



2024年度
夏号

福木・温品

地域包括支援センターたより



地域包括支援センターは、高齢者の皆さんはもちろん、そのご家族や、高齢者の近所にお住まいの方もご相談いただける総合相談窓口です。

専門の職員（主任介護支援専門員、保健師等、社会福祉士）が介護や保健・医療・福祉など様々な相談に応じます。電話や来所による相談のほか、ご自宅への訪問による相談も行っています。お気軽にご相談ください。（相談無料）



独り暮らし。子どもたちも遠くに住んでいて、頼れる人がいない。
これからの生活が少し不安…。

最近、妻が買い物に行くと、同じ物を毎日買ってくる。曜日が分からない時もある。病院に行ったほうがいいのだろうか…。



こんなとき、お役に立ちます

近所に高齢者が一人で住んでいる。最近、ゴミ出しの時も、散歩している姿も全く見かけなくて心配…。



同居している祖母の介護を一人でしてきたけど大変。介護保険サービスって利用できるのかしら…。



詐欺

消費者被害が増加しています！！



振り込め詐欺の被害者の8割以上が高齢者なんです。

広島市内の令和5年度の消費者被害額は、4億円を超える被害が出ています！「キャッシュカードが悪用されています」「あなたの名義を貸してください」など包括を名乗る電話が広島市内でも増えており手口も巧妙になっております。詐欺被害の多くは電話やメールからが多くこんな言葉があったら注意が必要です。怪しい電話やメールがきたとき、一人で決断する前に誰かに相談して被害を防ぎましょう。少しでもおかしいと感じたら警察や消費生活センター、地域包括支援センターに連絡してください。

～だまされない3つの電話対策～

- ①『自宅の電話はいつも留守番電話に』
- ②『非通知電話は着信拒否に』
- ③『防犯機能付き電話の設置』

を心がけて迷惑電話を撃退していきましょう。

地域包括支援センターではこのようなステッカーもお配りしております。



だまされないための対策として検討してみてもいいでしょうか？



なんと！！広島市では、詐欺を未然に防ぐため

防犯機能付き電話機購入金額等の一部を補助！しています。

（※最大1万円補助）

※期間限定で条件があるため、下記へお問い合わせの上、ご購入ください！！

（お問合せ先）
広島市市民局市民安全推進課
☎082-504-2714



通話内容を録音します！

高齢者見守りネットワーク

広島市では、高齢者がいつまでも地域で安心して暮らせるように、地域包括支援センターが事務局となって、高齢者地域支え合い事業を行っています。

そして温品・上温品・馬木・福田地区のそれぞれの地域団体や民生委員等が連携をして、見守り活動を行っています。

地区ごとに見守り方法や登録要件が異なります。関心のある方は包括支援センターへお問い合わせください。



地区	見守り方法など	
温品	近所付合いを通した見守り	※未実施地区あり
上温品	近所付合いを通した見守り	
馬木	電話で見守り	
福田	近所付合いを通した見守り	※未実施地区あり

多世代交流



いきいき福木

広島市立福木幼稚園で多世代交流会を行い、今回で3回目を迎えました。子どもたちとの交流を通して、高齢者は【脳の活性化・心が元気になる】効果があると言われていています。今回は「こどもの日」をテーマに、幼稚園の先生のピアノ伴奏に合わせて『こいのぼり』の歌をうたったり、脳トレを兼ねた懐かしい手遊びを楽しみました。最後はO×クイズに挑戦し、大きな笑い声と笑顔いっぱいのステキな時間を過ごしました。

交流後の感想を尋ねると「小さな手に触れて嬉しくなった」「わが子の小さい頃を思い出した」など、心がホッと温まる感想が多く聞かれました♪



次回は11月に交流会を企画します。お楽しみに！
(要予約)

筋力を維持して健康寿命を延ばしましょう！



みなさん、「いきいき百歳体操」をご存じですか？この体操は、【重り】を使った筋力向上のための体操です。準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、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。そして、この体操は毎週行うことで効果が発揮されます。

この「いきいき百歳体操」は、福木温品圏域では現在18か所立ち上がっています。それぞれの場所にも特徴があり、担い手の方も地域の方で、とても楽しく運営されています。新規会員募集されている場所も多く、定期的に講師を呼んでいる場所や雑談の時間を設けている場所など工夫を凝らし、気軽に楽しく通える場所になっています。そして、毎週顔を合わせていく中で行うコミュニケーションは、地域の方々での見守りにもなります。

また、その18か所の中で今年度、温品には新しく温品公民館で1か所立ち上がりました！！
まだまだ動ける人も、最近体力が落ちてきた人も、効果的に鍛えることができるのでぜひ興味のある方は包括までご連絡ください☆



高齢者に関するお悩みはお気軽にご相談ください！

発行元：広島市福木・温品地域包括支援センター
〒732-0032 広島市東区上温品1丁目11-27-101
TEL：(082) 280-2330 FAX：082-562-2333
メール：fukuginukusina@yahoo.co.jp
受付時間：8:30-17:30 (日・祝休み)

