

姫路市広畑地域包括支援センター（担当校区：広畑・広畑第二・八幡）



ほうかつだより

（令和4年度冬号）

電話：079-236-8114

お困りごと、心配なこと、是非ご相談ください。

介護保険を使いたい。
どうしたらいいの？

物忘れがひどくなって
お金の管理ができない。

知らない人が頻繁に
出入りしている。

介護は必要ないけど
元気でいたい！

近所で怒鳴り声が
するけど、大丈夫？

最近様子がおかしくて
ちょっと心配・・・。

これって認知症？

ご本人やご家族からの相談の他、近隣の方の
「いつもと違う…大丈夫かな？」という気づきが
必要な支援に繋がります。

地域包括支援センターは、介護・福祉・健康・医療等、地域の
高齢者相談窓口です。専門職種がチームで総合的に支援します！
まずはお気軽にお電話下さい。自宅にお伺いしての相談にも応じます。



気を付けて！消費者トラブル！！

ケース①このようなメールを受けたことはありませんか？

▶携帯電話料金の未払金があります。
詳しくはこちらからご確認ください。<http://abc/12def>

▶ご本人様不在の為、お荷物を持ち帰りました。
再配達受付連絡先→<http://ghi/34jkl>

ここをクリックしては
いけません！
お金に関するメール等は、
詐欺の可能性あります。
信頼できる人に
相談しましょう。

最終確認画面で確認を！
①1回だけ？2回以上届く？
②お試し価格は最初だけ？
2回目以降は？
総額は？
③解約できる？解約方法は？

ケース②お試し価格のはずが、定期購入に・・・。

▶お試し価格500円で購入した商品。
届いてみると毎月5000円の定期購入になっていた。

▶いつでも解約できると書いてあるのに。
解約の電話をかけようとするが、繋がらない。

少しでも怪しいな、困ったなと思った時は、迷わず相談を！！

網干警察署 (079) 274-0110
姫路市消費生活センター (079) 221-2110
姫路市広畑地域包括支援センター (079) 236-8114



～ 豊かで多様なつながりのある地域を目指して ～

住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりや、互いに支え合い、助け合える仕組みづくり
を目指して、地域では様々な話し合い（生活支援体制検討会議）が行われています。



広畑第二地区
（広畑第二集会所）

広二愛溢会メンバーへ認知
症サポーター養成講座を開
催し、認知症の方への対応
方法について寸劇を行いま
した。



広畑地区
（東新町公民館）

「自分や家族が認知症に
なったら」をテーマに、
地域で話し合いました。



八幡地区
（上蒲田公民館）

「地域の安全・安心」を
テーマに、安全安心対策
連絡協議会・災害時要援
護者支援協議会と合同で
認知症の勉強会を行いま
した。



市政出前講座を行いました。
（広畑第二公民館）

▶高齢者虐待とは何か、地域の見守り
や声掛けの大切さ等をお伝えしました。
▶最期まで自分の希望を伝える為の
ひとつのツールとして、プランニング
ノートを紹介しました。



姫路市広畑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）

〒 671-1116
姫路市広畑区正門通3丁目2番地2
（西保健センター内2階 保健センター事務所奥）
TEL (079) 236-8114
FAX (079) 230-3603
平日（月曜日～金曜日）
午前8時35分～午後5時20分



いきいき百歳体操ってなに???

DVDをお手本にみんなで簡単な体操を行い、介護予防を行っています。
地域の仲間づくりや支えあいの場でもあります。
場所は?・・・近くの公民館や集会所で行っています。
費用は?・・・体操にかかる費用は無料です。
時間や頻度は?・・・週に1回30分程度です。
参加者は?・・・年齢・性別問わず参加可能です。

通いの場 紹介

認知症サロンってなに???

認知症サロンは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、
地域の人など、誰もが気軽に参加できる「通いの場」です。
定期的に行っていますので、詳細は包括支援センターに
ご連絡下さい。



ほほえみ

▶いきいき百歳体操
日時：毎週火曜日 9:30～
▶輪・笑・和カフェ（認知症サロン）
日時：毎月最終火曜日 11:30～
※体操、サロンともに開催場所は高浜第一公民館



雰囲気はグループ名そのもの！皆が微笑んでいます◎

「ふれあい喫茶をしていた時、いきいき百歳体操の話聞き、作って欲しいという町民の声があり設立☆毎週会うことで親しみや絆が深まる。いきいき百歳体操を考えてくれた市に感謝している。」と笑顔で話される代表さん◎
認知症や身体が不自由になりできないことが増えても、出来ることを探して皆で協力して活動しています。目標はこれからも皆で協力して楽しく続けていくこと！継続が大事！
老若男女問わず、参加者お待ちしています♪

明るく優しい
代表さん☆



皆で体を動かして、
体も気持ちもすっきりと♪

体操の後に
認知症勉強会を行いました☆



いき百 夢クラブ

▶いきいき百歳体操
日時：毎週金曜日 14:00～
場所：西夢前台4丁目集会所



これからもいきいきと！目標に(^~♪

姫路市にいきいき百歳体操が始まった当初から立ち上げを行い、現在も頑張っている老舗の会場です。調子が悪かったけど元気になった方や夫婦で参加してくれる方もいます。新型コロナウイルスの自粛ムードで参加人数が減りました…。参加してくれると嬉しいです！



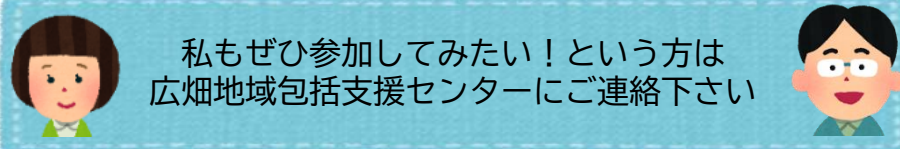
④これからも地域住民の為にやり続ける！と、力強く語ってくれた代表さん☆



男性が多いのも特徴☆



重りをつけて、しっかりと運動！



私もぜひ参加してみたい！という方は
広畑地域包括支援センターにご連絡下さい

ひまわり

▶いきいき百歳体操
日時：毎週木曜日 10:00～
場所：長町公民館
▶長町ひまわりカフェ（認知症サロン）
休止中



(^^)大きな声で元気に体操、一体感^^)

平成28年5月よりスタート☆
みんなで声を出し合って、楽しく体操をしています。代表さんより「高齢になったからできないとか、人の目が気になるとか、いろんな考えはあると思うけど、そうじゃない。高齢でもできる。」と力強い言葉をいただきました。長町以外の方でも大歓迎！参加者募集中◎



楽しいからこそ
続けることができる☆



⑥自分の目の黒いうちは頑張る！と代表さん☆

⑥90歳をすぎても一生懸命！そんな姿をみて皆もやる気アップ！



怪我をしても、コロナに感染しても、またきたいと思うことが出来る雰囲気です♪