

～住み慣れた地域で
元気にいきいき暮らしていくために～

初心に戻って、百歳体操をしていきたい!!

6/7、東区介護予防拠点研修会にて、「いきいき百歳体操とコロナ禍における介護予防、個別トレーニング方法」について、山崎病院の理学療法士、奥さゆり氏の講演を開催。

令和元年より、百歳体操はコロナの影響で休止期間が続きました。再開時の大変さや感染予防対策状況などを振り返り、生活の中で身体を動かす方法や、百歳体操のポイントを振り返りました。



みんなで百歳体操

「体操のやり方が少し違っていた。これを機に正しい体操の仕方をお伝えしたいと思った」など、今後の活動に前向きなご意見、情報交換の場となり、とても有意義な研修会となりました。(記：Y.I)



奥さゆり氏の講演

参加者は、日頃から百歳体操に取り組まれているリーダーの方や、その他医療関係者などを対象に、総勢 138 名と多くの参加となりました。戸坂圏域からは 25 名の方が参加されました。



戸坂包括看護師による
介護予防サービスの紹介

注意

屋根や床下点検と称して高齢者を狙う「悪質商法」が多発しています!!

～このような誘い文句には要注意!!～

『この地区で無料点検をしています』

点検後…「このまま放置すると大変なことになる。今すぐ修理が必要」と、不安をあおり高額で契約させる

悪徳商法の対策

- ・突然の電話や訪問には対応しない
- ・複数の見積もりを取り検討。その場で判断しない
- ・一人では判断せず周りの人とよく相談する

【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

F A X：(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

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!～

たくさんの素敵な笑顔に出会えました

東浄学区 第2回『さんぽする会』

4/23、春のさわやかな天候の中、昨年に引き続き、東浄社協主催の『さんぽする会』が開催され、包括職員も参加させていただきました!!

さあ、出発!!
行ってきま～す!



子供から大人まで
みんなでいい汗を
かきました

いきいきコース(3km)
らくらくコース(2km)
に分かれ、新緑や花を楽しみながら、楽しくウォーキング!! ゴール後は、グラウンドゴルフやペタンクで、大人も子供も盛り上がり。多世代が集う盛大なイベントになりました。(記:S.S)

花にふれあい、季節を感じる

中山台町内会 大好評!! 花の寄せ植え会

6/18、中山台町内会では、地域の方の親睦を深める目的として、町内会主催の「花の寄せ植え会」に包括職員も参加させていただきました!!



花の植え方や選び方の説明があり、土や肥料を入れ、自分で選んだ花を鉢植えに入れながら「どうやって植えたら綺麗な」と、皆さんで会話をしながら楽しい時間を過ごしました。



つくしんぼ作業所メンバーによる、お菓子や野菜などの販売コーナーがあり、多世代交流ができました!(記:E.S)



販売コーナーの様子

買い物ついでに、元気になれる!

フジ戸坂店 出張健康教室

フジ戸坂店の店長さんより、「包括と一緒に地域の方向けに、介護に関するイベントができないか」と、声をかけて頂いたのがきっかけです。



今回は、5/31、6/21に包括看護師による『バイタルサイン(血圧・体温・脈拍・呼吸)の正しい測定方法』について開催。楽しく脳トレをしたり、血圧や脈拍測定の無料体験、健康・介護相談コーナーを設けました。(記:E.S)

開放感のある屋外テントで開催!
お買い物ついでに参加された方も!!



健康・介護の
相談コーナー



出張健康教室は、さまざまな場所で開催中です。
お気軽に、ご相談ください!!

動画で元気を配信中!!

へさか福祉のひろば

毎年開催してきた『へさか福祉のひろば』は、コロナの影響で2年間中止が続いています。

再開の願いを込め、お祭りを盛り上げてくださる関係者の方々からメッセージを頂き、動画を作成しました。

元気になれるような内容になっています。
ぜひご覧ください。(記:S.K)



DVDの貸し出し
ができます!!

動画URL

<https://youtu.be/RdaU2-TDYN0>

スマートフォン
パソコンから
視聴できます



←←←こちらの
QRコードからも
ご視聴可能です。