

出張健康教室で“元気”と“笑顔”をお届けします！

コロナ禍において、「地域の方が1人でも多く、健康意識を高められ、介護予防となる出前講座ができないか」、「疾患の早期発見・早期治療」、「元氣じゃ健診の受診率向上へつなぐために何かできないか」と検討を重ねてきました。

そこで、看護師として病棟や外来で働いていた時の経験を活かし、地域の方が興味を持っていたような7つのメニューを考案し、自由に内容を選んで頂ける健康教室を開催しました。

“千足にここグラウンドゴルフ”にて



◇11/4、戸坂千足第一公園にて“千足にここグラウンドゴルフ”のプレー終了後に青空教室を開催しました。

『物忘れ予防脳トレーニング』をテーマに18名が参加。身体を動かした後に頭の体操を行い、青空の下、気持ちの良い空気を吸いながら、笑いあふれる健康教室を行うことができました。

“あじさいサロン”にて



◇12/21、戸坂集会所で開催されている“あじさいサロン”では、『物忘れ予防脳トレーニング』をテーマに開催。

日頃、リズム体操など活動的に身体を動かされているサロンでしたが、頭と体を同時に動かす脳トレを実施した際は、一生懸命に取り組まれる姿に笑いがこぼれ、楽しい教室となりました。

鈴が丘集会所にて



◇12/6、鈴が丘集会所で『バイタルサインの基本』をテーマに開催。いきいき百歳体操参加者や町内の方な19名の参加がありました。

講義後、参加者は実際に看護師や保健師による血圧や脈拍測定を体験。個別に健康相談などを行なう事ができました。好評につきシリーズ化が決定！毎月テーマを変えて開催していきます。

“元気な生活を継続できるための楽しい健康教室！”をモットーに開催しています。興味がある方はいつでも声を掛けてください！出張健康教室で“元気”と“笑顔”をお届けします！（記：ES）

【お問い合わせ先】

広島市戸坂地域包括支援センター

電話：(082) 516-0051

住所：広島市東区戸坂中町2-29

FAX：(082) 516-0052

受付時間：8:45～17:15（日曜休み）

Eメールアドレス：hesakahokatu@tyoseien.jp

あけぼの自治会

～お互いに助けあえる地域へ～

東浄学区 あけぼの自治会で、『たすけあい』（生活支援サービス）が始まりました！

「高齢者だけでなく、誰もが不安なく安心して暮らせる住みやすい地域にしたい！」そんな熱い思いが、『たすけあい』という自治会独自の生活支援サービスとして形になりました！

困りごとアンケートを全戸配布で実施し、その中で「電球の取り換え」「高い所の軽作業」に困っているという多くの住民の声に応え、チケット制（1回200円）でR4年2月からサービスが始まっています。

「この2つが軌道に乗ったら、将来的にはメニューを増やすことも検討したい」と片山自治会長。

「お元気確認」

「あけぼのふれあい体操」とこれまでの積極的な取り組みに加えて、お互いに助け合える地域へと活動の輪が広がっています。

（記：S.S）



お気軽に利用してください！

認知症になっても安心して暮らせる戸坂

～大人も、子どもも、認知症サポーター!～

認知症サポーター養成講座は、認知症を正しく理解し、ご本人やご家族を温かく見守る応援者（サポーター）を育てることを目的とし、若い世代から地域の様々な団体へ啓発活動を行っています。

1/24 社会福祉法人交響の職員さん、1/26 広島銀行戸坂支店の行員さんが初参加。3/15、昨年度はコロナで中止となった戸坂城山小学校5年生の皆さんが参加。受講前の「認知症の人とどう接していいかわからない…」という不安な気持ちが、受講後は「自分たちに何かできることはないかな」「優しい声かけをしてみたい」と、大人も子どもも共通する心の変化でした。優しい戸坂のまちづくりは着々と進んでいます。（記：S.I）



認知症の特徴を知ることによって、気持ちが変化していきました。



こんな電話には要注意！

～電話による特殊詐欺多発!～

「自分だけは大丈夫」と思わず、「自分も被害者になるかもしれない」と、日頃から用心し、身近な事として一緒に詐欺対策を始めましょう。

手口 「払い戻しがある」「キャッシュカードを取り換える必要がある」等の預貯金詐欺

大手百貨店や銀行等の職員を名乗り、「あなた名義のカードで買い物をしている人がいる。キャッシュカードも悪用される恐れがあるのでカードの取替が必要…」等と電話をかけ、暗証番号を聞き出し、キャッシュカードをだましとる手口。

対策 電話で暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを取りに来ることはありません。

①固定電話の対策

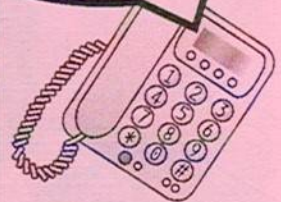
非通知番号の着信拒否や、留守番電話に設定し不審な電話には出ない。また防犯機能付き電話等を活用し、未然に迷惑電話を撃退しよう！

②ATMの1日の利用限度額を引き下げる

③「おかしいな？」と思ったら、まずは相談を！

犯人のペースに巻き込まれてしまうと、冷静な判断ができません。一人で判断せず、まずは、家族や警察にご相談下さい。

「この通話は防犯のために録音されます」、等の警告音が流れます。



非通知着信拒否や、未登録番号からの注意喚起を促す機能もあります（これらの機能は、電話機の種類によって異なります）