



# 福木・温品

R6年度  
冬号

## 地域包括支援センターたより



出典：公益財団法人生命保険文化センター

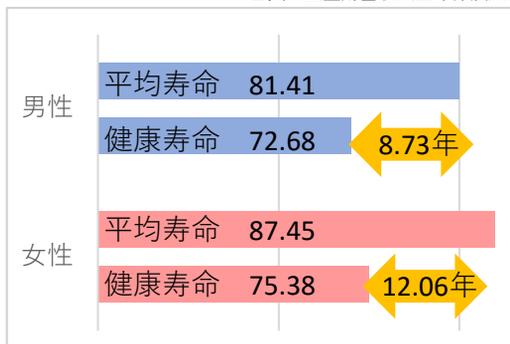
### 介護予防と健康づくり

いつまでも健康で楽しく過ごすにはどんなことが必要でしょうか？そのポイントは「**健康寿命を延ばすこと**」にあります。健康寿命を延ばすには、**バランスの良い食事や、運動習慣を持つこと、社会との交流を持つこと**などがあります。分かっているにもかかわらず難しいですね。

今年度もご依頼があり、各場所で行前講座を行いました。10/5には、つつじが丘町内会で栄養不足の予防教室を行いました。食事の見直しを一緒に行い、簡単にたんぱく質が摂れる工夫を紹介し、自宅でも実践してみたいという声が聞かれました。

皆さんも一緒に楽しく学びながら健康寿命を延ばしていきませんか？

自宅でも試してみようかな



介護の必要な期間を縮めるには健康寿命を延ばすことが大切

### 人生会議

### 伝えてありますか？ もしもの時の私の思い

みなさんは【もしもの時】にどのような時間を過ごしたいか、考えたことがありますか？厚生労働省のアンケート結果では、**55.1%**の方が話し合ったことがなく、**55.6%**の方が「話し合うきっかけがなかったから」と回答していました。お元気な今だからこそ、ご自分の思いや考えを周囲と想いを伝えあうことが、とても大切です。

5月〈温品：わろてん会〉、7月〈福田：きてわらうかい〉の皆さんと【生き逝きカード】を使い、最期まで自分らしく生きるために大切にしたい想いを考えました。アンケートでは「帰ってから家族と話をしてみたい」と80%の方が回答されました。【話し合うきっかけ】を提供する講座を開催できたことを嬉しく思います。

終末期のケアについて  
家族や医療介護関係者と話しているか



出典  
「人生の最終段階における医療に関する意識調査報告書」  
厚生労働省をもとに作成 2020年1月23日更新

生き逝きカード例



全部大切にしたいなあ～



帰ったら家族に話してみよう

# 認知症の人とその家族にやさしい地域づくり

認知症の人が症状・容態に応じた適切な支援につながるよう支援するとともに、認知症サポーター養成講座などの開催や認知症カフェの支援など、認知症の人とその家族にやさしい地域づくりを支援しています。



## 今年度、認知症サポーターが500人誕生しました！！

各地域で毎年認知症サポーター養成講座を開催しています。この講座は、認知症の方への対応の心得と具体的ななかかわり方についてのポイントを知り、受講後は、認知症サポーターカードをお渡しさせていただき、認知症サポーターとなります。地域の方たちはもちろん、小学校、中学校でも開催し多くの生徒たちも学んでくれました。今後も、認知症の方やそのご家族が安心して暮らせる地域づくりを目指してまいります☆

## みなさん認知症カフェをご存じですか？



認知症カフェは、認知症の方も、認知症に関心のある方も一緒におしゃべりをして楽しい時間を過ごしながらかつ地域とつながる憩いの場です。

当圏域で温品3カ所、上温品2カ所、馬木1カ所、福田1カ所の認知症カフェが運営されており、どのカフェもとても好評で、たくさんの方にお越しいただいています。

その中、この度、新たに温品にある愛の家グループホームで「ぬくしな愛の家カフェ」が7/20から毎月第3土曜日14時～15時、上温品にある就労支援B型事業所仕事本舗Happinessで、「はぴねす」が8/17から第3土曜日10時半～12時で新たに開店しました！！

どのカフェもいつでも出入り自由です☆憩いの場で、地域の方たちとコーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりして楽しい時間を過ごしませんか？こちらよりお待ちしております。



## 老後のお金の管理

悪質商法などの  
悪い人に騙されたら  
どうしよう

頼れる親族がおらず、  
難しい契約や手続き  
が不安になってきた

物忘れが増えてきて  
通帳やお金の管理が  
心配



毎日の暮らしの中にはいろいろな不安や疑問、判断に迷ってしまうことがありますよね。地域の方へ生活における不安について、アンケートをした結果「将来に備えたお金の管理」「家計に困った時の支援」「電話やメールなどによる詐欺」などの内容が多く回答がありました。

今後のお金のことで不安があるけど相談先がわからない、誰にも相談できないなどの悩みはありませんか？そんな時は、まず包括支援センターにご相談ください！困りごとの解決に向けてサポートしてくれる相談機関など紹介することもできます。

また、認知症や障がいなどにより、判断能力が低下しお金の管理や日常生活に関わる契約が困難になった方へ代わりに支援する成年後見制度や福祉サービス利用援助事業（かけはし）もあります。

包括支援センターでは、制度や手続きに関する説明をしておりますのでお気軽にお問合せ下さい。



## 出前講座のご案内

※講師料無料

包括では、皆さんが活動されている場所で、生活の中で知って得する講座を行っています☆  
住み慣れた街でいつまでも過ごすために、いろいろな知識を学びませんか？

講座出来る内容：食事について、お口の健康、認知症、終活、詐欺予防、老後のお金の管理、介護保険などについてご要望に応じます。

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 受付時間：8:30-17:30（日・祝休み）

TEL：（082）280-2330 FAX：082-562-2333 メール：fukuginukusina@yahoo.co.jp