

へ が う が つ 通信

令和4年10月
18号
【編集・発行】
広島市戸坂地域包括支援センター

「いくつになっても、戸坂で安心して暮らしたい！」

でも、こんな心配ありませんか？



町内の掃除にも出られんし、ご近所の付き合いも減って、誰とも会わんことが多いわ…。



何かあった時、家族に知らせてほしいけど、頼める人がもう、おらん…。



今は元気だけど、1人暮らしだから、もしもの時、誰にも気づいてもらえないかも…。

そんな心配を少しでも減らすために
“見守り活動”に登録してみませんか？

”見守り活動”とは、ご近所さんや関係者がゆるやかに見守りあいながら※1人暮らし高齢者、高齢者のみ世帯、健康に不安がある方などが、住み慣れた地域で安心して暮らすための取り組み。広島市高齢者地域支えあい事業です。※対象者は主催団体により異なる場合があります。



“見守り活動”のいいところは！

◎近所の人が、ちょっと気に掛け「何かあったのでは？」と異変に早く気付ける！

◎緊急連絡先の家族に伝えてもらえる
(個人情報厳重に保管します)

◎必要に応じて関係者と戸坂地域包括支援センターが連携して支援を行います

登録すると、協力員がこのように
ゆるやかに気にかけてくれます

～ゆるやかな見守り方法の例～

- ・ゴミ捨ての時見かけた
- ・買い物に行っていた
- ・100才体操に参加していた

～おかしいな？心配だな…の例～

- ・最近見かけない
- ・新聞が溜まっている
- ・100才体操にずっと来てない
- ・電気、テレビがずっとついていない
(または)ついていない

見守り活動中の地域

- ・出江1丁目町内会
- ・数甲地区町内会
- ・戸坂大上地区町内会
- ・戸坂南町内会
- ・戸坂南2丁目町内会
- ・鶯鳴団地町内会

- ・山根町内会
- ・戸坂第2J-7マンション
- ・惣田町内会
- ・出江2丁目町内会
- ・川根町内会
- ・桜東町内会

戸坂
学区

城山
学区

東浄
学区

- ・戸坂新町第一町内会
- ・東新自治会
- ・やまびこ会
- ・中央自治会
- ・あけぼの自治会
- ・戸坂新町町内会
- ・鈴が丘自治会
- ・南山自治会

【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：hesakahokatu@tyoseien.jp

へさか情報トピックス

～地域でのいろいろな情報をお知らせします！～

いきいき百歳体操やサロン等で、『介護予防』をテーマに様々な場所で健康教室を開催！
ご興味がある方は、お声掛けください！一緒に楽しく学んでみませんか？

“健康教室”開催中



バイタルサインの基本

楽しく脳トレ♪

サロン

いきいき百歳体操
の集まりの場

正しい水分摂取方法

インナーマッスル

スーパー

グラウンドゴルフ

骨格系の病気

生活習慣病について

採血結果の見方

『健康意識が高まった』『来てよかった』など、嬉しい言葉を多く頂いています！（記:E.S）

広島城北中にて認サポ（初）開催！

広島城北中・高等学校の中学2年生を
対象に、『認知症サポーター養成講座』開催

8/17 広島第一病院 松岡龍雄
先生、広島市認知症アドバイザ
ー飯島大介氏を講師に、講座を
開催。認知症の基礎知識や接し
方について学びました。



生徒さんの「どう声をかけ
たら良いか戸惑う」という
声が、講座後は「対応する
自信がついた」、「将来は認
知症の研究に携わりたい」
という、頼もしく素敵な夢
を聞くことができました。
（記:M.H）



いきいき達人さんリレー

戸坂でいきいきと活動されて
いる方をリレー形式で紹介します。

記念すべき第1回は、..

富士登山にチャレンジ！！



岡本 欽吾さん

1年半前より体調がすぐれない時期もありま
したが、畑での野菜作りやグラウンドゴルフ、
スマホ教室に参加し活動的な生活を再開。「家
と富士山に登る！」ことをケアプランの目標に
タンパク質を増やした食生活に改善、毎日牛乳
山に登り、体力や筋力
強化に努めました。

今年7月!!84歳にし
て富士山登頂に成功!!
日焼けした素敵な笑顔
に元気と勇気をいただ
きました。（記:S.S）



家族と記念撮影!!

詐欺注意

「名義を貸して」にご注意を

例えば…大手不動産・建設会社を名乗り

犯人①

老人ホームに優先的に入居できる権利がある

それを断ると…

他の人に権利を譲りたいので、
「あなたの名義」を貸してほしい

警察官と名乗り

犯人②

名義貸しは犯罪になる

多額なお金を
請求される

対策

そもそも応募していないものには当たらない。
身に覚えのないことは一切無視。

くすっと笑える😊

楽しいシルバー川柳を募集します

テーマ 『シルバー世代あるある』

用紙に①川柳 ②名前又はペンネーム ③年齢
を明記の上、戸坂地域包括支援センターまで
ご提出ください。何作品でもOK!!
今後、素敵な作品は公開していく予定です。

※用紙は問いません ※①～③の情報は公開させて頂きま