



地域包括支援センター だより



「広島市祇園・長束地域包括支援センター」では、おおむね65歳以上の方を対象に、専門の職員(保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー)が介護予防の支援をはじめ、健康福祉などさまざまな相談に応じます。

わたしたちの通いの場

まずは

いってみよう! やってみよう!

やわらかな春風に心華やく季節がやってきました。

介護予防は元気なうちから継続的に取り組んでいく必要があります。

誰もが身近な地域で介護予防に取り組むことができるよう、地域住民による「介護予防拠点」づくりの活動に対して、地域包括支援センターが支援を行っています。

広島市では、概ね週1回、いきいき百歳体操などの筋力アップ運動を中心とした活動を行うことを推奨しています。

できそうなら

できれば

つづけてみよう!



体操教室名	開催場所	開催日時
いきいき健康体操	祇園集会所	第1・3・5火曜日13:00~14:00 第2・4火曜日10:00~11:00
百導会	祇園導正寺住宅集会所	毎週火曜日10:00~10:40
いきいき100歳体操	第二東亜ハイツ集会所	毎週金曜日10:00~11:00
介護予防体操	第三東亜ハイツ集会所	毎週水曜日13:00~
ふれあいきいきサロン	ファミリー1F集会所	毎週月曜日13:30~14:30
蓮華体操教室	蓮光寺集会所	毎週水曜日14:00~15:00 (偶数月第1週は時間変更あり)
長束百歳体操しようかい!	デイサービスミッシィ	毎週木曜日15:00~16:00
介護予防体操	第一祇園ヶ丘自治会センター	毎週金曜日13:30~14:30
竜王いきいき体操	竜王集会所	毎週木曜日13:30~14:30
長東西いきいきクラブ	谷集会所	毎週木曜日10:00~11:00

※地域の方が運営されている活動です。内容の一部が変更することがあります。

※申し込み先：利用希望の方は地域包括支援センターまでお気軽にお電話ください。

※自分たちの地域にも週1回運動ができるサロンを作りたい!と思われる方や町内会、各種団体がございましたら地域包括センターまでお問い合わせ下さい。

高齢者地域支えあい事業

高齢者地域支えあい事業とは、町内会・自治会、社会福祉協議会、老人会、民生委員などの地域団体が運営委員会を作り、高齢者の方々を連携して見守り支え合う事で、誰もが住みよい地域を作っていこうとするものです。



広島県警察本部より消費者被害情報



【全国】約301億円

【県内】約3億2千万円

危険

この数字は、令和元年中の特殊詐欺の被害額です。

昨年度、特殊詐欺の被害で目立ったのは、キャッシュカードをだまし取る手口で、県内でも被害の約半数を占めています。この手口の特徴としては、自宅の固定電話に電話がかかり、キャッシュカードの不正利用や交換手続きを名目に、犯人が自宅まで来て、だまし取るものですので、注意しましょう。

防犯対策のひとつとして・・・防犯機能付き電話機で被害を防ごう！

あやしい電話を自動判別したり、通話内容を自動で録音してくれる機能があります。

※機能はあくまで一例です。詳しくは、お近くの家電量販店でお問い合わせください。

ご相談・お問い合わせは

広島市祇園・長束地域包括支援センター

〒731-0137

広島市安佐南区山本1丁目4番25号

電話：082-875-0511

