

ほうかつだより

第15号 令和6年9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) 安佐北区亀崎一丁目1-6 ジグラー高陽2階

電話) 841-5533

FAX) 845-8811

営業時間) 月曜日～土曜日 日曜日・祝日休み

8:30～17:15 (窓口は9:00～17:15)

つながろう



でかけよう



元気でいよう



元気と健康を保つためには外に出て人と会うことが大切です。

家に閉じこもるばかりではなく、出掛けてみませんか。

出掛けるといい事がたくさんあるかもしれません。

散歩、サロン、趣味の活動等など外出先はたくさんあります。

もし“歩く事に不安が…” “こけたら…” など心配な事があれば、相談してください。不安が少なくなるように一緒に考えましょう。

認知症予防

健康作り

趣味の活動

ご近所とのおしゃべり



ご近所にあるサロンなどに出掛けてみてはいかがでしょうか。
新しいつながりが出来ると思います。

開催場所などわからない事があれば包括支援センターに連絡ください。

いきいき活動

ポイントってなあに???

○目的

対象は9月1日現在、65歳以上の方です。高齢者の社会参加（健康づくりやボランティア活動等）の促進を指しています。

○内容

活動に参加してスタンプを集め（上限100P）広島市へ提出することで奨励金を受け取ることができます。交通費助成を受けている方は上限のポイントが異なります。

○参加者の方の声

- ・話をする機会が増えた
- ・外に出る回数や時間が増えた
- ・充実感を感じることができた



○注意点

ポイント手帳は8月末頃に送付されますが、障害者手帳を持つ方や要介護者、過去約5年以内にポイント事業への参加実績がない方は手帳が送付されません。手帳を希望される方や不明な点がある方はコールセンター（082-512-0290）へご連絡をお願いします。

ホームページ
あります

ホームページから
ご相談いただくこ
ともできます。



高陽包括



高齢者を地域で見守り合う

住み慣れた家・地域で安心して暮らせるように、地域にある団体が地域包括支援センターと協力し、あんしんネットワークを行っています。

9月1日より深川地区でも「地域のつながりをより強めたい」との深川地区社会福祉協議会の思いにより実施する事になりました。

狩留家、小河原・上深川、亀崎、落合東地域でもあんしんネットワークを行っています。

ご興味のある方は、各地区社会福祉協議会、もしくは地域包括支援センターにご連絡ください。

消費者被害の最新情報

知らない番号からの
電話はでないで!!

当たり前になってきましたが
《知らない番号からの電話には
出ない!》これが、詐欺に引っ掛
からない一番の方法です。

最近では、お金を振り込んで欲
しいだけではなく「迷惑をかけた
から〇〇万円振り込みたい。口座
番号を教えてください」といった、
ありがた迷惑のような連絡もあ
ります。

警察に相談すると「それは詐
欺」と断言されてしまいました。

自分の身・財産を守るためにも
知らない番号からの連絡は出な
い・取らない・対応しないよう心
がけて下さい。

最新情報を知って
正しく対応!!



「滅らそう犯罪」広島県民総ぐるみ運動
マスコットキャラクター「モシカ」