



地域包括だより

井口明神
学区版

令和3年度【第16号】広島市井口台・井口地域包括支援センター

コロナ禍でもつながる地域の輪づくり！ ～オンラインを活用した活動のご紹介～

令和3年9/23(土)
認知症サポーター
養成講座を開催！



井口明神3丁目集会所

広島市認知症アドバイザーを講師に迎えて認知症の初期症状から対応をわかりやすく学ぶことができました！オンラインと聞くとハードルが高い…という方の為に2会場に分かれて密にならない工夫をし、参加して頂きました！

皆さんの感想

- ・認知症にも様々な症状があると学べた。
- ・親が認知症になり介護したことがあるのでその経験を今後活かしたい。
- ・近所に物忘れが進んで気になる方がいる…正しい対応を知ることができた！



井口明神中央集会所



オンライン講座の開催案内！
ぜひご参加下さい！



直接会えなくても画面上で顔が見えて話ができるとお互い安心しますね！

- ① 3/19(土) 13:45～15:00 「みんなが気になる膝、腰の話」
- ② 4/9(土) 13:30～15:00 「健康こそ最大の財産・食事は健康の源」
- ③ 4/23(土) 13:30～14:30 「お口は健康の入り口」

※各町内の集会所での参加も受付しております。

R3.11.25

第4回 井口台・井口包括圏域「運動の場 代表者交流会」を開催しました

オンライン開催

日頃の活動の情報交換を行い、いきいき百歳体操は、参加者にとって大切なつながりづくりの場であることを再認識しました。



運動の場の自慢話では体操だけでなくひと工夫が紹介されました

- ・体操前におしゃべりタイム
- ・カレンダー付の日程表に脳トレクイズを掲載
- ・広島弁、駅弁クイズをしている
- ・ラダー体操、ゴボウ先生体操等



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
地区版

令和3年度【第16号】広島市井口台・井口地域包括支援センター

地域を支えるため“ちょっとお手伝い”をする。 井口地区「ゆうあいネットサポート隊」が誕生！

令和4年1月から始動！

ゆうあいネットは、井口地区に住む高齢者の方を対象にした緩やかな見守りです。（登録者：48名 協力者：83名 ※2022年2月末現在）多くの協力者の方から「見守り以外にも何か地域のためにできることがあれば…」の声を頂戴し、困り事のお手伝いをする団体「ゆうあいネットサポート隊」が立ち上がりました！
お手伝いをして下さるサポート隊員は2月末現在で23名です。
2月末現在で2件の依頼がありました！

2022年1月スタート！

地域を支えるため「ちょっと」お手伝いする
ゆうあいネットサポート隊

高齢者の方には無理なほど、業務に頼むほどではないという気持ちで地域の困り事を地域で助け合っていく取り組みです。お互いに助け合いながら、安心して暮らしていただくづくりを目指しています！

お手伝い内容

- ◆対象者：井口地区にお住まいの65歳以上の方
- ◆内容：電球交換・草取り・大型家具の移動等
- ◆料金：500円 ※但し、材料費は別です。
- ◆作業時間：1時間程度

地域の方には頼りたくない！
とりあえず相談してみようかしら。

その他、何でもご相談下さい！
（ご希望によってはお断りさせて頂く場合があります。）

ゆうあいネットサポート事務局（井口地区社会福祉協議会） サポート隊員募集です！一緒に活動してみませんか？

〒739-0213 広島市井口台3-3-3 TEL: 278-6679 FAX: 278-6679
E-mail: inokuchishakyou@gmail.com

受付時間：月・火（13:00～14:00）
火・木（13:00～16:00）
土（10:00～12:00）金・日・祝は休み

お手伝い内容
利用対象者は65歳以上の方

- ① 電球交換
- ② 草取り（※自宅敷地内）
- ③ 大型家具の移動等（※水平移動のみ）

1回¥500-（作業時間は1時間程度）



ご依頼・ご相談はこちらまで！

ゆうあいネットサポート隊事務局（井口地区社会福祉協議会）

☎：278-6679 ✉：inokuchishakyou@gmail.com

受付時間：月・火（13:00～14:00）

火・木（13:00～16:00）

土（10:00～12:00）金・日・祝は休み

サポート隊員を 随時募集しています！

（井口地区に住む方ならどなたでも）

地域のためにできることから始めませんか？

活動できる時だけでOkです。
お気軽にお問合せ下さい。



R3.11.25

第4回 井口台・井口包括圏域「運動の場 代表者交流会」を開催しました

オンライン開催

日頃の活動の情報交換を行い、いきいき百歳体操は、参加者にとって大切なつながりづくりの場であることを再認識しました。

運動の場の自慢話では体操だけでなくひと工夫が紹介されました

- ・体操前におしゃべりタイム
- ・カレンダー付の日程表に脳トレクイズを掲載
- ・広島弁、駅弁クイズをしている
- ・ラダー体操、ゴボウ先生体操



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16号】広島市井口台・井口地域包括支援センター

2021年6月に（井口台地区にお住まいの町内会加入者世帯を対象）

“あなたの暮らしアンケート”を実施しました!



