

あなたのまちの

65歳以上の方の福祉・介護・医療の相談窓口

地域包括だより

令和3年度【第14号】広島市井口台・井口地域包括支援センター

井口明神
地区版

井口明神学区の地域活動紹介！

井口明神学区の高齢者の見守り活動

こんにちはネット（令和3年2月末時点）

登録者：28人、協力員：31人

○登録者は65歳以上の方

○協力者は年齢問わず募集しております。

地域全体で高齢者の方を見守る活動づくりにご協力お願い致します。

地域のサロン・百歳体操

感染対策をしながら活動を再開しております。



皆で集まると
自然と笑顔に
なるね！

つながる地域
安心して暮らせる
まちづくり

第2回 こんにちはネット 協力員交流会

コロナ禍でも工夫しながら見守りが継続できており、直接会えないからこそ、互いに気かけあう意識が高まっているように感じました。



こんにちはネット運営委員会

H27年から毎月、登録者や地域の情報共有を行っています。

住民の皆様からのお声をぜひお聞かせください！

地域での困り事等ございましたら、町内会長・民生委員・包括支援センターまでお気軽にご連絡下さい。

還付金サギに注意！！

この手口の被害者は60歳代後半、特に69歳の女性に集中しています。

還付金サギとは

自治体や金融機関を装って電話をかけ、医療費・保険料の過払い金や、未受領の年金があるなど、お金を受け取れると言ってだまし、ATMを操作させるサギの手口です。犯人の指示どおりにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が振り込まれてしまいます。

還付金+ATM=『サギ』です

○ATMで還付金の受け取り手続きは出来ません。

○電話でお金のお話が出たら、すぐに電話を切り、警察に通報しましょう。



ストレスによるココロとカラダの変化

コロナ禍で自由に外出が出来ない、人と会う機会が減った、環境の変化に疲れてしまった…等、皆さん知らない間にストレスを溜めていませんか？

下記の項目に当てはまることはないですか？

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 皮肉、悲観的な考え方になる
- 誰とも話す気にならない
- 気分の浮き沈みが激しい



- 半年で2~3kg以上の体重減少があった
- 定期的な運動をしていない
- 歩く速度が遅くなった
- わけもなく疲れた感じがする
- ペットボトルのキャップを開けられない

ココロとカラダの健康を保つ 生活を送るために

- 十分な睡眠やバランスの取れた食事を心がけ規則正しい生活を送りましょう。
- 家族や友人等信頼できる人と話したり互いにねぎらいましょう。
- 自宅でできる活動を楽しみましょう。

地域の運動の場をご存じですか？ こんな方におススメ！

- 激しい運動は苦手だけど、筋力をつけたい！
- 1人で運動しても長続きしない
- 運動はしたいけど、何からすれば良いのかわからない。

ココロとカラダの不調が続いたら…
まずはかかりつけ医に相談。

☆新型コロナウイルス感染症に関する
こころの相談窓口

広島市精神保健福祉センター

082-245-7731（平日8:30~17:00）

※広島市精神保健福祉センター作成資料より一部抜粋

井口明神地区の運動の場は
6箇所あります！
詳しい場所・時間等に関しては
お気軽に包括までご連絡下さい！



広島市井口台・井口地域包括支援センター

TEL 501-6681 fax 276-5541

西区井口2丁目5-19（広電宮島線の井口電停から山側すぐ！）

受付時間：8：30～17：15

定休日：土、日、祝、12/30~1/3

※職員が不在にすることがあります。
相談ご希望の方は事前に予約して頂けるとスムーズに対応出来ます。

青色のひさしが目印です！！
バイクや自転車がたくさん置いてあります…



地域包括だより

令和3年度【第14号】広島市井口台・井口地域包括支援センター

井口
地区版

高齢者の見守り活動 井口地区「ゆうあいネット」

令和2年8月から「ゆうあいネット委員会」が発足しました！

井口地区社会福祉協議会・民生委員・町内会長・福祉推進員等…
日頃から井口地区に関わって下さっている方々に参加して頂き、
3~4カ月に1回開催しております！

ゆうあいネット登録者の情報だけでなく、地域全体の情報を共有しながら、よりよい井口地区にしていけるために奮闘中です！

ゆうあいネット(令和3年2月末時点)
登録者:44名、協力者:75名で活動しております。

高齢者の方が安心して暮らし続けるために地域に何が
必要な？見守りを通して地域の課題を考えてみよう！

協力者の方のご意見

- 「もっと“ゆうあいネット”を周知してほしい！」
- 「町内単位など、地域全体で見守りが出来れば良いね。」
- 「もっと気軽に登録してもらうための工夫が必要だと思う。」
- 「見守り以外にも何か活動することがあれば協力したい！」



