

阿戸・矢野地域包括便り

第
26
号

※「活力!」としてご愛読いただいておりますが改名・装丁変更となりました

地域包括支援センターは、高齢者の健康や介護・暮らしの総合相談窓口です



NEWオープン!

どんな悩みもカラッと話せる 息抜きの場「生き生きカフェ」

令和6年11月、矢野西のやだけの里の地域交流スペースで「生き生きカフェ」がスタート。歳を重ねると誰もが抱える悩み…物忘れ、介護疲れ、認知症、ひとり暮らしの心配…など悩みがあるのは自分だけじゃない! みんなで笑ってみんなに頼ってどんな悩みもカラッと話せる息抜きの場にしたと発起人の田畑さん。毎月第3木曜日13時~で体操とおしゃべり会の二部制。予約無しでどなたでも参加OK。飲み物は各自でご持参ください。



高齢者体験

お年寄りの心身を実感 阿戸中学で高齢者体験

中学生がお年寄りの身体と心を実感する授業を阿戸中学校で開催。生徒からは「手足が曲がりにくく階段が怖い」「気持ちが分かったので祖父母にやさしくしたい」の声が聞かれました。



歩行測定システム

歩行姿を測定し確認 専門職からの助言も

令和6年4月から広島市が導入した歩行測定システム。カメラに向かって歩くと歩行年齢や身体の傾き、姿勢が測定できます。測定後はリハビリの先生から個別アドバイスを受けられます。



認サポ養成講座

矢野南小学校参観日で 認知症サポーター講座

矢野南小学校の参観日で認知症サポーター養成講座を開催。認知症は脳の病気だけど心は病気じゃない。「将来必要になる知識を親子で一緒に学べて良かった」との声をいただきました。



【問題】下の文字を並び替えて、正しい言葉にしてください(答えは裏面の下)。

も わ し ち か



消費者被害

詐欺手口は日々更新されている現状
最新のやり方を知ることで対策を

ガスや家屋の点検・不用品回収の名目で突然の自宅訪問が来たり「オレオレ、みかん送ったよ」と家族のふりをして電話が来たり…。詐欺の手口は日々更新されている現状があります。いざという時に最新のやり方を知っておくと警戒して対応できます。

詐欺に注意!



怪しい訪問や電話が来たらその場で判断せずに、一旦待ってもらってから、家族や友人、地域包括支援センターなどにまずは相談することが大切です。

地域包括支援センターでは詐欺の手口や、それに対処する方法、気をつけることについて、講座を無料で開催しています。サロンや集会などの際にお声かけください。また詐欺被害に遭ってしまったたり、遭いそうになった際の相談も受け付けています。

健康情報

気象の変化で自律神経が乱れやすい春
心身に不調をきたす「春バテ」に注意

春は寒暖差や気圧の変動が大きく、自律神経が乱れやすい季節。年を重ねると体温調整機能が低下するため、体調に影響を受けやすいと言われています。

「春バテ」では、なぜか身体がダルい、食欲がない、イライラする、やる気が出ない、めまいがするなどの症状が出ることも。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、入浴や深呼吸でリラックスの時間を取りましょう!

★「春バテ」に良い食べ物★

1. ビタミン = 血行促進・疲労回復

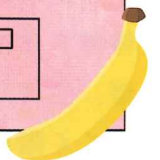
豚肉・ほうれん草・トマト
うなぎ・卵・果物など

2. カルシウム = イライラの解消

牛乳・チーズ・小松菜・ごま
ししやも・ひじき・昆布など

3. トリプトファン = 精神の安定

豆腐・納豆・カツオ・マグロ
ピーナッツ・バナナなど



地域状況

※令和6年9月現在

- ◆ 阿戸町 人口：1,860人
高齢化率...40.1%
- ◆ 矢野町 人口：28,165人
矢野小学校区 高齢化率...27.7%
矢野西小学校区 高齢化率...27.9%
矢野南小学校区 高齢化率...18.6%

企画・編集・制作

広島市 阿戸・矢野地域包括支援センター

[所在地] 広島市安芸区矢野東6丁目23-5

[電話] (082) 889-6605

【平日・土】 8時半～17時半

※上記以外の時間は、電話が転送されます

