



# 地域と共に



第49号 2023年 秋冬号

当センターは広島市の委託事業で、介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える相談窓口です。資格をもった専門職が地域の皆さまと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。

## 笹利集会所でいきいき百歳体操がスタート！



介護予防拠点担当  
柴崎 真由美

皆さま、日頃は大変お世話になっております。三和地域包括支援センターの「しばさき まゆみ」です。26歳(女)・24歳(男)・20歳(女)の母親で、12月に初孫が生まれました。地域のために一生懸命頑張りますので、今後ともよろしくお願ひします。いきいき百歳体操などを行っている通いの場へ突然お邪魔するかもしれませんので、その時はお気軽に声をかけてください。



笹利集会所での体験会の様子

がんばれ!! カーブ ひろしま百歳体操

### いきいき百歳体操

90歳を超えてからでも体力をつけることができます!

「有ると、体の中間の層をのびる必要はない」と思っていますか? いきいき百歳体操で体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

※運動前後は必ず水分を摂り、またおむしをしっかりと履きましょう。

**いきいき百歳体操ってどんな体操?**

日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。肩や腰を痛めて体操ができません。ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。200g〜250g前後の重量のダンベルを使用することで、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

**いきいき百歳体操をすることでどうなるの?**

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くようになります。また、動かしにくい体になるので、滑りして怪我したりになることを防ぐことができます。

**毎日体操するの?**

いいえ、筋力維持は週2回程度でいいと知られています。1回運動してから2、3日休んで筋力の回復を待つほうが筋力がつきやすくなります。

※広島市では、平成29年2月にオリジナルDVD「がんばれ!!カーブ ひろしま百歳体操」が発売されました。オリジナルDVDは、保健福祉センターの売場を各町、広島市内で運動している方へ無料で配布しています。ご希望の方は、保健福祉センターへお問い合わせください。

広島市健康福祉局健康福祉部地域包括ケア推進課  
〒730-8586 広島市南区南区内丁6番34号  
電話 082/504-2648 FAX 082/504-2136



令和5年11月7日(火)10:00に西広島リハビリテーション病院の岡作業療法士を講師に、笹利集会所でいきいき百歳体操体験会を行いました。

岡さんより「安静は麻薬、運動は万能薬」を合言葉に継続して運動することの必要性など、分かりやすくお話しくださいました。その後『がんばれ!!カーブ ひろしま百歳体操』をみんなで行いました。参加者の方から、続けてやってみようという声があがり、令和5年11月21日から『笹利貝塚クラブ』として活動を開始しました。始まったばかりで手探り状態ではありますが、地域の方の健康づくりや地域活性化に向けて、今後ともご協力をさせていただきます。



笹利集会所

電話：926-0025 住所：五日市町石内 6405-1 (石内慈光園内)



センター長・主任介護支援専門員：黒木／主任介護支援専門員：羽田  
社会福祉士：酒井、柴崎／看護師：久保田・福田／介護支援専門員：鶴崎



## 認知症に優しい地域づくり



石内北集会所

認知症サポーター養成講座を開催するなどして、認知症の人やそのご家族にとって住みやすい地域づくりを行っています。認知症サポーター養成講座と



は、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する講座です。

地域住民や金融機関、スーパーマーケット、学校の生徒など、様々な方が受講しています。令和5年度はコープ五日市北店、石内北集会所、彩が丘公民館、河内小学校（3年生）で開催しました。今後も、多くの方に受講していただき、認知症の人やそのご家族を見守る地域の応援者を増やしていきます。



彩が丘公民館



コープ五日市北店



河内小学校 3年生



久保田 美香子



福田 順子

## 高齢者地域支えあい事業について

高齢者一人ひとりが地域の中でいきいきと安心して暮らしていくために、住民の方々が相互に気づかい、支えあえる仕組みを地域の中につくる事業です。



包括支援センターが支援します

ゆるやかな見守りの中、緊急時の対応などが迅速にできるようにネットワークづくりを行っています。



羽田 美代子

## 防犯機能付き電話で特殊詐欺被害を防ごう！

特殊詐欺被害や悪質な電話勧誘等を未然に防ぐため、防犯機能付き電話機の設置費等の一部補助（最大1万円）が始まっています。

募集期間：令和5年8月21日～令和6年1月31日

募集件数：概ね250件

対象者：

- ① 広島市に住所があり、実際に居住していること。
- ② 申請日において、世帯員全員が満65歳以上であること。
- ③ 世帯員全員が市税を滞納していないこと。

※補助対象経費の規定もあります。

三和地域包括支援センターに申込書等がありますので、必要な方はご連絡ください。



## 職員紹介

昨年の夏から産休、育休でお休みをいただき、9月から復帰しました。仕事に育児、家事との両立で慌ただしくはありますが、以前からお世話になっていた方々とも再会でき、嬉しいことばかりです。今後も地域の皆さまのために

頑張っていこうと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



鶴崎 直子

