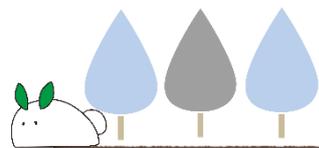


せせらぎ便り

2024年12月 第39号



フジグラン広島健康フェスタに参加しました！

令和6年9月24日（火） 13:00～16:00
の枠で参加し、「歩き方測定会」を開催しました。
カメラを活用して参加者の歩く様子を撮影し、歩行の姿勢やバランス、スピードなどを分析、データに基づいてリハビリ専門職が個々にアドバイスを行いました。参加者の年齢層やお身体の状態に合わせて、地域の見守り活動や体操教室の紹介、認知症サポーター養成講座の案内をさせて頂きました。
この健康フェスタは、健康に関するブースをまわった数に応じてガラポンくじが引けるというお楽しみつきの催しでした。



竹屋公民館祭りに参加しました！

令和6年10月19日（土）13:00～16:00
竹屋公民館で開催された「竹屋公民館祭り」に地域包括支援センターも参加しました。
タブレットによる介護予防チェックをはじめ、握力測定のほか、すずらん薬局の協力のもと血管年齢測定のお薬の飲み方相談など行いました。
高齢者から小さなお子様まで、年齢問わず多くの方々に参加していただきました。皆さん、血管年齢が何歳で出るのか興味深々な様子が伺えるなど、自分の健康を気にする機会になりました。



自宅の防犯対策、確認してみませんか！！

「侵入犯罪」は、近年荒々しい手口が目につきます。住人の在宅の有無にかかわらず複数人で窓などを破壊して住宅に押し入る、宅配業者や点検業者を装うなど、巧妙かつ凶悪な手口のものが増えています。効果的な防犯対策をすることで侵入犯罪のリスクを減らすことができます。

1.ホームセキュリティの導入

- ・防犯カメラやセンサーライトを設置することで、不審者の侵入を抑止！
- ・警備会社のステッカーを貼ることで、ターゲットにされにくくなる



2.ドアや窓の強化

- ・強固な鍵や二重ロックを取り付ける。窓ガラスに防犯フィルムを貼る

3.訪問者の確認

- ・ドアスコープやインターホンで訪問者を確認する
- ・宅配ボックスを活用して、直接荷物を受け取らない



4.近隣住民とのコミュニケーション

- ・近所の人と顔を合わせる機会を作り、助けを求めやすい環境を整える
- ・地域の防犯パトロールや自治会の活動に参加する



国泰寺圏域 認知症カフェ一覧

認知症カフェとは認知症の人とその家族、地域の人、医療・介護の専門職など、認知症に色々と関わる人たちが集まって、認知症への正しい理解を深めながら、楽しいひとときを過ごすための場です。国泰寺圏域内にもそれぞれの特色を生かして様々な取り組みを行っているカフェがあります。ご興味がありましたら是非ともご参加下さい。

| 認知症予防も出来るつながるカフェJaro | みんなのカフェ |
|---|---|
| <p>●場所:ほーむけあクリニック2階 (中区竹屋町8-8) ●参加費:200円</p> <p>●日時:毎月 第3火曜日 13:00~15:00 ●連絡先:082-546-0185 (一般社団法人 Jaroカフェ)</p> | <p>●場所:フジグラン広島 2階 (中区宝町2-1) ●参加費: 無料</p> <p>●日時:毎月 第3木曜日 14:00~15:00 ●連絡先:050-1808-4656 (定期巡回サービス土屋 広島)</p> |
| <p>代表者からメッセージ 毎月、ドクターのなんでも相談コーナーで気軽にお話することができます。3か月に1回は頭と体を同時に使うコグニサイズのコーナーを設けています。毎回色々な講座や催しがありますので、興味がある月に参加してみてください。</p> | <p>代表者よりメッセージ フジグラン広島で開催しているので、買い物ついでに参加できます！様々な専門職が月変わりにで認知症についての講座をしますので、毎月新鮮な内容のカフェです！</p> |
| ほほえみカフェ | たかのばしカフェ |
| <p>●場所:ラ・ポルトほほえみ ショートケア棟1階(中区西平塚町7-3) ●参加費: 無料</p> <p>●日時:月2回 第2・4木曜日 13:30~15:30 ●連絡先:082-541-2525 (ほほえみ株式会社)</p> | <p>●場所: 峯本稲荷神社 (中区大手町5-7-7) ●参加費: 200円</p> <p>●日時:毎月 第4水曜日 14:00~15:00 ●連絡先:082-249-0600 (国泰寺地域包括支援センター)</p> |
| <p>代表者からメッセージ 有料老人ホーム併設のカフェスペースで開催しております。専門職による認知症や介護相談だけでなくスマホ教室のような役立つ情報、脳トレ・折り紙といったみんなが楽しめる企画などを行っております。お気軽にお越しください。</p> | <p>代表者よりメッセージ 季節に合わせて脳トレや手作業、講演会等に加え、お茶とお菓子を食べながら和気あいあいとおしゃべりを楽しんでいます。介護や医療の専門職もいるので気軽に相談できます。</p> |
| 認知症・予防カフェサロンるうてるクレヨン | もちもちカフェ |
| <p>●場所:ルーテル広島教会 (中区鶴見町2-12ルーテル平和大通りビル3F) ●参加費: 200円</p> <p>●日時:月2回 第2・4火曜日 15:00~16:00 ●連絡先:082-241-3695 (「神様のクレヨン」会)</p> | <p>●場所:もちもちの木 土橋のおうち (中区土橋町5-35) ●参加費: 300円</p> <p>●日時:毎月 第2金曜日 10:30~12:00 ●連絡先:082-294-9346 (NPO法人もちもちの木)</p> |
| <p>代表者よりメッセージ 健康ストレッチ、モデルウォーク、ピアノ生演奏で歌声タイム、(株)明治の健康講座等。喫茶タイムは手作りお菓子でワイワイ、ガヤガヤです。</p> | <p>代表者よりメッセージ グループホーム土橋のおうちが運営しており認知症のケアしている専門職が介護のお悩みから介護や地域に関する情報を発信しています。「対話」を大切にしているカフェです。</p> |

高齢者の介護・福祉・保健のことなどお気軽にご相談ください

広島市国泰寺地域包括支援センター

広島市中区昭和町 12-2 ☎082-249-0600

月～金 8:30～17:15 (年末年始・土日祝を除く)

