



福田老年会運動会/握力測定会

症予の防等、教室や認知事バランの食ぐための防低栄養をの健康講座によるお口の健康を学ばせ、地域の集まりの場を楽しく、心と身体を身につけてみませんか。出前講座の依頼は包括へご相談ください。(無料)

多彩なメニューをご用意しています。地域の集まりの場で楽しく、心と身体を身につけてみませんか。出前講座の依頼は包括へご相談ください。(無料)

令和7年度

健康講座 開催実績！

握力測定会／歩行測定会／お口の健康とペコパンダ活用／シニアカー試乗会／耳の聞こえと補聴器紹介／朝食とお薬／食事バランスと低栄養予防／認知症予防 等

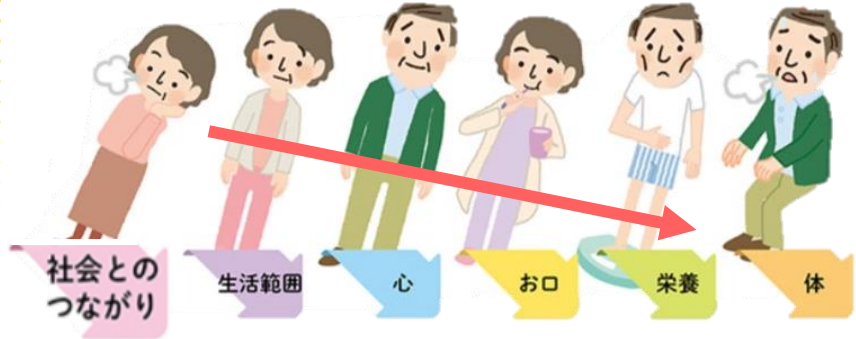


大和台自治会/シニアカー試乗会

包括支援センターでは、いつまでも自分らしく暮らすための健康講座をしています。健康は、まず自分の状態を知ることから始まります。握力測定等を通して身体機能チェックをはじめ歯科医等

あなたの元気を応援します!! 「出前講座」

今日から始める『フレイル予防』 ドミノ倒しにならないように



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編)

東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ら
厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「虚弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」(H26年度報告書より)

「フレイル」って、なに？

「最近、歩くのが遅くなった」
「人との会話が減った」
こんな心当たり、ありませんか？
「フレイル」は、健康から介護が必要な状態へ進む中間。早めに気づいて対策すれば、以前の元気な状態に戻れる大切なサインです。

STOP!「フレイルドミノ」

フレイルの入り口は**社会とのつながりが減ること**。これがきっかけでドミノ倒しのように心身が弱ってしまいます。最初の一枚(社会とのつながり)を倒さないことがフレイル予防の一番のポイントです！

今日からできる「元気のコツ」

- ①**外に出よう**：近所への散歩や挨拶も、立派な社会参加です。
- ②**集まりに参加**：趣味や教室で、誰かと話す時間を大切に。
- ③**しっかり食べる**：毎食、タンパク質(お肉・魚・大豆など)を意識しましょう。

あなたの町のご長寿さん紹介

いきいきライフ

温品在住:92歳と90歳 N さんご夫妻
ご夫婦で奏でるハーモニー

福田在住:88歳 Y さん
料理でつなぐ、地域の輪

民謡を楽しむ92歳・90歳のNさんご夫妻。70歳で奥様が三味線を始めたことを機に、ご主人も民謡を始め、今では何度も入賞経験を重ねる実力派です。奥様はバイクで伴奏に出かけ、体力維持の為にジム通いを継続。ご主人もゴルフ等を楽しみ、「おいしい物を食べ、大きな声でうたうこと」を健康の秘訣と語ります。【**目標を持ち、運動で備えて、仲間と楽しむ**】 フレイル予防の三拍子が揃った姿は、理想の健康習慣。取材中に披露していただいた三味線と歌声は圧巻！大好きな音楽で地域とつながるお二人の笑顔は何よりの輝きでした。

