

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7年度第1号）

電話：079-236-8114



こんにちは！広畑地域包括支援センターです。
住み慣れた地域で安心して暮らすためのお手伝いを
させていただきます。
65歳以上の方の**介護・医療・福祉等の相談窓口**です。



地域で体操や交流が
できる場所を知りたい

介護保険を使うには
どうしたらいいの？

これって認知症？

物忘れがあって
お金の管理が心配・
相談できるところが
あるのかな

高齢者が住む家から
怒鳴り声が聞こえてくるけど…

高齢の両親の介護について
相談したい



主任ケアマネジャーや看護師、社会福祉士、認知症担当など
専門職種がチームで総合的に支援します！
来所に予約は不要です。
まずは気軽にお電話・ご来所ください。
ご自宅に伺っての相談にも対応しています。

消費者被害急増中！



電話番号が〇〇〇-0110
だったから警察だと思ったが
詐欺の電話だった

広告の業者や
インターネット検索で
出てきた業者に水漏れの
修理を依頼したら高額な
請求をされてしまった…

困ったときはご相談ください
【消費者ホットライン】局番なし188(いやや)
【姫路市消費生活センター】221-2110
【広畑地域包括支援センター】236-8114



人生会議

をご存じですか？



人生会議（ACP=アドバンス・ケア・プランニング）とは

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアにつ
いて前もって考え、家族やあなたが信頼できる人たち、医療・ケアチーム
と繰り返し話し合い、共有する取り組みの事です。
さいごまで自分らしい暮らしを実現できるように、
元気な頃から「人生会議」に取り組んでみませんか？



あなたにとって大切に
したいことはなんですか？



あなたの希望を
伝えてくれる人は誰ですか？

◀ 姫路市では姫路市医師会でまとめたパンフレットが配布され
ています。
下記のQRコードからもご覧になることができます



人生会議 姫路

注：「QRコード」は株式会社デンソーウェブ
の登録商標です。



認知症サポーター養成講座 in 広中

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、あたたかく見守る
「おうえん者」です。広畑中学校2年生を対象に福祉教育の一環として
認知症サポーター養成講座を開催しました



認知症の人は大切なことを忘れて
失敗してしまうことがあるのでそれを
僕たち周りの人が理解してあげたい。
(アンケートより)

認知症の人や家族を多くの人で
支えられる環境や地域を増や
したいです。
(アンケートより)

認知症サポーター養成講座や消費
者被害啓発など出張講座のご要望
はセンターまでご連絡ください。



いきいき百歳体操 & 認知症サロンだよ!



参加してみたい! という方は
広畑地域包括支援センターまで
ご連絡お待ちしております。

いきいき百歳体操(いき百)では、
介護予防のためDVDをお手本にみんな
で簡単な体操を行っています。
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。

夢前台住宅



新型コロナウイルス感染症の流行で
活動をお休みされていた夢前台住宅
集会所のいきいき百歳体操が再スタート
しました!

日時: 毎週水曜日 午後2時~
場所: 夢前台住宅集会所
(県営姫路夢前台住宅内)
対象: 夢前台住宅の住民

早瀬いこいの家

会場が変更になりました! 😊

今までは早瀬町集会所3階でおこなって
いましたが、2月から今までの集会所南の平
屋の建物に変更になりました。

「階段があり参加しづらかった方も会場が
変更になったことで入りやすくなり、
参加者も増えました」と藤田自治会長より



動きが楽に
なり、1日で
5000歩くらい
歩けるよう
になりました!



いき百の場
に出て来る
ことで皆と
会って話
せるのが
楽しみに
なってい
ます😊



日時: 毎週水曜日 午前9時30分~
場所: 早瀬いこいの家



参加者の方より

- ・棒体操にも取り組んでいます
- ・楽しんで参加しています! それが一番!
- ・家にこもるより外に出る方が健康にいいので参加しています

認知症サロンもしています♪

第3水曜日のいきいき百歳体操のあと
お茶を飲みながら楽しくおしゃべり
しています

八幡公民館でいきいき百歳体操が始まりました!!

5月から八幡公民館を会場に
いきいき百歳体操が始まりました!
運動だけでなく地域とのつながりが生まれ
介護予防に多くの効果が期待されます😊
ご自身の健康づくりに関心がある方を
募集しています♪♪
問い合わせは、広畑包括までご連絡ください。

日時... 毎週火曜日 午後3時~4時 (午後3時20分
から開始の日がありますのでご注意ください)
会場... 八幡公民館 2階
持ち物... うわばき、飲み物

《主催》八幡地区連合自治会

参加者
募集中

八幡校区にお住いの方は
どなたでもご参加ください!
お待ちしております

主役は皆さんです!

代表の岩下氏

八幡連合自治会長
塩崎氏



かよう会



3種類の体操と
歌をうたいます



足の筋力アップ・立ち座りが楽になりました!
体操+αが大事と実感しています。外出のき
っかけになったりみんなと会って話すのが
楽しみ日々の張り合いにつながります。



体操後に歌をうたって
リフレッシュ♪♪

日時: 毎週火曜日 午前10時~
(保健センター開庁日に準ずる)
場所: 西保健センター機能訓練室

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

※7月1日から窓口受付時間が
午前9時~午後5時に変更となります