井口台について、住まい、環境、交通…様々な角度から皆さんのご意見を頂戴しました。

安心して暮らせる街づくりに必要なもの

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 地域の結びつき | 54% |
| 2. ご近所の交流 | 44% |
| 3. 児童・生徒の安全 | 37% |
| 4. 情報網の整備 | 27% |
| 5. 高齢者の居場所づくり
生活道路の整備 | |

コロナ禍でますます人と会う機会が少なくなっているからこそ、地域の繋がりを見直す機会となったようです。このアンケート結果を元に井口台地区社協と連携し、高齢者見守り活動「あんしんネット運営委員会」で、今後の取り組みを協議していきます。



2021年10月から4回シリーズ

「わが町の認知症応援団」もっと知ろう認知症 を開催しました!

認知症について正しい知識を学び、認知症になった本人やその家族の思いについても知ることができました!

35名の方に参加して頂きました!

感想・ご意見

- ・誰よりも一番心配なもの、苦しいのも悲しいのも本人。認知症の人は何もわからないわけではない。
- ・後期高齢夫婦で参加。日常の対話を通じて注意点が散見された。今後注意する事が多く理解できた。
- ・井口台地区でも認知症カフェが早くできれば良いと思います。



R3.11.25

第4回 井口台・井口包括圏域「運動の場 代表者交流会」を開催しました

オンライン開催

日頃の活動の情報交換を行い、いきいき百歳体操は、参加者にとって大切なつながりづくりの場であることを再認識しました。



運動の場の自慢話では体操だけでなくひと工夫が紹介されました

- ・体操前におしゃべりタイム
- ・カレンダー付の日程表に脳トレクイズを掲載
- ・広島弁、駅弁クイズをしている
- ・ラダー体操、ゴボウ先生体操 等



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

鈴が峰
地区版

令和3年度【第16号】広島市井口台・井口地域包括支援センター

4月7日から
スタートします!!

いきいき百歳体操

市営南1・2住宅自治会集会所



いきいき百歳体操は、介護予防効果を実証されている運動として各地区で広がっています。地域ぐるみで取り組むことで楽しく継続することができます。

皆さんの地域でも
取り組んでみませんか?



運動 + 社会とのつながり = 健康

いくつになっても
筋力アップ



鈴が峰地区 高齢者見守り活動

第5回 おひさまネット協力員交流会



令和3年12月4日開催

社協・民生委員・自治会長・福祉活動推進委員と見守り協力員が集まり、情報交換や地域の課題について意見交換を行うことでつながりの大切さを共有することができました。



おひさまネットの活動

登録者23名

地域の関係団体とご近所さんが一体となり、高齢者を地域で見守り支え合う仕組みです。

参加者(55名)

R3.11.25

第4回 井口台・井口包括圏域「運動の場 代表者交流会」を開催しました

オンライン開催

日頃の活動の情報交換を行い、いきいき百歳体操は、参加者にとって大切なつながりづくりの場であることを再認識しました。



運動の場の自慢話では体操だけでなくひと工夫が紹介されました

- ・体操前におしゃべりタイム
- ・カレンダー付の日程表に脳トレクイズを掲載
- ・広島弁、駅弁クイズをしている
- ・ラダー体操、ゴボウ先生体操 等



コロナ禍の今だからこそ、心身ともに健康を目指そう！

あなたの今の健康状態をチェックしてみましょう！

“フレイル”ってご存じですか？

加齢により運動・認知機能など心身が衰えている状態です。

- 6カ月で2～3kgの体重減少がありましたか？
- 運動（ウォーキングや体操等）を週1回以上していますか？
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？
- 物忘れが気になりますか？
- （ここ2週間）訳もなく疲れたような感じがしますか？

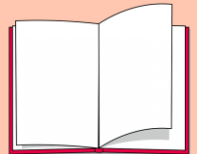
【判定】・1～2つ該当：フレイル予備群
・3つ以上該当：フレイルの可能性



フレイル予防の ポイント

- ① 食生活 : バランスの取れた食事、お口の健康維持
- ② 運動 : 筋力・体力の維持
- ③ 社会参加 : 友達や地域との交流や活動への参加

より詳しい内容を知りたい方は、井口包括までお声かけ下さい。
フレイル予防に関する資料をお渡しします。
(※冊子数には限りがございますので、在庫切れの際はご了承下さい。)



犯罪情報

キャッシュカードを他人に渡さないで!!
「カードを預かります」は詐欺!!



家に突然かかってくるこんな電話に注意!
(偽物の役所職員・銀行員・警察官など)

だまされないポイント

- ・キャッシュカードを預かります
- ・キャッシュカードを交換します
- ・キャッシュカードを取りにいきます
- ・暗証番号を教えてください

- ・他人にキャッシュカードを渡さない
- ・他人に暗証番号を教えない
- ・必ず家族や警察に相談する
- ・家にいるときも留守番電話の設定!

広島市井口台・井口地域包括支援センター

☎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
よりスムーズに対応ができます。



青色のひさしが
目印です!!