第2回 ゆうあいネット
協力者交流会

還付金サギに注意！！

この手口の被害者は60歳代後半、特に69歳の女性に集中しています。

還付金サギとは

自治体や金融機関を装って電話をかけ、医療費・保険料の過払い金や、未受領の年金があるなど、お金を受け取れると言ってだまし、ATMを操作させるサギの手口です。犯人の指示どおりにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が振り込まれてしまいます。

還付金+ATM=『サギ』です

- ATMで還付金の受け取り手続きは出来ません。
- 電話でお金の話が出たら、すぐに電話を切り、警察に通報しましょう。



ストレスによるココロとカラダの変化

コロナ禍で自由に外出が出来ない、人と会う機会が減った、環境の変化に疲れてしまった…等、皆さん知らない間にストレスを溜めていませんか？

下記の項目に当てはまることはないですか？

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 皮肉、悲観的な考え方になる
- 誰とも話す気にならない
- 気分の浮き沈みが激しい



- 半年で2~3kg以上の体重減少があった
- 定期的な運動をしていない
- 歩く速度が遅くなった
- わけもなく疲れた感じがする
- ペットボトルのキャップを開けられない

ココロとカラダの健康を保つ 生活を送るために

- 十分な睡眠やバランスの取れた食事を心がけ規則正しい生活を送りましょう。
- 家族や友人等信頼できる人と話したり互いにねぎらいましょう。
- 自宅でできる活動を楽しみましょう。

地域の運動の場をご存じですか？ こんな方におススメ！

- 激しい運動は苦手だけど、筋力をつけたい！
- 1人で運動しても長続きしない
- 運動はしたいけど、何からすれば良いのかわからない。

ココロとカラダの不調が続いたら…
まずはかかりつけ医に相談。

☆新型コロナウイルス感染症に関する
こころの相談窓口

広島市精神保健福祉センター
082-245-7731(平日8:30~17:00)

井口地区の運動の場は
8箇所あります！
詳しい場所・時間等に関しては
お気軽に包括までご連絡下さい！



※広島市精神保健福祉センター作成資料より一部抜粋

広島市井口台・井口地域包括支援センター

TEL 501-6681 fax 276-5541

西区井口2丁目5-19(広電宮島線の井口電停から山側すぐ！)

受付時間：8：30～17：15

定休日：土、日、祝、12/30~1/3

※職員が不在にすることがあります。
相談ご希望の方は事前に予約して頂けるとスムーズに対応が出来ます。

青色のひさしが目印です！！
バイクや自転車がたくさん置いてあります…



あなたのまちの

65歳以上の方の福祉・介護・医療の相談窓口

地域包括だより

井口台
地区版

令和3年度【第14号】広島市井口台・井口地域包括支援センター

井口台地区の高齢者の見守り活動 あんしんネット(令和3年2月末時点)

登録者:25人、見守りサポーター:29人

- 登録者は65歳以上の方
- サポーターは年齢問わずどなたでも

「住んで安心暮らして楽しい井口台」を目指して あんしんネット運営委員会(年4回)



登録者や地域の情報共有、活動の充実に向けた取り組みの検討を行っています。

わが町の認知症応援団 (オンライン講座)

講師は別会場によりオンラインで講義を行いました。講師・会場・自宅それぞれの場所ではありましたが、認知症にやさしい地域づくりを目指し、一緒に学びました。



次回も多くの方のご参加お待ちしています。

がんばれカープひろしま百歳体操をご存知ですか？

地域包括支援センターでは地域の健康づくりとして
カープひろしま百歳体操の立ち上げ支援をしています！

井口台地区は集会所、エイブル、木村さん宅で体操されています

井口台3丁目
「サロン木村」
紹介します

広島カープの応援歌に合わせ 椅子を使って行う筋力体操です

参加者から「元気になったよ」「楽しい」と声が上がっています。一人では体操が続かないしなあ…と
思っておられる方、一緒に健康づくりをしませんか？

還付金サギに注意!!

この手口の被害者は60歳代後半、特に69歳の女性に集中しています。

還付金サギとは

自治体や金融機関を装って電話をかけ、医療費・保険料の過払い金や、未受領の年金があるなど、お金を受け取れると言ってだし、ATMを操作させるサギの手口です。犯人の指示どおりにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が振り込まれてしまいます。

還付金+ATM=『サギ』です

- ATMで還付金の受け取り手続きは出来ません。
- 電話でお金の話が出たら、すぐに電話を切り、警察に通報しましょう。



ストレスによるココロとカラダの変化

コロナ禍で自由に外出が出来ない、人と会う機会が減った、環境の変化に疲れてしまった…等、皆さん知らない間にストレスを溜めていませんか？

下記の項目に当てはまることはありますか？

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 皮肉、悲観的な考え方になる
- 誰とも話す気にならない
- 気分の浮き沈みが激しい



- 半年で2~3kg以上の体重減少があった
- 定期的な運動をしていない
- 歩く速度が遅くなった
- わけもなく疲れた感じがする
- ペットボトルのキャップを開けられない

ココロとカラダの健康を保つ 生活を送るために

- 十分な睡眠やバランスの取れた食事を心がけ規則正しい生活を送りましょう。
- 家族や友人等信頼できる人と話したり互いにねぎらいましょう。
- 自宅でできる活動を楽しみましょう。

地域の運動の場をご存じですか？ こんな方におすすめ!

