

観音包括 かわら版

2022年5月発行

新年度を迎え、新型コロナウイルス感染が落ち着いているとは言えない状況ですが、地域での活動も再開されつつあります。百歳体操などで地域の皆さまの元気なご様子、笑顔を拝見して、包括スタッフも笑顔になっています。



65歳以上の皆さま、なんとなく体が弱ったと感じることはありませんか？

「最近よくつまずいたり、転ぶんよ」「疲れやすくてね」「食欲がなくて痩せてきたんよ」といった声をよく聞きます。新型コロナの自粛生活、病気・ケガ、加齢などから、そういった状態になっている可能性があります。

運動

- 階段を昇る時に手すりを使う
- イスから立ち上がる時に何かにつかまる
- 15分以上続けて歩くことがない
- この1年間に転んだことがある など



栄養

- ここ半年、ずいぶんやせた
- やせすぎと言われる など

お口

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでムセることが多い など

早めの取り組みが大切です！

例えば

『短期集中型サービ

ス』
3か月間、訪問もしくは通って運動機能、お口の機能、栄養 など、元気になるために必要なリハビリをそれぞれの専門職が指導します。

百歳体操やサロン、ラジオ体操への参加していたけれど、ちょっと自信がなくなって…という方も是非、ご相談ください。

相談・申し込みの窓口は地域包括支援センターです。まずはお電話ください！

元気を取り戻しましょう！！



高齢者地域支え合い事業

1日中だれとも話さない日もある。「もしもの時」が心配。



だれかが少し気にかけてくれたら、安心できそう。

不安や心配なことをだれかに相談したい。

このようなお悩みも、ぜひご相談ください。

★観音中学校区には3つあります。

天満学区

『♥ふれあいネット支え愛♥』

観音学区

『ふれあい観音』

南観音学区

『南観ネット♥ささえ愛』

「高齢者地域支え合い事業」とはどんなもの？

地区社会福祉協議会、民生委員をはじめとした地域の団体、ご近所さん等が一体となってご高齢の方を見守り、支え合うことを目指す活動です。

見守りの対象者は、おおむね「65歳以上の方」です。

申込み・登録

町内会長・民生委員・地域包括支援センターが窓口。登録者の方の情報は地域包括支援センターが管理します。

声かけ・気くばり

ご近所さんや町内会、民生委員等が見守り協力員となり、声かけ・ゆるやかな見守りをします。

報告・相談

困りごとがあれば必要に応じて、地域包括支援センターの職員がいつでも相談を受け付けます。

ちょっと紹介

★簡単にできる頭の体操★

足踏みしながら『しりとり』『計算』したり、右手が常に勝つようにする『1人じゃんけん』もお勧めです。体を動かしながら頭を働かせるのがポイント。どなたかと一緒にやると、間違った時に大笑いできて、免疫機能もアップします。

新しい職員の紹介

社会福祉士・
介護支援専門員
野口 貴史



前職では3年間ケアマネジャーをしていました。地域包括支援センターの職員として地域の皆様に支援していけるよう頑張ります。よろしく願いいたします。

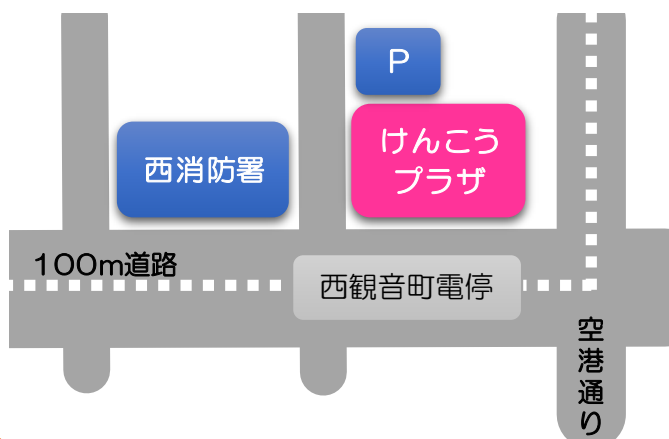
広島市観音地域包括支援センター

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