

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。

### 安佐南区在宅医療・介護に関する住民啓発イベント

#### 「知っておこう在宅医療の今！～在宅医療を支える人たち～」開催



平成28年12月17日(土)安公民館にて、平成28年度安佐南区在宅医療・介護に関する住民啓発イベントが開催されました。在宅医療と介護の連携は、年を重ねても安心して自宅で生活できる地域づくりの要のひとつです。

啓発イベントは、「知っておこう在宅医療の今！～在宅医療を支える人たち～」と題し、実際に地域で在宅医療に携わっている、医師、歯科医師、薬剤師、訪問看護師の方に、在宅医療・介護連携の事例をもとに、お話をいただきました。



～参加者アンケートより～

「在宅医療について理解できた。」 「もっと若い世代の人にも(講演を)聞いてほしい。」

「薬剤師の在宅訪問について、初めて聞く話だったので良かった。」 などの声が寄せられました。

当日は、100名を超える住民の方々に参加いただき大盛況のもと、終了しました。

今後も住民の皆様、「在宅医療・介護の連携」について、より身近なものと感じていただけるよう、住民啓発イベントを開催する予定です。世代を越えた多くの方の参加をお待ちしております。

#### 「権利擁護」に関する研修会 開催

高齢者虐待、成年後見制度、多重債務問題など、高齢者の方が抱える課題に対して、支援者としてどのように解決したらよいのだろうか？そんな声を地域のケアマネジャーから聞き、法テラス広島事務所より講師を招いて勉強会を開催しました。

★法テラスは、経済的に余裕のない方が法的トラブルにあった時に、

①無料法律相談 ②弁護士、司法書士の費用等の立替

を行っています。(対象となる方には資産要件があります)

地域包括では、高齢者の権利を守る事(権利擁護)の相談に対応しています。

法律問題は、一人で悩まず、まず相談を！



講師 法テラス広島法律事務所 生田弁護士

# 「安心ネット安西」 安西学区高齢者見守りネットワーク 始めました！！



安心して暮らせる**安西学区**を目指して、地域の各種団体の方々と話し合いを重ね、いよいよ「**安心ネット安西**」が動き出しました。平成28年11月の中国新聞にも掲載されました。みなさんご覧になられましたか？

## 《 「安心ネット安西」って何？ 》

**安西学区**において、民生委員・児童委員や社会福祉協議会、町内会・自治会、老人クラブ、女性会などの地域団体、ご近所さんが一体になって、一人暮らしの高齢者の方などに対して声かけ・見守りを行ない、ともに支え合う地域社会を作るためのネットワークです。一人暮らしだから心配、病気がちだから不安など、**地域の見守りを希望される安西学区**にお住いの高齢者のみなさん、「**安心ネット安西**」に登録しませんか？

※ お問い合わせは「安心ネット安西」事務局：広島市高取北・安西地域包括支援センターまで

## 安北学区

高齢者地域支え合い事業開始にむけて動いています！

平成29年2月18日（土）高長集会所にて、運営検討委員会の設置・運営について話し合いました。今後も開始にむけて話し合いを定期的に行う予定です。



## いきいき百歳体操って なあに？



おもりを使った筋力アップの体操です。手首や足首におもりをつけ、ゆっくりとした簡単な動作を繰り返し行います。

所要時間は約30分。

週1回、継続して行なうと効果的！！

### 【健康を助ける4つの運動】

- ① 持久力運動：心臓・肺・循環器系の機能が改善、動脈硬化の予防につながります
- ② 柔軟性の運動：関節の可動域を向上させ、腰痛や肩こりなどの予防につながります
- ③ 筋力づくりの運動：座る、立つ、歩くなど日常生活動作に必要な筋力を増強します
- ④ バランス運動：バランス機能を向上させ、転倒の予防につながります

この3つの運動が  
バランス良  
く含まれて  
います！！

## 「落語」で地域を活性化！



「フリースペースいとうさん家」にて、落語会を開催しました。市立大学落語研究会「落花生」から3人の学生さんが落語を披露してくださいました。会場は、地域の方でいっぱいになり、立ち見が出る程でした。笑い声があふれ、にぎやかな時間となりました。色々な世代の方が繋がり、楽しく交流できる場所として今後も活用して頂けたらと思います！

## 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 奥村・竹内・松田 / 看護師 久保田  
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

