

高陽・亀崎・落合地域包括支援センター

ほうかつだより

第2号 令和2年1月発行

(発行)

広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター
住所) 安佐北区深川六丁目3番26号
電話) 841-5533 FAX) 845-8811
営業時間) 月~土曜日 8:30~17:15
日・祝 休み

最近、疲れやすくなっていますか？

筋力が落ちてしまうと…



疲れやすくなる



腰や膝などに痛みがでる



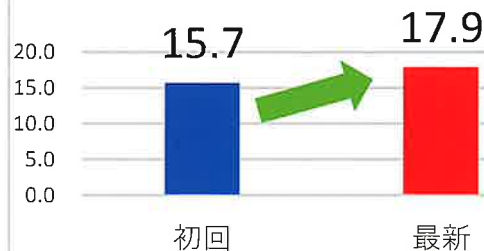
転びやすくなる

いきいき百歳体操で、筋力アップ！

いきいき百歳体操とは…

高知市が開発した筋力をつけるための運動です。
難しい動きもなく、座って行うものが中心なので、
どなたでもできます！

体力測定平均値
(30秒間で立ち座りできた回数)



膝の痛みが楽になった！



みんなで集まるのが良い。顔なじみが増えた。

一緒にいきいき百歳体操をはじめませんか？

詳しくは包括支援センターまでご連絡ください ☎841-5533

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の研修会を開催しました



令和元年11月21日に、白木包括支援センターと合同で、医療と介護の関係機関での研修会を開催しました。テーマは「皆で関わろう！ACP」です。

『命の危険が迫った時、約70%の人が医療やケアの希望を自分で決めたり伝えたりできなくなる。その人らしい人生を支えるために、前もって考え身近な人に伝えておく事が大切だ。』という話を聞き、専門職としてどう関わっていくことができるかを意見交換しました。

まずは、たくさんの方がACPを知ることが大切だと感じました。包括支援センターとしても地域の皆さんへ機会ごとにお伝えして行きたいと思えます！

地域での勉強会開催など、ご要望があればお声かけください！



平木栄子の絵本進想

先日書店の店頭で絵本“てぶくろ”を見つけ、つい懐かしく、立ち読みしてしまいました。学生時代に絵本の魅力を語る一人の先生との出会いから絵本にはまっていき、数百冊本棚に並んでいたことがあり

ました。年を重ね寄付したりで手放しましたが、その中の1冊に“てぶくろ”があり、懐かしく、長く愛されているのがうれしくなりました。

絵本はこどもの読み物、いえいえ中には大人も楽しめほっこり癒され、元気をくれます。お子さんに、お孫さんに、大切な方へぜひ一冊いかがでしょうか。



包括支援センターへの相談は無料です

- ご自宅へも訪問できます
- 秘密は守ります
安心してご相談ください

裁判所をかたった

詐欺封書にご注意！！

「訴訟着手発付通知」などと書かれたものが届き、連絡することで被害にあう手口が県内でも発生しています。

記載された連絡先には絶対に**電話しないで**ください！
1人で悩まずに、家族や警察・包括に相談しましょう。

