



# 己斐・己斐上地域包括支援センターだより

〒733-0812 広島市西区己斐本町2丁目7-13  
TEL(082)275-0087 / FAX(082)275-0070

第17回

こんにちは。己斐・己斐上地域包括支援センターです。当センターでは己斐・己斐上地区にお住まいの高齢者のさまざまな相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

## 活動報告

※令和6年10月から令和6年12月までの報告になります

### 己斐東学区会館で「秋の健康フェスタ」を開催しました。

最新のシステムを使用した歩行姿勢測定会や、福祉用展示、シニアカーの試乗、肌年齢測定に野菜不足が確認できるベジチェックなどの体験ブースがあったり、ステージでは脳トレマジックショーの開催もありました。お越しくださったみなさま、ありがとうございました。



### 西区の全6包括支援センター合同で医療と介護の意見交換会をしました。

10月30日の夜、西区にある全6包括の会場をオンラインでつないで意見交換会を実施しました。今回のテーマは『地域で診る老年期精神疾患～認知症との鑑別～』です。広島市西部認知症疾患医療センターの岩崎庸子先生の講義の後、みんなで意見交換をしました。

### 民生委員とケアマネージャーとの交流会をおこないました。



地域で活躍されている民生委員さんとケアマネージャーの交流会に、この度は、西区内の障害者支援事業所の方にもご参加いただきました。テーマは『引きこもりの方への支援』と題して、広島ひきこもり相談支援センターの齋藤圭子先生にご講義いただきました。ご自身の経験なども含め、具体的にお話いただき、とても参考になりました。



### 「健康」「お金」「孤独感」につけ込む詐欺！！

誰もが不安に感じやすい健康・お金・孤独感につけ込む悪徳商法や特殊詐欺が後を絶ちません。「**自分は大丈夫**」と思っている人ほど、被害に遭いやすく、また、被害を認めにくいという傾向にあります。電話でお金の話は詐欺、不審な来訪者にはドアを開けない・インターフォンやドア越しに断る、メールやメッセージからURLにアクセスしないなど、日頃からの対応策が肝心です。地域包括支援センターでは、地域住民向けに消費生活センターの出前講座を開催しています。ご興味のある方は地域包括支援センターまでご相談ください。

今回の消費者被害注意情報

### 広島市消費生活センター

電話 (082)225-3300 FAX (082)221-6282  
開設時間 10時～19時(休館日：火曜日と12月29日～1月3日)

# 介護予防拠点情報

12/12に各百歳体操の世話人の方々に集まって頂いて、交流会開催。内容は、介護予防(運動機能向上)をテーマに大背戸まりこ先生にお越し頂き体験会を、合わせて野原己斐上2区老人会(よつば会)会長より活動発表をさせていただきました。

いきいき百歳体操のマップを載せています。

※包括支援センターにも百歳体操のマップを用意していますので、必要な方はお問合せください。



講師発表の  
方々です！



講師：大背戸先生



発表者：野原会長

## 拠点交流会の様子

## 活動場所を立ち上げることもできます！

いきいき百歳体操に取り組んでみたいけど自宅近くがないと思われた方、友人やサロンの仲間たちと集会所やマンションの集会室等で行う事も出来ます。「自分の地域でも始めたい」という方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。



※プロジェクターやTV、ポータブルDVDプレイヤーなど活動する為の機材を貸出します！

## 見守り支え合い事業

## LINE教室を開催しました。

11/29に己斐東学区社会福祉協議会と共同でLINE教室を開催しました。見守りネット己斐東に登録・協力員をしてくださっている方たちにもご参加いただきました。

今回学んだことを活かして、ご家族や友人と連絡を取り合ってみてください。今後も講座やイベントを予定しています。見かけた際には是非ご参加ください。

スマホで地域の皆さんと「つながり」づくりませんか？  
使っていると意外と簡単！

己斐東学区 高齢者のための  
**LINE教室**

2024 11月29日 金  
13:30 ~ 15:00

参加無料  
【定員20名】

会場  
己斐東学区会館  
〔広島市西区己斐中3丁目46-5〕  
講師  
広島県立広島高等技術専門学校  
伊藤 あきら氏  
持参物  
スマートフォン、筆記用具

LINEをすでにご利用の方が対象です。  
主催：己斐東学区社会福祉協議会

※申し込みについては裏面をご覧ください



概ね75歳以上の方が安心して生活が送れるよう、声かけや見守りをおこなう仕組みです。お問い合わせ・登録希望の方は包括支援センター又は、町内会、民生委員までご相談ください。(己斐上は調整中)

こいこい見守りネット  
(己斐小学校区)

13名

令和6年12月末現在

見守りネット己斐東  
(己斐東小学校区)

20名

令和6年12月末現在