



観音包括 かわら版



2021年5月発行

新緑を楽しんでいたのに今年は異例の速さで梅雨入り。新型コロナウイルス感染拡大やワクチン接種など気にかかる事が続いています。コロナ禍でもいつも通りの日常を大切に、また皆さんと一緒に楽しい時間を過ごせる日がくるのを待ち望んでいます。

今回は、観音包括に在籍し西区全体を担当している認知症地域支援推進員の活動内容をご紹介します。(各区に1名ずつ配置)

認知症地域支援推進員 古味 佳子

認知症のある方やご家族に優しいまち作りを皆さんと一緒に取り組んでいます



①地域の中で認知症に対する社会資源づくり

地域の方々と一緒に認知症カフェ作りに取り組んでいます

近隣の認知症カフェです包括に、西区のカフェ一覧がありますコロナ禍の為、お休みされている所もありますので、お問い合わせください

認知症カフェとは、認知症に様々な形で関わっている人たちが集まって交流し、認知症への理解を深めながら楽しいひと時を過ごす為の場所です



名称	開催日時	場所
虹カフェ	毎月第1土曜日 13:00~16:00	広島市西区福島町1丁目19-12 いきいきプラザ
いどばたカフェ	毎月第3金曜日 14:00~16:00	広島市西区大芝2丁目19-12 ガスト広島大芝店
ぶらっとカフェ三篠	毎月第4水曜日 13:30~15:30	広島市西区打越町10番23号 三篠公民館 3階 研修室1
恋鯉 カフェ	毎月第3水曜日 14:00~16:00	広島市西区己斐中1丁目6番20号 己斐公民館 2階 研修室

②認知症の人とその家族への相談支援

認知症の方やご家族の相談を受けたり、必要な時は医療や介護サービスの専門職と一緒に関わっています

③若年性認知症(65歳未満で認知症を発症された)の方への個別相談や対応

④認知症の人や家族の理解者、活動できる支援者を増やす支援

認知症カフェでのお手伝いや、地域で困っている認知症の方を見守っていただける認知症サポーター等の育成にも取り組んでいます。

⑤「認知症あんしんガイドブック」を サロン等で紹介しています



軽度から重度の症状変化に合わせた対応方法や相談先、支援先の情報等がわかりやすく書かれています

🌸 コロナ禍で日々大変ですが、体力維持に気を付けましょう

○できる運動を続けましょう!

- ・出来る家事を続けたり、身体を動かす機会を作りましょう
- ・普段している運動を続けましょう
- ・季節を感じながら、散歩を楽しみましょう



肉・魚・卵・豆腐は一日にこのくらい食べましょう!



○栄養と睡眠をしっかりとりましょう!

- ・出来れば一日3食バランスの良い食事を摂りましょう
- タンパク質を積極的に取りましょう
- ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう



🌸 新しい職員紹介

保健師 古森 美樹

昨年7月より前任者から引継ぎ、拠点（いきいき百歳体操）を担当しています。よろしくお願いたします。



コロナ禍の為、お休みの所もありますので、お問い合わせください
また、いきいき百歳体操をお試してみたいご希望がありましたら、ご相談下さい

広島市観音地域包括支援センター

広島市西区観音町16-19

けんこうプラザ3階

TEL 292-3582

FAX 292-3172

アクセス：西観音町電停前すぐ

営業時間：月～金 8時30分～17時15分

土 8時30分～12時30分

日・祝日は休み

