

江波地域包括支援センターだより

地域包括支援センターとは、地域で暮らす高齢者の相談窓口です。

広島市から委託を受け、**神崎・舟入・江波学区を担当**しています。

「介護保険のことを聞きたい」「健康を維持したい」等、**介護や保健・医療・福祉等の相談に対応し、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援**します。

また、「詐欺の被害に合った」「財産の管理に自信がない」といった、**高齢者の権利や財産等の不安について、権利擁護に関する制度の紹介等**を行います。

地域を支える活動を紹介

今回は
舟入学区

令和6年6月14日（金）に舟入公民館でいきいき倶楽部を行いました。
いきいき倶楽部では、介護予防・権利擁護・認知症予防・生活に役立つ情報等について、講師を招き講座や情報発信の機会として年3回（春・秋・冬）行っています。
今回は（株）ソフトバンク様にご協力いただき、スマートフォン講座を行いました。
最近、多くの方がスマートフォンを持たれています。使い方不安のある方も多く、サロン等でもよく質問があり、今回の講座を開催しました。内容については、風水害や地震などの災害が多く地域で起こっています。その際にスマートフォンが情報収集の一役を担っています。「災害時にスマートフォンを役立てよう」をテーマとして、スマートフォンアドバイザーの指導の下に体験用のスマートフォンを操作しながら、天気の情報や公共交通機関の情報取得、安否確認の方法の一つとしてLINEの使い方等を体験して頂きました。

参加者からは、「わかりやすく教えてもらった」「役立つ情報を聞くことが出来た」等の声があり、意義のある講座になったのではないかと思います。今後も継続して介護予防講座をはじめ、生活に役立つ情報提供を地域の方に発信していく予定です。



舟入学区の地域活動情報

～オレンジクラブ～

場所：広島市中区舟入川口町17-10（株）松広ビル6階

日時：毎週水曜日 10時～

内容：いきいき百歳体操を行います。どなたでも参加出来ますので、
みんなで一緒に取り組んで元気に過ごしましょう！！



包括職員から
ちょっと一言・・・



熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です！

熱中症の症状は・・・

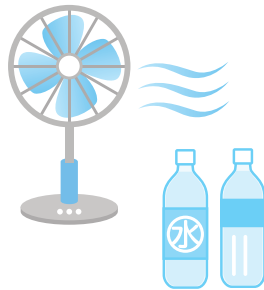
めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の汗、筋肉痛、こむら返り

↓ 症状が進むと

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、虚脱感などの症状が現れます。

予防が出来ているかをチェックしてみましょう(^_^)

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度・湿度を測っている
- 部屋の風通しをよくしている
- こまめに水分補給をしている
- 必要に応じてマスクを外している
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子を着用
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認している



厚生労働省ホームページより抜粋

地域活動の紹介コーナー

○神崎学区

『ふくふくサロン』

参加者募集中です！
お気軽にお越しください。

日時 毎週火曜日 10時～11時30分

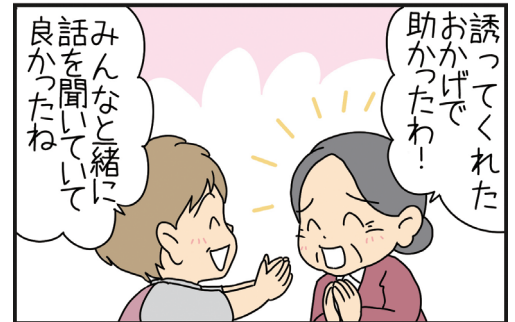
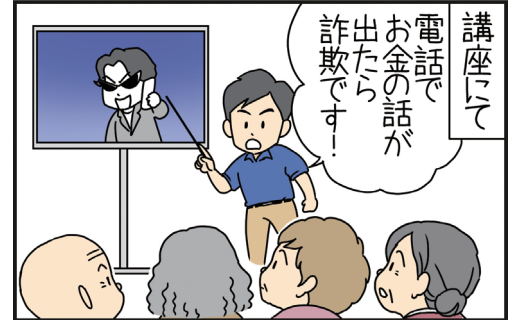
場所 神崎会館 参加費：100円

詳細 いきいき百歳体操、介護予防運動指導員の方を講師に迎えて、介護予防運動に取り組んでいます。

地域包括がいく!!

作者：山田 奈穂

ブログ：<http://naho2010.blog103.fc2.com/>



☆問い合わせ先☆ お気軽にお問い合わせください

広島市江波地域包括支援センター

住所：広島市中区江波二本松 2-6-27

TEL：296-4833 (受付時間：8:30～18:00)

土日祝日・年末年始も休まず開所しております。

訪問に出ている不在のことがあります。来所の際にはお電話でご確認ください

Instagram開設しました！



@EBAHOUKATSU

気象館通りから見えるこの看板が目印

