



# ほうかつだより

（令和7年度第2号）  
電話：079-236-8114



こんにちは！広畠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いています。  
65歳以上の方の**介護・医療・福祉等の相談窓口**です。

## 認知症・認知症疑いの相談が増えています



### 軽度認知障害（MCI）とは

健常者と認知症の中間にあり、対策をとることで認知症に移行することを防ぐ、または遅らせることができます！

早期発見が  
重要です！



姫路市では認知症の早期発見の支援を行っています

## 姫路市認知症の気づきチェックリスト

自分でできるチェックリストです。点数を合計して**20点以上**の方は、

指定の専門医療機関で（要予約）**認知機能の簡易検査を無料で受けることができます。**

ご希望の方は広畠地域包括支援センターまでご相談ください。

お鍋の季節になりました

鍋を囲んで家族で話し合ってみよう

私がもし認知症になつたら…



もしもの時、大切な人のために今から出来ることは？

### 終活支援事業

ご自身の登録したい緊急連絡先などの情報を、あらかじめ市に登録することができます。万が一、意思を伝えられなくなった場合に医療機関等から市に問い合わせがあれば登録情報を提供します。

### お金の管理は誰にお願いする？

認知症や知的障害などで判断能力が低下している方の金銭管理や契約行為など、法律的に支援する制度です。

## 認知症サポーター養成講座を開催しました



### 認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、職場や地域等で自分のできる範囲で活動します。

#### 夢前中学2年生



#### 広畠中学2年生



#### 八幡民生委員・推進員



#### 認知症の方にやさしい事業所



姫路市

## 姫路市広畠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

姫路市広畠区正門通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9時00分～午後5時00分



## いきいき百歳体操＆認知症サロンだより



11月11日に八幡地区、  
11月17日に広畠・広畠第二地区のいきいき百歳体操・認知症サロン交流会を開催しました！！

### 八幡地区



「うちのグループこんなやで。」  
「こんな良いことがあったで。」  
といったことの発表や、グループワークで日頃の活動内容・苦労・工夫などの共有を行い、ワイワイと交流しました。

「他のグループの活動を知れて良かった。」「うちもやってみよう。」  
という意見も多くあり、今回の交流が、今後の会場運営への力となれば幸いです。

### 広畠・広畠第二地区



いきいき百歳体操(いき百)では、介護予防のためDVDを見ながら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。

## ～ 皆で考えよう ♪ 地域のあったらいいな (集いの場編) ～

住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりや、互いに支え合いができ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。

今年度は、3地区とも、多世代や隣近所、友人同士、趣味仲間・・・「みんなが集まりたくなるような場所やイベントってどんなもんがあるやろう？どんな場所やろう？」を中心に話し合いました。『高齢者は歩いていける範囲にあればいいな、子どもらは雨の日に遊べる場所があったええな、お祭りをもっと周知して色々な人が集まるイベントにしたいな』etc. 様々な意見が出ました。



### 広畠地区

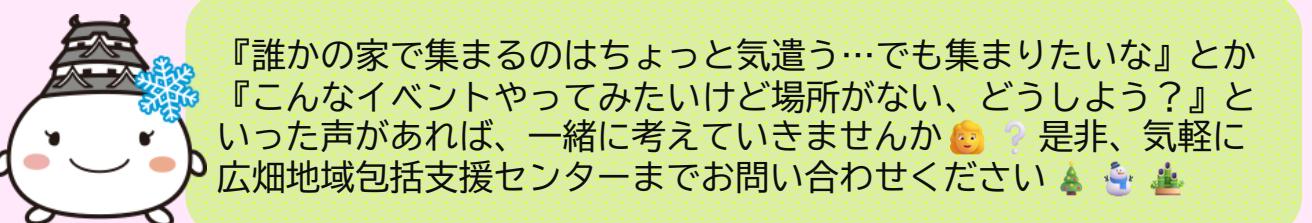


### 広畠第二地区 (広二愛溢会)



10年以上いきいき百歳体操を継続されているグループの表彰をしました😊

### 八幡地区



『誰かの家で集まるのはちょっと気遣う…でも集まりたいな』とか  
『こんなイベントやってみたいけど場所がない、どうしよう?』といった声があれば、一緒に考えていきませんか😊 是非、気軽に広畠地域包括支援センターまでお問い合わせください 🎄⛄️