- 激しい運動は苦手だけど、筋力をつけたい!
- 1人で運動しても長続きしない
- 運動はしたいけど、何からすれば良いのかわからない。

ココロとカラダの不調が続いたら…
まずはかかりつけ医に相談。

☆新型コロナウイルス感染症に関する
こころの相談窓口

広島市精神保健福祉センター
082-245-7731(平日8:30~17:00)

井口台地区の運動の場は
3箇所あります!
詳しい場所・時間等に関しては
お気軽に包括までご連絡下さい!

※広島市精神保健福祉センター作成資料より一部抜粋

広島市井口台・井口地域包括支援センター

TEL 501-6681 fax 276-5541

西区井口2丁目5-19(広電宮島線の井口電停から山側すぐ!)

受付時間: 8:30~17:15

定休日: 土、日、祝、12/30~1/3

※職員が不在にすることがあります。
相談ご希望の方は事前に予約して頂けると
スムーズに対応が出来ます。



青色のひししが目印です!!
バイクや自転車
がたくさん置いて
あります…

あなたのまちの

65歳以上の方の福祉・介護・医療の相談窓口

地域包括だより

令和3年度【第14号】広島市井口台・井口地域包括支援センター

鈴が峰
地区版

鈴が峰地区 高齢者見守り活動 「おひさまネット」

鈴が峰だからこそできる あたたかい見守り活動

普段の生活の中でちょっと気にかけてあう、地域の見守りの輪を広げましょう！

今年度の活動

昨年 8月 民生委員・地域活動福祉推進委員・児童委員の合同研修

昨年 10月 第3回協力員交流会を開催

今年 2月 登録者へ年一回の訪問・アンケート

今年 3月 第4回協力員交流会を予定しています。

今年度の活動を通し地域での見守りの必要性を感じています。
コロナ禍だからこそみんなで支え合っていきましょう！



第3回 協力員交流会より

9か所目

がんばれカーフひろしま百歳体操が 東住宅集会所で立ち上がりました

11月下旬に自治会長と東住宅女性会（コスモス会）を中心に開始しました。

東住宅集会所で開催中

百歳体操は7か所で開催しています。
一緒に体操に取り組みませんか！
参加希望の方は当センターにご連絡下さい。



還付金サギに注意!!

この手口の被害者は60歳代後半、特に69歳の女性に集中しています。

還付金サギとは

自治体や金融機関を装って電話をかけ、医療費・保険料の過払い金や、未受領の年金があるなど、お金を受け取れると言ってだまし、ATMを操作させるサギの手口です。犯人の指示どおりにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金振り込まれてしまいます。

還付金+ATM=『サギ』です

- ATMで還付金の受け取り手続きは出来ません。
- 電話でお金の話が出たら、すぐに電話を切り、警察に通報しましょう。



ストレスによるココロとカラダの変化

コロナ禍で自由に外出が出来ない、人と会う機会が減った、環境の変化に疲れてしまった…等、皆さん知らない間にストレスを溜めていませんか？

下記の項目に当てはまることはないですか？

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 皮肉、悲観的な考え方になる
- 誰とも話す気にならない
- 気分の浮き沈みが激しい



- 半年で2~3kg以上の体重減少があった
- 定期的な運動をしていない
- 歩く速度が遅くなった
- わけもなく疲れた感じがする
- ペットボトルのキャップを開けられない

ココロとカラダの健康を保つ 生活を送るために

- 十分な睡眠やバランスの取れた食事を心がけ規則正しい生活を送りましょう。
- 家族や友人等信頼できる人と話したり互いにねぎらいましょう。
- 自宅でできる活動を楽しみましょう。

地域の運動の場をご存じですか？ こんな方におススメ!

- 激しい運動は苦手だけど、筋力をつけたい!
- 1人で運動しても長続きしない
- 運動はしたいけど、何からすれば良いのかわからない。

ココロとカラダの不調が続いたら…
まずはかかりつけ医に相談。

☆新型コロナウイルス感染症に関する
こころの相談窓口

広島市精神保健福祉センター
082-245-7731 (平日8:30~17:00)

※広島市精神保健福祉センター作成資料より一部抜粋

広島市井口台・井口地域包括支援センター

TEL 501-6681 fax 276-5541

西区井口2丁目5-19(広電宮島線の井口電停から山側すぐ!)

受付時間: 8:30~17:15

定休日: 土、日、祝、12/30~1/3

※職員が不在にすることがあります。
相談ご希望の方は事前に予約して頂けるとスムーズに対応が出来ます。



青色のひさしが目印です!!
バイクや自転車がたくさん置いてあります…