

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。

安公民館 講座開催のご案内

どなたでもご参加いただけます。
高齢者いきいきポイントの対象です。

※いずれも10時～12時・安公民館大集会室
※詳細は公民館だよりに掲載予定です

↑目玉焼きには何かける？
塩コショウです！



↑目玉焼きには何かける？
醤油です！



7/22(月)

「認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを考えよう」

9/9(月)

「住まいの終活～今の住まいの未来について考えよう～」

11/25(月)

「タオル体操をまじえたフレイル予防」

1/20(月)

「お口から元気に噛む力とグミの秘めた力」

3/10(月)

「もしもの時の心の備え～思いを言葉にして考えてみよう～」

◎お申し込みは、地域包括支援センターへ

☎878-9401 ✉t-chiikihoukatu@jikouen.jp

目玉焼きには何かける？
←マヨネーズです ソースです→

これから暑くなる前に熱中症に注意しましょう！！

熱中症は梅雨明けに多く発生しますが、最近では、4月頃からの発生もみられていますので、気を付けましょう。

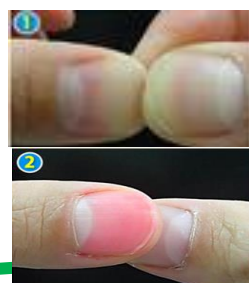
【早めの対策】

- ◆日頃から運動する機会を持ち、汗をかく習慣をつけましょう。
日頃から汗をかくようにすると体が暑さに慣れ、急な暑さにも耐えられるようになります。
- ◆日頃から食事や睡眠などしっかりと、体調管理をしていきましょう。
- ◆熱くなる前に、エアコンの作動をチェック☑していきましょう。
- ◆日よけ対策、こまめな水分摂取をしましょう。外出時には帽子、水分の持参、自宅の日よけ対策（すだれなど）をしましょう。



隠れ脱水に注意！！爪を押してセルフチェック☑しましょう！

- ① 手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ② つまんだ指を離す時、白かった爪の色がピンクに戻るのに30秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります。



特殊詐欺に気を付けよう！

広島市内の特殊詐欺の被害は、令和2年までは減少傾向にありましたが、令和3年から、件数、被害額ともに増加傾向にあります。令和4年は広島市内で110件、328,470,000円の被害がありました。



手口の多くは、「電話」です。言葉巧みに話をされると、誰でも騙されてしまいます。

対策として、

- ◎在宅時も留守番電話設定
- ◎防犯機能付き電話の利用が有効です！



通話内容を録音します！

アンケートにご協力ください

普段の暮らしの中の「あったらいいなと思うこと」「困っていること」はどんなことですか？

今後の活動の参考にするため、地域の皆さんの声をお聞かせください。簡単なアンケート（5問）です。スマホやタブレットなどからQRコードを読み込んでください。個人情報必ず守られますので、ご安心ください。



認知症を理解する応援者「認知症サポーター」



認知症サポーター養成講座とは

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族を見守り支える「応援者」です！
広島市では認知症の人やその家族を支える方々、認知症になっても安心して地域でくらすよう、地域、職場などさまざまな場所で認知症という病気について正しく知ってもらい、安心して地域で生活できるようお手伝いしています。



あなたもサポーターになりませんか？

小学校、中学校、高校、大学、スーパーマーケット、コンビニエンスストア、郵便局、公共交通機関、町内会、老人クラブ、子ども会など、どこでも行えます。おとなから子どもまで、年齢も幅広く聞いていただけます。

- 費用は必要ありません。
- 高取北・安西地域包括支援センターまでお問い合わせください。



広島銀行安支店で開催しました



広島市高取北・安西地域包括支援センター

お気軽にご相談ください！



▲ホームページをご覧ください

電話 **878-9401** 住所 高取北1丁目17番41号

(慈光園の中にあります)

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