

姫路市北地域包括支援センター（担当校区：砥堀・豊富・山田・船津）

# ほうかつだより（令和4年度1号）



令和4年度を迎えました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？  
今年度も北地域包括支援センターをよろしくお願い致します！

## 看護師（高田）



介護予防に関する情報提供や講演会・相談会等を企画・開催します。  
地域の方が自主的に取り組んでいる『いきいき百歳体操』の支援を行います。

## 社会福祉士（岡野・下田）



認知症等で判断力の低下した方に、成年後見制度の紹介や高齢者の権利を守るために、高齢者虐待や消費者被害などの相談に応じます。

## 介護支援専門員（山田）



要支援1、2または要介護状態等になるおそれのある方が、自立した生活が送れるよう支援します。

## 主任介護支援専門員（酒井）



高齢者が暮らしやすい地域づくりを支援するために、地域のケアマネジャーの支援や様々な関係機関とのネットワークづくりを行います。

## 認知症担当（上山）



認知症の方に対する理解を促進し、認知症の方にやさしい地域づくりを目指します。

## 地域担当（中間・山崎）



各地区で行われる地域づくりの話し合いに参加し、地域の課題の取りまとめや情報の集約を行います。

地域で暮らす高齢者の皆さんが、いつまでも安心して生活していけるよう、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から、総合的に支援するために設置されています。

砥堀

# 第1回ひまわりの会



太陽に向かって皆で伸びていく元気なイメージの「ひまわり」にちなんで、自分たちの町（砥堀）に元気な笑顔を増やすために何ができるかな？の座談会の名前が決定しました。

砥堀で行う、そんな話合いの場を「ひまわりの会」と命名☆彡

これからも、地域密着の情報や意見交換を行いながら、地域づくりのヒントを見つけましょう♪



自分たちが高齢期になった時、地域にどんなものがあれば嬉しいかな。今から出来ることって何だろう・・・

フレイル予防で健康長寿！

フレイル予防の必要性を学んだ後・・・

元気な高齢者を増やすため、または自分自身が元気に年を重ねるために今から出来ることを話し合いました。たくさんの意見が飛び交い、自分たちの町…砥堀に「あったらいいのにな。このまま継続してほしいな」というものが、どんどん出てきました。

・興味深い公民館講座があれば嬉しい！  
・空き家を活用したり、徒歩圏内に集いの場があればいいな。

・北地域包括支援センターの存在を多世代にも周知できれば良いかも。  
・買い物できる場所が徒歩圏内に欲しい。

・カラオケや喫茶のようなサロンが増えてほしいな。  
・盆踊りや伝統祭りは絶やすことなく頑張りたい！

# こんな活動やっています♪通いの場紹介

姫路市では、高齢者の方が「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らす」ことを目指し、地域で「いきいき百歳体操」や「認知症サロン」が開催されています。

## いきいき百歳体操紹介



いきいき百歳体操とは？  
おもりを使い椅子に座って行う筋力運動です。継続することで筋力がアップし、日常生活の体の動きが楽に行えるようになります。

### いきいき百歳体操会場一覧

校区	開催場所	開催日・開始時間
砥堀	上砥堀公民館	木曜日 9:00
	仁豊野公民館	月曜日 9:00
	砥堀一区公民館	月曜日 10:00
	とほり桃花交流館 (砥堀二区総合センター)	水曜日 14:00
	砥堀東団地集会所	水曜日 10:00
豊富	甲丘3・44丁目公民館	木曜日 10:30
	岩屋老人憩いの家	水曜日 10:00
	市立津熊総合センター	月曜日 10:00
	豊富台公民館	水曜日 14:00
	曾坂公会堂	木曜日 9:50
	藪田公会堂	水曜日 13:00
	太尾第二公民館	水曜日 10:00
	重国公会堂	火曜日 9:00
	砂川公会堂	木曜日 10:00
	細野公会堂	火曜日 10:00
	酒井公会堂	水曜日 9:15
	江鮎公民館	月曜日 10:00
	橋爪公民館	火曜日 10:00
	金竹公会堂	火曜日 9:30
船津	下垣内公民館	金曜日 13:30
	三又公民館	金曜日 13:30
	船津ふれあいの館	火曜日 13:30
	大沢老人憩いの家	火曜日 13:30
	御立老人憩いの家	木曜日 11:00
	上野つどいの館	水曜日 10:30
	八幡集会所	火曜日 13:30
	中野公民館	月曜日 10:00
	東多田公民館	月曜日 10:00
	野田集会所	月曜日 13:30
山田	山田公民館	火曜日 10:00
	牧野公民館	月曜日 9:30
	西多田公民館	火曜日 10:00
	北山田公民館	月曜日 10:00
	西山田公会堂	月曜日 10:00
	南山田公民館	水曜日 9:00

## 認知症サロン紹介

認知症サロンとは？  
認知症であるか否かに関わらず、地域の高齢者が自由に参加できる「通いの場」です。

### 認知症サロン会場一覧

校区	サロン名	開催場所	開催日・開始時間
砥堀	サロン東砥堀	砥堀東団地集会所	第2水曜日 10:30
豊富	江鮎サンサン会	江鮎公民館	第2月曜日 10:30 第4月曜日 10:30
	細野すこやかクラブ	細野公会堂	第3土曜日 10:00 第4木曜日 9:30
山田	南山田イキイキサロン	南山田公民館	第1水曜日 9:30 第3水曜日 9:30
船津	なかよしサロン	船津ふれあいの館	第3火曜日 14:30
	中野お楽しみサロン	中野老人憩いの家	毎月15日 10:00
	三又いきいきサロン サロン菩提樹	三又公民館 中野公民館	第2金曜日 14:30 第4月曜日 11:00

8か所のサロンでは、それぞれ脳トレ問題やボランティアを招いたり、楽しい時間を過ごす取組をされています。

住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らし続けるために…  
地域での活動に参加してみませんか？

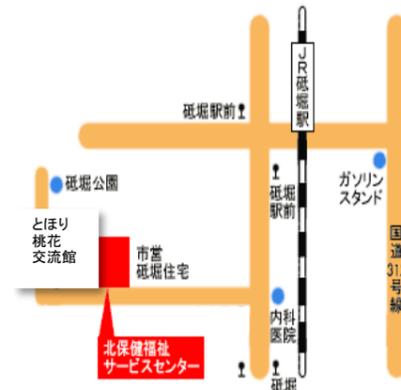


## 姫路市北地域包括支援センター

(姫路市から社会福祉法人姫路市社会福祉協議会が受託し運営しています)

〒670-0802  
姫路市砥堀428番地  
TEL (079) 264-6153  
FAX (079) 264-1512

平日(月曜日～金曜日)  
午前8時35分～午後5時20分



今回は、砥堀校区 仁豊野での活動を紹介します。

仁豊野地区では、いきいき百歳体操やふれあいサロン・朝のラジオ体操など行われています。

## いき百で、がっちり！



いきいき百歳体操で介護予防



マスク着用と消毒で、感染対策OK！



いきいき百歳体操には、30名以上の方が参加される日もあり、会場はいっぱいです。



訪問日は、みなさん楽しみにされているふれあいサロンの開催日でした。



いきいき百歳体操、認知症サロン、グランドゴルフ、趣味活動等素敵な活動をしている人やグループがあれば、北地域包括支援センターまで情報提供をお願いします。

