

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5年度夏号）

電話：079-236-8114

地域包括支援センターはこんな仕事をしています



介護・健康・生活などでお困り
ごことはありませんか？

高齢者の皆さんやその家族、近隣の方からの様々な相談に応じ、情報提供や助言を行います。

関係機関と連携して高齢者が地域で
住みやすい街になるよう支援します

安心して暮らせるよう医療や介護、地域の関係者と連携体制を整えます。



高齢者のみなさんの権利を守ります

金銭管理に不安がある高齢者の方に成年後見の利用支援をします。また、高齢者虐待の対応や、消費者被害の未然防止のため、消費者センターと連携して情報を告知します。



自立した生活がおくれるよう支援します

いつまでも自立した生活が送れるよう、「いきいき百歳体操」の活動支援を行います。また、認知症になっても安心して生活できる地域づくりを目指し、認知症にやさしい集いの場（認知症サロン）の運営支援をします。



いきいき百歳体操の
様子をのぞいてみよう！

裏面へ

「どこに相談したら？」と迷ったら、まずはお電話で相談を！

広畑・夢前中学2年生、スマイルパーク歯科の皆様を対象に 認知症サポーター養成講座を行いました



私は、認知症の方をあまり意識できていなかったけど、意外と身近なことを知ることができました。認知症は好きになっているわけではなく、自分も将来なるかもしれないと考えると今の生活をみなおすきかけになりました。

2. 認知症サポーターとして、これから心がけたいことはありますか？

もし、認知症の方がいたら、強い口調ではなく、優しい口調で正面から話しかけるようにしたいと思います。そして、ご近所さんの事を詳しくしておこうと思いました。困っている人がいたら、声をかけられるようにしたいです。

講座を受けて

認知症の方にやさしくしてあげたいという気持ちになりました。家族がやさしく、接し方を工夫すればいいんだと思いました。

（アンケート抜粋）



様々な機関に出向いて講座を行っていますので、ご希望の方はぜひお気軽にご連絡ください。



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





いきいき百歳だより

認知症サロンだより

いきいき百歳体操とは

いきいき百歳体操はおもりの使った簡単な筋力運動です。体操を続けることで日常生活の動きが楽にできるようになるだけでなく、参加し続けることで介護予防や、地域の仲間づくり、支えあいの場にもなっています。



今回は3か所！次号も順次紹介していきます☆お楽しみに！

広二なかよしクラブ

場所：広畑第二公民館
毎週金曜日：9：00～



創設は百歳体操事業が始まって以来10年以上の老舗会場！口コミで広がり仲間も増えました。「みんな顔の知れた仲間と顔を見ると安心します。」と代表の中島三千代さん（前列中央）



重りをつけた筋力体操で椅子からの立ち上がりを楽にします！



感染症予防もばっちり！



太もも横の筋肉を鍛えることで左右のふらつきがなくなり、歩行が安定します。



肩の筋力を鍛え、物を持ち上げたり、身の回りのことが末永く自分で行えるように・・・



お知らせ①

いきいき百歳体操参加ポイント事業 始めました

手持ちのスマートフォンに『ひめパス』アプリをダウンロード。いきいき百歳体操参加ごとに自治体ポイントを取得できます。（上限あり）

☆お問い合わせは 姫路市地域包括支援課 (079) 221-2451

いきいき百歳体操

に参加して 参加者ポイントを集めよう！

健康になっていきいき☆



お知らせ②

新しいいきいき百歳体操グループが立ち上がりました！！

西夢前台8丁目自治会

場所：西夢前台8丁目集会所

毎週火曜日：11：00～

6月より始動！

にこにこクラブ

場所：蒲田市営住宅 集会場
毎週月曜日：14：00～



「体操に来た時、まずメンバーの顔をみます。暗い表情してないかな、元気で今週も来てくれたかなと。“にこにこクラブ”という名前は笑顔で挨拶ができる元気な集いの場にしたいという気持ちがこもっています」と話す代表の西村治子さん（前列左より3番目）

ポイント事業も参加のモチベーションに。DVD係など色んな事を分担し長く続ける工夫をされています



看護師からのお知らせ



いき百会場はほかにもあります！！
いきいき百歳体操会場
広畑校区・・・6会場
広二校区・・・9会場（西保健センター会場含む）
八幡校区・・・12会場

自分の住まいの地域にもあるのかや、近くの会場を見学してみたい等お問い合わせは広畑包括支援センターまで☆



いつも体操を始める前に歌を歌って楽しくスタートします♪



参加することで運動の意識が変わりました。効果を感じるからこそ続けられています！

末広町すこやかグループ

場所：末広町集会所
毎週月曜日：9：30～



7年目を迎え笑顔があふれるグループは皆さん気楽に集まれるように民生委員、老人会、女性部等、順番に世話役となって協力し合いながら運営されています。その甲斐もあって、参加ポイント制度の導入もとってもスムーズ！

認知症サロン

末広町フレンドリーカフェ

第4月曜日：体操終了後



体操の後のおしゃべりタイムを取材♪「来る道中もおしゃべりしながら歩くその時間が楽しい」「膝が悪くて歩くのが大変だったが体操を始めて病院に行かなくてもよくなった」など、嬉しい反響が！(^)/☆



運動に苦手意識があるけど、メンバーの方たちと一緒にだと頑張ろう！と思います



みんなでカフェの準備。この時間も楽しいひと時...



▲ 集団運動を初体験！

