

姫路市飾磨地域包括支援センター（担当校区：飾磨・高浜・妻鹿）

# ほうかつだより（令和8年度第2号）



電話（079）231-4302



## 地域支え合い会議



### 地域支えあい会議って、どんな会議？

～住み慣れた地域で、これからも安心して暮らすために～

地域には、生活の中でちょっとした困りごとを抱えている高齢者がいます。

「こんなことあったらいいな」「地域でこんなことができるかも」そんな地域のみんなの声をもち寄り、地域でできる支えあいについて一緒に考える場が「地域支えあい会議」です。



### どんなことを話すの？

- ・地域活動に参加していたあの方、最近見かけないけど大丈夫かしら…。
- ・ゴミ出しがしんどくなってきた、サポートしてもらえるかしら…。
- ・車の免許は返納。買い物がしづらくなってきた…。
- ・季節の行事や趣味の集まり、楽しく交流するきっかけづくり。



会議ではみんなでアイデアを出し、地域でできることを考えていきましょう。「こんなことならできそう」という力が地域の支えあいにつながります。



みんなで「相談したい」「話し合いたい」ことがありましたら、飾磨地域包括支援センターまでご相談ください。



# 認知症サロン

外に出るきっかけ、見つけませんか？

「最近外出する機会が減った」「誰かと話したい」「地域の人と交流したい」などなど



高齢者同士  
又は世代を超えて交流すること  
で孤立することを防ぐことや、  
認知症の早期発見や進行予防  
につながります。

- ・外出するきっかけになる
- ・人と話す機会が増える
- ・地域の仲間とつながる
- ・笑顔で過ごす時間が増える

認知症サロンとは、認知症であるかどうかに関わらず、地域の高齢者が自由に参加することができる地域住民が運営する通いの場です。



## 認知症サロン一覧

| 校区   | サロン名称        | 活動場所                  | 開催日時                       |
|------|--------------|-----------------------|----------------------------|
| 飾磨橋東 | オレンジカフェひがしぼり | 東堀公民館                 | 毎週木曜日 10:00                |
|      | 中島オレンジサロン    | 中島自治会館                | 第2木曜日 14:00                |
|      | 清水百子の会       | 清水自治会館                | 毎週火曜日 10:00                |
|      | フレンド喫茶小瀬     | 小瀬自治会集会所<br>(小瀬老人憩の家) | 第3木曜日 10:30                |
|      | オレンジカフェしかま   | 南保健センター<br>健康教育室      | 毎月1回 9:45<br>※日程はお問い合わせ下さい |
|      | 幸サロン         | 御幸公民館                 | 毎週木曜日 14:00                |
| 高浜   | Caféひまわり     | 黒石自治会館<br>(黒石老人憩の家)   | 毎週木曜日 14:30                |
|      | おしゃべり会       | 中垣内自治会館               | 第2水曜日 10:00                |
|      | オレンジカフェ運営協議会 | 下野田新自治会館              | 第1・3木曜日 10:45              |
|      | さくらカフェ       | 中野田公民館                | 第3木曜日 10:30                |
|      | カフェなでしこ      | 鹿古自治会館                | 毎週金曜日 10:00                |
| 妻鹿   | ひなたぼっこ       | 妻鹿公民館                 | 最終土曜日 13:30                |



## 姫路市飾磨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)

〒672-8064

姫路市飾磨区細江2655番地 (南保健センター内)

TEL (079) 231-4302

FAX (079) 235-0401

まずはお電話でご相談ください

平日(土日祝除く) 午前9時～午後5時

