



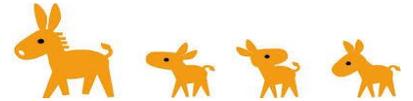
広島市高取北・安西

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。

みなさん認知症カフェをご存知ですか？



認知症カフェとは認知症でない人も、認知症の人も、その家族、地域住民、医療・介護の専門職など認知症に色々な形で関わりたい、年齢男女問わず、認知症のことを知りたいと思っている人が集まって交流しながら、認知症への理解を深め、楽しいひと時を共に過ごす場所です。高取北・安西圏域では新しく安東亜ハイツに1カ所立ち上がり、合計5カ所の認知症カフェがあります。認知症について興味がある方、楽しいひと時を過ごしたい方はぜひご参加ください！※事前準備が必要なカフェが多いため一度、地域包括支援センターまでご連絡ください。

認知症カフェマップ

場所：高取北 2-14-26

(元) お好みさっちゃん

さっちゃんカフェ

開催日時 毎月第2月曜日

午後 13:00~15:00

参加費 100円

場所：上安 6丁目 17-5 河野様宅

コミュニティ・カフェ・ラ・ムール

開催日時：毎月第3日曜日

(日程が変わることがあります)

午後 13:00~16:00

参加費 200円

安西小学校

場所：長楽寺 2-13-30

(エスマイル薬局長楽寺店)

のんびりオレンジカフェ

開催日時 毎月第3木曜

午後 13時~14時

参加費 無料

安北小学校

上安小学校

安小学校区

場所：相田 7丁目
安東亜ハイツ個人宅
チューリップ

開催日時 不定期

午後 13:30~

場所：相田 4-3-32-9
安ふれあいセンター1階
安学区ひまわり広場

開催日時 毎月第3月曜日

午後 13:00~15:00

参加費 100円

新しく立ちあがりました！チューリップ



詐欺が増えています!! ～日頃から対策をしておこう～



県内では、義援金を装った詐欺、うまい投資話、SNSを使った詐欺、ロマンス詐欺などさまざまな詐欺が増えています。手口もさまざまです。日頃から身近なこととして対策をはじめましょう。

【1】「最新情報を知ろう」

・まず大切なのは、今どんな手口の特殊詐欺が起きているかを知ることです。広島県警防犯アプリ「**オトモポリス**」では、最新情報を知ることができます。

【2】「固定電話対策をしよう」

・特殊詐欺の多くは、自宅の固定電話をねらって、非通知番号でかかってきます。相手に警告する機能などがついた「防犯機能付き電話」は詐欺対策に効果大！
→お心当たりのない電話やメールがあった場合、絶対に銀行口座情報など伝えたりしないでください。お心当たりのないメールは速やかに削除しましょう。



【3】「ATM1日の利用限度額引き下げ」

・万が一、犯人にキャッシュカードをだまし取られたり、還付金詐欺の被害に遭ったとしても、利用限度額を引き下げておけば被害が大きくなることを防ぎます。



オトモポリス知っていますか？

あなたと、あなたの大切な人を守ります。



※「オトモポリス」の情報は、右のQRコードから読み取ることができます。



お口から元気に

噛む力とグミの秘めた力



令和7年1月25日に株式会社明治様のご協力で、介護予防講座を開催しました。お口の機能が衰えると、**噛む・飲み込む・話す**ことが難しくなり、フレイル・低栄養に繋がるリスクが高まります。しっかり噛むことで、噛む力がつき、唾液の分泌量が増え、記憶力がアップされているそうです。お口の健康を保つことで全身の健康へ繋がることを学ぶ機会になりました。



一粒のグミを30回噛んで食べるといいそうです。



花粉症

を乗り切ろう！



日本人の**2人に1人**が花粉症と言われる時代。睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして正常な免疫機能を保つようにしましょう。

花粉症を和らげる食べ物をご紹介します。

1. ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌などの発酵食品
2. オリゴ糖が豊富なきなこ、はちみつ
3. DHAが取れるイワシやサバなどの青魚
4. コーヒー(カフェイン、ポリフェノールが含まれる)



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
(慈光園の中にあります)



▲ホームページをご覧いただけます