

# 広島市 祇園・長東 2024年 春号(年4回発行)

## 地域包括支援センターだより



「広島市祇園・長東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。

### 「いきいき百歳体操」 自主グループ募集中

～いきいき百歳体操について～

平成 14 年に高知市が開発した、おもりを使った筋力向上のための体操です。準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。



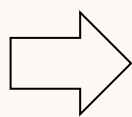
～募集要件～

- ① 地域の方が主催し、週1回いきいき百歳体操を実施できる会場がある
- ② 参加者分の椅子がある
- ③ DVD や CD などを再生する機器がある
- ④ 参加人数は、おおむね 10 人以上
- ⑤ おもりを準備する(1ヶ月は包括支援センターから貸し出しできます)

**包括支援センターが自主グループの立ち上げをサポートします！**

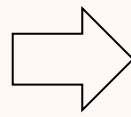
立ち上げ支援

(約1ヶ月)  
・運動の必要性講義  
・体操指導  
・体力測定



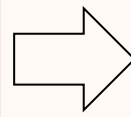
3ヶ月後

・体力測定  
・体操指導



6ヶ月後

・体力測定  
・体操指導



12ヶ月後

・体力測定  
・体操指導

いきいき百歳体操の様子、効果、やってよかったことを動画にしました

スマホのカメラで右の QR コードを読み取って、ぜひご覧ください！



# ⚠ 災害への備えを万全にしましょう

土砂災害などの災害の被害が心配な時期になりました。災害はいつ発生するかわかりません。日ごろから防災に対する意識を高め、いざというときにすぐ対応できるよう備えましょう。

## ■ハザードマップや防災ポータルサイトを活用する

自宅がある場所に黄色や赤色が塗られている場合は、災害の危険性があります。原則、自宅以外に避難が必要です。



ハザードマップは、市ホームページからダウンロードできます。また、区役所地域起こし推進課でも配布しています。



普段からインターネットを使っている人は「市防災ポータルサイト」をご利用ください。同サイト内の「防災情報マップ」の中からハザードマップを確認できます。



## ■非常持ち出し品を玄関近くに常に用意しておく

- 水（500ml のペットボトル3本程度）
- 非常食（缶詰、ビスケット、チョコレート）
- 懐中電灯
- 乾電池
- 衣類
- 簡易携帯トイレ
- 雨具（かっぱ）
- お薬手帳
- 笛
- 携帯ラジオ
- 携帯電話用充電器
- タオル
- マスク
- 除菌シート
- 消毒液
- 現金（小銭を多めに）
- 健康保険証のコピー



## 消費者被害情報 「老人ホームの入居権」と「名義を貸して」は詐欺



「老人ホームの入居権がある」と持ちかけられ、断ると「他の人に譲るので名義だけ貸して」と言われ了承すると、弁護士をかたる者から「犯罪なので逮捕される」、「お金を振り込めば解決してあげる」、「このことは誰にも言ってはいけない」と脅される被害が発生しています。

不安な時はまず**警察に相談**しましょう。

広島県警察本部 犯罪情報官速報より

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(平日 8:30~17:15)

