

# 広島市高取北・安西

回覧

## 地域包括支援センターニュース

当センターは、地域の皆様が安心して生活できるよう支援する総合相談窓口です。介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える地域の中核機関、広島市が社会福祉法人等に委託をして設置しています。専門職が連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。



村上 ケアマネ

植野 看護師

松本 ケアマネ

沖廣 保健師

竹田 主任ケアマネ

高堀 社会福祉士

奥村 社会福祉士

山城屋 センター長

柏谷 保健師

藤本 保健師

NEW!

### 辻倫太郎

(社会福祉士)

4月から、佐伯区石内にある三和地域包括支援センターから参りました。よろしくお願ひします。

令和5年度もよろしくお願いいたします。  
身近な相談窓口として、また、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して頑張ります！

### 保健師のたまご 大学生との地区踏査



4月26日 安田女子大学3年生と一緒に、上安の地域を歩きました。坂道やバスの便数など、暮らしの様子を肌で感じることができました。



### セブンイレブン上安店様にご協力いただきました！

体調を崩された高齢者に気づいていただき、早めに地域包括にご相談していただき、医療機関につなぐことができました。今後は地域の中の企業の方ともしっかり連携を取っていきたいと思います。

### 公式ライン

できました！！



研修会や暮らしの情報をお届けします！！お友達追加してください！！

# 「カマンベールチーズ」は認知症予防の効果あり！！

3月20日  
株式会社明治様  
のご協力で、  
認知症予防講座  
を開催しました



カマンベールチーズを摂取することで  
記憶力や学習能力などが高くなります。  
発酵成分の白カビとチーズのタンパク質  
が、相乗効果を発揮します！

## 「ブリのチーズ 味噌焼き」

- ①ポリ袋にみそ、みりんを入れてよく混ぜ、ブリを入れて軽くもみ混ぜ、10分おく。
- ②トースターの天板にブリを並べ、カマンベールチーズをのせてからトースターで10分ほど焼く（ブリに火が通り、焼き色がつくまで）
- ③大葉をちらす



- ・カマンベールチーズ 1/4 個
- ・みそ、みりん 各おおさじ1
- ・ぶり（薄めのもの） 2切れ
- ・大葉（千切り）4枚

## ラジオ体操のポイント学びませんか？

4月11日 あさおか台ラジオ体操に参加しました。青空の下、気持ちのいい一日のはじまりでした。ラジオ体操指導のできる片野 介護予防健康アドバイザーより、ラジオ体操のポイントを学びました。地域で、出張指導できますので、お気軽にお声かけください。  
※在宅生活継続支援事業 老人ホーム慈光園  
082-878-8005（担当香川）



## 消費者被害に気を付けて！

実在する組織を名乗る不審な電話が多くなっています。安佐南区役所 健康〇〇課と名乗る人物から、健康保険の払い戻しがあるため書類を送ると一方的な電話があり、その後、払い戻しのためとATMへ誘導します。ATMの口座番号、暗証番号を教えるという還付金詐欺が流行っています。



**お金の話が出れば、すぐ詐欺！！**と思えば電話を切りましょう。

## 安学区認知症カフェひまわり広場

日時：毎月第3月曜日  
時間：13時～15時  
場所：安ふれあいセンター1階（安集会所）  
相田4丁目3-32-9  
参加者：安学区内にお住まいの方  
参加費：100円（お菓子、お茶代）

どなたでもお茶を飲んだり、食べたり楽しい時間を一緒に過ごしましょう☆



# 広島市高取北・安西地域包括支援センター

どこにでも出かけていきます お気軽にご相談ください！

電話 **082-878-9401** 住所 高取北1丁目17番41号

センター長 山城屋 / 主任介護支援専門員 竹田 / 社会福祉士 奥村・辻・高堀  
看護師 植野 / 保健師 沖廣・柏谷・藤本 / 介護支援専門員 松本・村上