長年、公民館のおとこの料理教室で腕を磨いた88歳のYさん。今年4月から地域の『ひだまり食堂』の調理ボランティアとして活躍中です。食堂では手際よく野菜を切る頼もしい姿を見せてくれています。自宅でも『カレイの煮つけ』を調理するなど、日々の食を大切に楽しんでいます。【**手際よく包丁を握り、誰かに振る舞うことは、頭と指先を使い、地域とつながる**】 まさに最高のフレイル予防です。

身体を動かし、誰かの役に立つ。この一連の活動が、心と身体をいつまでも若々しく保つ秘訣なのです。





福木・温品を「認知症にやさしいまち」に！

～地域の専門職が集まり、連携研修会を開催しました～

包括支援センターでは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けられる「地域共生社会」の実現を目指しています。その一環として、今年3月に温品福祉センターにて「医療と介護の連携の会」を開催しました。地域の医師、歯科医師、薬剤師、ケアマネジャー、そして地域の民生委員など、職種の垣根を越えて約50名が集まりました。

★「困った人」ではなく「困っている人」として支える

「福木・温品でできる認知症の人にやさしいまちづくり」というテーマで、一人暮らしで認知症がある方の具体的な事例を通し、グループワークを行いました。認知症による行動を、周囲を「困らせる行動」として捉えるのではなく、本人が何かに「**困っているサイン**」ではないか？という視点を持つことの大切さを共有し、地域全体で切れ目のない支援体制を築くことになりました。

地域で支えるために出来ることって何だろう？



まずは相談しやすい関係づくりから!!

★地域全体がひとつの「チーム」に

専門職だけでなく、地域住民の皆様も一体となって、認知症の方を支える「ひとつのチーム」になることが、安心できるまちづくりへの第一歩です。私たちは、これからもこうした研修会や「認知症サポーター養成講座」「認知症カフェ」などの活動を通じ、地域のネットワークを広げていきます。認知症に関することや、日々の生活で気になることがあれば、どうぞお気軽に包括支援センターへご相談ください。



「ストップ！高齢者を狙う悪質商法」

～ご存じですか？広島市内の消費者被害～

令和7年の広島県内での消費者被害額は、26億円を超える深刻な状況です！犯人は、高齢者の皆さんの「健康」「経済」「孤独」への不安に言葉巧みにつけ込んできます。「自分は大丈夫」と思っているうちに被害に遭うかもしれません。包括支援センターでは、地域で消費者被害防止の啓発活動も行っています。最新情報チェックして、消費者トラブルを未然に防ぎましょう。

～最近増えている！こんな手口に注意～

■ 警察や家族を装う「特殊詐欺」

警察や家族を名乗り、「事件の示談金が必要」「借金がある」とお金を要求します。

→不審な電話はすぐ切り、家族や知人に相談。家族と「合言葉」を決めておく



「お金のはなし」は詐欺！

■ 突然の「点検商法」

「屋根や床下を無料で点検します」と訪問し、不安をあおって高額なリフォーム契約を迫ります。

→契約を迫られても、いらぬものは「きっぱり」断る

■ 強引な「買い取り」

「不用品を買い取ります」と言って家に上がり込み、貴金属や指輪を強引に安く買い取ります。

→突然の訪問者は警戒し、安易にドアを開けない



～こんな様子はありませんか？気づきのポイント～

- 頻繁に荷物が届くようになった
- 家に見慣れない人が出入りしている
- 電話に怯えたり、慌てた様子がある

- 契約書や名刺など隠されるように置いてある
- 不自然な工事をしている
- お金に困っている様子がある

「おかしいな…」と思ったら、一人で悩まず必ず相談！

広島市福木・温品地域包括支援センター

広島市東区上温品1丁目11-27-101

電話 082-280-2330

Mail fukuginukusina2025@ace.ocn.ne.jp

8:30～17:30(日・祝休み) 駐車場3台

FAX 082-562-2333

無相
料談