

亀山包括だより

第8号

令和3年 5月発行

発行元：広島市亀山地域包括支援センター

広島市から委託を受けた高齢者の相談センターです

～こんなことに困っていませんか？～

介護保険のサービスを利用したい、どうすればいいの？

- ・ひとり暮らし、高齢者だけなので今後の生活が不安
- ・福祉用具や手すりのことを相談したい
- ・足腰が弱ってきたので運動がしたい
- ・今までできていたことができなくなった、病気で動けない など

近所に心配な人がいる…

家族が認知症かもしれない
認知症について知りたい

消費者詐欺？（オレオレ詐欺？）
地域の集まりで何か話をしてほしい

…など、お気軽にご相談ください。

～私たちが、亀山地域の高齢者のみなさんの相談を受けています～

亀山包括職員紹介

認知症サポーター養成講座担当

支え合い担当

いきいき百歳体操担当



大野恒

センター長



片山

副センター長



竹下

保健師



大野翼



榎原

若年性認知症相談担当



金井

介護支援専門員



山本

介護支援専門員



丸山

介護支援専門員



天野

事務員



野々原

認知症
地域支援推進員



→裏もあります

コロナ自粛から身を守るために!!



生活不活発による
健康への影響が心配です!

① 他者とのつながりを 切らさないようにしましょう!

人とのつながりが希薄になると認知機能が著しく低下する恐れがあります。
外出できなくても、電話で人と話をする機会を持ったり、
メールを打ったり手紙を書くことも脳トレとして効果があります。



② 身体を動かすように努めましょう!

自宅でもできるちょっとした運動に取り組みましょう。
人混みを避け、陽の当たるところを散歩するのもおすすめです。



③ 気持ちを明るく!

家でできる趣味を楽しみましょう。
暗いニュースを気にしすぎないことも大切です。



みんなで取り組む「いきいき百歳体操」!!

～人とのつながりは元気の源!～

感染症の流行により活動自粛する機会が増えました。
そのため、高齢者の皆さんの閉じこもりによる
コロナフレイル (フレイル=虚弱、寝たきり予備軍)
の危険が高まっています。
体力・筋力を落とさないために「いきいき百歳体操」に取り組みましょう!

期間限定(当面の間)でご自宅のパソコンやケーブルテレビでも見れます。
パソコン → インターネットで「ひろしま百歳体操 ユーチューブ」と検索
ケーブルテレビ → ちゅびCOM(地デジ11ch) 毎日 7:30~8:00
詳しくは広島市亀山地域包括支援センターへお問い合わせください。



介護保険の手続きや高齢者の方の福祉相談など、相談無料です。
困ったことがありましたら、お気軽にお越しください。
営業時間: 平日 8時30分~17時15分

建物正面右側に
駐車場2台分あります

下大毛寺バス停前すぐ

広島市亀山地域包括支援センター

〒731-0231

広島市安佐北区亀山4丁目2-36

TEL 082-819-0771 FAX 082-814-0501

