

地域を元気にする活動が始まっています！

口腔機能が低下すると・・・

いきいき百歳体操の桜ヶ丘健康体操参加者を対象に広島市歯科衛生士会の歯科衛生士吉田 純子氏を招いて、3 回シリーズ（R4.12/4、R5.2/16、3/2）の『口腔教室』が行われました。

口腔機能低下の予防につながる唾液を出すマッサージや口腔体操、歯ブラシの選び方など、すぐに実践できるお話をして頂きました。

口腔機能が低下すると、肺炎や認知症にも繋がります。日頃から意識して、お口の機能を高めましょう！！

むせる、飲み込みが悪くなった、口腔機能に心配がある方へは、地区担当の保健師と一緒に自宅への訪問相談も行っています。（記：ES）



“吹き戻し”を使って、口の周りの筋肉強化中！



かかりつけ薬剤師さんはいますか？

2/25、いきいき百歳体操のフレッシュ女性会の参加者を対象に、広島市薬剤師会 仙境堂薬局戸坂店の平田 智加子薬剤師を講師に招いて『服薬教室』が行われました。

『薬との上手なつきあい方』をテーマに、正しい薬の飲み方・かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持つことの大切さ・お薬手帳やお薬カレンダーの活用について等、学べる場となりました。

日頃、薬剤師さんと話す機会があまりないため、たくさんの質問があり「勉強になりました！早速、自分が行っている薬局で相談してみます！」との声が多く聞かれました。

ACP、もしもの時の私の心づもり

3/30、広島第一病院交流スペースにて、にこにこカフェの参加者を対象に『ACP 研修会（アドバンス・ケア・プランニング / 人生会議）』が行われました。

“ACP”を知らない、聞いたことがないという参加者が多く、「ACP とは何か？」の説明から、「もし、あなたが余命半年と宣告を受けたら何を考えますか？」をテーマに“もしばなカード”というカードゲームを使ってグループで ACP について考えました。いろんな意見が飛び交い、楽しい研修会となりました。

参加者からは、「ACP とは何かを知ることができた」、「元気なうちに、今からでも最期はどのように迎えたいのか考え、家族へ話しておきたい」等といった声が聞かれました。（記：ES）



初 介護サービス事業所 & 包括支援センター交流会

2/17、戸坂圏域介護サービス事業所 10 か所と初の交流会を開催しました（オンライン）。まずは事業所紹介を行い、後半はご利用者の権利擁護（消費被害・虐待防止）について共に学びました。「本当に久しぶりに他事業所の方と顔を会わせることができ良かった!」、「包括や他事業所の活動が知れて良かった!」、「今後も情報共有の

場として定期的に関催してほしい!」との反響を頂きました。今年度も引き続き交流会を企画していきたいと思えます。（記：S.S）



オンライン交流会の様子

見守り活動の地域が増えました!

～いくつになっても 戸坂で安心して暮らしたい!～

“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合いながら1人暮らし高齢者の方等が住み慣れた地域で安心して暮らせるための取り組みです。R5.1～活動地域が増えました。

【城山学区】

- ・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2丁目町内会
- ・鶯鳴団地町内会
- ・戸坂南町内会



【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

【戸坂学区】

- ・山根町内会
- ・戸坂第2コープ マツヨリ
- ・惣田町内会
- ・出江2丁目町内会
- ・川根町内会
- ・桜東町内会（追加）
- ★桜上町

- ・鈴が丘自治会
- ・南山自治会（追加）

- ★戸坂新町1丁目町内会
- ★市営17号館自治会
- ★東浄第一自治会

新 川柳で戸坂のまちを元気に! ～ 戸坂川柳サロン ～

R5.2/1、3/1、『へさか川柳講座』を戸坂公民館共催で開催。広島川柳会 山本恵子先生を講師に“川柳のいろは”を学びました。「せっかく学んだ川柳を続けたい!」との声を受け、4月に『戸坂川柳サロン』が誕生! 包括支援センターは運動だけでなく、頭（脳）にも心にも効く介護予防の場作りのお手伝いをしています。参加者募集中! 初心者大歓迎です!（記：SS）

日 時：毎月第2水曜 14～15時

場 所：戸坂公民館

参加費：無料



山本先生も毎月来られます

「四月のお題「花」「歩く」」
芸備線 菜の花ゆらし 走り去る
駿馬から牛歩となりぬ 八十路越え
ひさがしら 時々さする 散歩道
けんじ みわこ

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

困った人をほっとけない! 地域は持ちつ持たれつ

水成 珠恵さん (72才)

禅昌寺で20年勤められR4.3月退職。その後もお寺でのお仕事や地域活動、手助けが必要な方々への支援と毎日大忙しの日々を送られています。「お花が大好きで、お花から元気をもらえます。人と話したり関わるのも好きで、おせっかいなので困った人をほっとけません。みんなが助け合って、出来る人が出来ることをする。地域のみんなとは持ちつ持たれつの思いで地域活動へ参加しています。」と優しい笑顔の水成さんには、禅昌寺ウォーキングや山根の百歳体操でもお会いできます。（記：I.U）

