます。私たちの地域包括は「地域まるごと元気」をスローガンに健康づくりを応援しています。

歩いて通える場所での運動教室を一緒に行なっています



「中相田相睦会」

健康運動指導士の先生の指導のもと、バランスボールやタオルを使った体操を行いました。参加者から、「運動は大切だと思った」「教室で習った運動を家でもしたいと思う」との感想をいただきました。



「地域サロン」を見学させていただきました



安東亜ハイツ

いきいきサロン

一人暮らしの方へのお餅つきをさせていただきました。



北高取ふれあい会

やすらぎ会

法律講座、脳トレゲーム、お食事会など賑やかで楽しい会です。

寿の会

銭太鼓に参加しました。物づくり、体操もされています。



田中町内会 太極拳

田中山神社の境内で活動されています。気軽に無理なく！を合言葉に取り組まれています。



高齢者地域支え合いモデル事業

安ネット 3年目を迎えました

安ネットとは、安学区高齢者見守りネットワークです。地域の方との話し合いを重ねて運営されています。地域の方が中心となって見守りを行ない、安心して暮らせる地域づくりに繋がっています。2月16日には運営委員会を開催し、今後の広報の方法などについて話し合いました。

若い世代にも安ネットの取り組みを知ってもらいたい、などの意見が集まりました。



らいたい、などの意見が集まりました。



★安ネット登録者の声★

「声をかけてもらえて心強く、ありがたいと思っている」「安心して過ごせる」

医療と介護の連携

専門職がつながる 多職種連携



安佐地区（安佐北区・安佐南区）では、医療機関と地域包括支援センター等が定期的に会議を開催し、高齢者の方の入退院の連携がスムーズにできるように連携を勧めています。

高取北・安西地域包括支援センター

また、地域のかかりつけ医の先生には、普段から個別のケースについて相談をさせて頂いています。

3月9日には、地域の医師、歯科医師、薬剤師、訪問看護、地域包括支援センター等で、合同研修会を開催します。



季節の変わり目におススメ！

免疫力アップ！かんたん鮭缶レシピ ～鮭のお味噌汁～

材 料

- ・鮭水煮缶 1缶(170g)
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・長芋 約10cm
- ・水 800ml
- ・だしのもと 小さじ1
- ・みそ 大さじ3~4
- ・青ねぎ 適量

★その他、お好みの野菜

作 り 方

- ① 玉ねぎ、人参、長芋の皮を剥き一口大に切る。
- ② 鍋に水、だしのもと、人参を入れ沸騰させ玉ねぎ、長芋も入れ柔らかくなるまで中火弱で煮る。
- ③ ②に鮭水煮缶を汁ごと入れ沸騰したら火を止める。
- ④ 味噌をこす。塩気を見ながら味噌の量を調節する。
- ⑤ できあがりに青ねぎを添える。

★鮭水煮缶には鮭の栄養が余すところなく入っています！
缶詰が苦手な方は生鮭を使用して下さい



栄 養

鮭に含まれる赤い色の天然色素の**アスタキサンチン**は、身体の中の活性酸素を除去する働きがあります。期待される効果効能は、高血圧予防、認知症予防、老化予防、がん予防といわれています。

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・認知症サポーター養成講座など、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・松田
主任介護支援専門員 杉原・山口 / 保健師 伊東・松浦 / 介護支援専門員 滝口

