



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。

広島市作成「しゃんしゃんバランス体操」各地域で実施しています！

ひろしま
しゃんしゃん
バランス
体操

いつまでも元気で歩くために

『ひろしましゃんしゃんバランス体操』とは♪

バランスカアップに特化した体操6種類、ストレッチ2種類で構成しています。ペースは負荷の軽い体操で、ステップアップはペースより少し負荷のかかる体操です。からだの状態に合わせて、難易度を選ぶことができます。

楽しく安全に体操するために♪

- ★痛みのない範囲で行いましょう。
- ★呼吸を整え、数を数えながら行いましょう。
- ★笑顔で楽しみながら行いましょう。

広島市公式チャンネル(YouTube)で動画を掲載しています♪

ひろしましゃんしゃんバランス体操 授業

※体操のDVDは、地域介護予防拠点や地域高齢者交流サロンなど介護予防に取り組んでいる地域団体に、地域包括支援センターを貸し出しています。

広島市PT/OT/ST協議会協議会の体操作成メンバー

広島市健康福祉局高齢福祉部地域包括ケア推進課
〒730-8586 広島市中区国長寺町一丁目6番34号
電話(082)504-2648 FAX(082)504-2136

広島市地域包括ケアシステム



転倒予防には、筋力だけでなく
バランス力も大切です！

今年度、広島市がバランスカアップに特化した体操「しゃんしゃんバランス体操」を作成しました。バランス力の向上に役立つ方法などが気軽に実践できます。介護予防に取り組む団体にはDVDやパンフレットが配布できます。ご希望の方は地域包括支援センターまで！

～安公民館 講座開催の変更のご案内～

前回のニュース秋号でもお知らせしましたが、安公民館で実施予定だった講座の場所と時間が変わっています。場所は慈光園で時間は13:30～15:00となっています。まだ定員に余裕がありますので、興味がある方はぜひご参加ください。参加される方は自宅での検温、マスクの持参・着用をよろしくお願いいたします。

1/20(月) 13:30～15:00

「お口から元気に噛む力とグミの秘めた力」
講師：株式会社 明治
栄養士 島岡 真実 先生
場所：老人ホーム慈光園 1階地域交流スペース

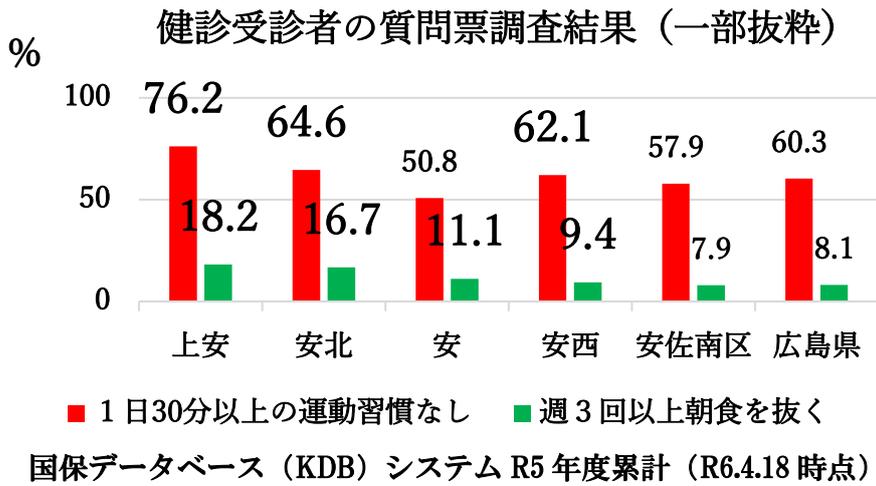
3/10(月) 13:30～15:00

「もしもの時の心の備え
～思いを言葉にして考えてみよう～」
講師：安佐医師会病院
院長 土手 慶五 先生
場所：老人ホーム慈光園 1階地域交流スペース



健康診断、受けていますか？

人生100年時代！介護予防のためには、高血圧などの生活習慣病のコントロールや重症化予防がとても大切です。



受診券を紛失された方は、
安佐南区地域支えあい課
(TEL: 831-4942)で再発行
の手続きが行えます！

体に良い簡単朝食レシピ

たまごとウインナーの食べるスープ

材料

- 卵 (Mサイズ) 1個
- ウインナー 2本
- ほうれん草(冷凍) 50g
- A
 - 牛乳 130ml
 - 顆粒コンソメ 1g

エネルギー 227kcal
たんぱく質 14.2g
塩分 1.3g

包丁要らずで簡単♪
たんぱく質がたくさん
摂れます😊

作り方

- ①耐熱容器に冷凍ほうれん草と卵を入れ、ウインナーはキッチンバサミで2cm幅に切り、卵のまわりに散らす。
- ②ラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- ③混ぜ合わせたAを加え、ラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分半加熱したら出来上がり。

簡単に包丁、鍋いらずで簡単に作れる朝食レシピを、
慈光園 中津管理栄養士に教えていただきました♪



のんびりオレンジカフェやっています



場所：エスマイル薬局長楽寺店
住所：長楽寺 2-13-30
開催日時 毎月第3木曜
午後 13時～14時
参加費 無料
薬剤師がおりますので話を聞いてみたい、交流がしてみたい方は是非ご参加下さい。
13時～交流会
13時40分～ミニ講演会

レンジに入れる前に、
破裂予防のため
2.3箇所爪楊枝で卵を
さしましょう

新しい職員が入りました



社会福祉士：三浦 紫織

R6年9月より包括に入職しました。以前は病院やデイサービスで、介護や相談員の仕事をしていました。家では3人の子どもの振り回されながら、子育てに奮闘しています。地域の方々のお力になれるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



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 878-9401 住所 高取北1丁目17番41号