

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8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。

介護保険を使うには
どうしたらいいの？

地域で体操や交流が
できる場所を知りたい

高齢者が住む家から
怒鳴り声が聞こえてくるけど…

これって認知症？

物忘れがあつて
お金の管理が心配…
相談できるところか
あるのかな

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保健師、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。



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9時～午後5時



見守り・SOSネットワーク事業



この事業は、**認知症状により行方不明になる可能性のある方**の情報を事前に登録し、身体的特徴や行動範囲など最寄りの警察署や地域包括支援センターと情報共有する姫路市の事業です。



▲ おかえりQRシール

市に情報を登録し、QRコードのシールを持ち物に貼ります。発見者がシールの二次元コードをスマートフォンで読み取ると、ご家族へプライバシーに配慮した形式で位置情報や発見状況をお知らせすることができます。

行方不明時には警察が事前情報を元に捜索等を開始するほか、介護事業所や金融機関などのSOSネットワーク登録機関にも協力を依頼します。

ご相談や書類の提出は

広畑地域包括支援センター（236-8114）まで



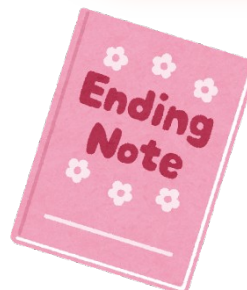
これからの安心のために

終活支援事業

をご存じですか？

姫路市では、ご本人の希望や大切な情報を登録できる事業を実施しています。終活に関する皆さんの「なんだか不安」という思いと一緒に整理したり、相談先等の案内のエンディングサポートをしています。

ご相談の予約は 高齢者支援課 079-221-2306 まで
※相談は予約制です



❁ 終活情報登録 ❁
終活に関する情報を市に登録し、万が一の際に医療機関などに情報を提供します
対象者は全ての市民です

❁ エンディングサポート ❁
葬儀や納骨に不安を抱えておられる方に協力葬祭業者をご案内します
対象者は預貯金額など市の定めた条件を満たす方のみです

◀ 姫路市ホームページで詳しいパンフレットをみることができます 右記のQRコードからもご覧になることができます

注：「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



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。

認知症サロン 探訪



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。

高浜第二ゆうしカフェ



6/8、フレイルチェックと認知症気づきチェックを行いました。テーブルの上の美しい大きなあじさいがにぎわいに花を添えています。

日時：第2月曜日 午前11時30分～
場所：高浜町第2自治会集会所
対象：高浜第2自治会★女性の方

北野町ワイワイカフェー



5/28、フレイルチェックと認知症気づきチェックを行いました！1年に1回のセルフチェックを包括の看護師と一緒にを行います。

日時：最終木曜日 午前10時00分～
場所：北野町老人クラブ憩いの家
対象：北野町老人クラブ

ゆめさき会

いきいき百歳体操、認知症サロン、最後は「マツケンサンバ」に合わせて健口体操を行っています。老人保健施設ゆめさきの食堂をお借りして誕生してから11年目を迎える老舗会場です！！

日時：毎週木曜日 午後2時00分～
場所：老人保健施設ゆめさき
対象：近隣の方どなたでも



みんな顔なじみになった。
おしゃべりは健康の秘訣！
金子代表より

いきいき百歳体操だよ！



メンバー募集中！

一緒に体操やおしゃべりを
楽しみませんか？
コーラスの方も募集中♪
一緒に歌いましょう♪



則直

メンバー募集中！



日時：毎週水曜日 午前10時～
場所：則直公民館
対象：則直自治会に加入の方
★則直以外の方も応相談！

令和7年7月に、新しい公民館でいきいき百歳体操を開始され、体操後はお茶を飲みながら1時間ほどおしゃべりを楽しんでおられます。かみかみ体操・めぞう生涯現役！健康体操も実施されています。参加者さんからは、「外にあまり出ない時期もあったが、運動習慣がつき生活にメリハリがついた」「交流の機会ができみんなで続けられるのがうれしい」などの声もきかれています。

エバーグリーン（常緑会）

日時：水・土曜日 午後2時～
場所：エバーグリーン夢前台集会所
対象：八幡校区全域のどなたでも

体操の種類が豊富で、いきいき百歳体操・かみかみ体操・ガンバルンバ体操・ひめっこ体操・ラジオ体操・歌と体操・棒体操・体操の時間ですよ・思い出の歌・歌う椅子体操・ごぼう先生と一緒に！椅子体操・かかと上げなど、音楽を取り入れたものは歌いながら、数種類を日替わりで実施されています。参加者さんは、「定期的に体を動かすことが良いと思い頑張っていますが、長く続けていけるようにしたいです。お互いに顔を合わせることで安心や楽しみが増えました。」と言われています。



メンバー募集中！

毎回、健康に関する情報のプリントを配っています！



西夢前台5丁目

日時：毎週水曜日 午前10時～
場所：西夢前台5丁目公民館
対象：5丁目以外の方でも可

いつも和気あいあいと体操をされています。週に1回集まることで、地域の情報がわかったり、生活にメリハリがつきとても良いとのこと。いきいき百歳体操の他に、タオルを使ったストレッチ体操や、また、第2.4金曜日13:00から、同じ場所で童謡や唱歌など、コーラスの練習もされています。

元気に交流し、住みやすい地域にしたいです。今後は週に2回に増やす、多世代交流なども考えています！

