



阿戸・矢野地域包括便り

第
28
号

※「活力!」としてご愛読いただいておりますお便りが改名・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

矢野



矢野公民館まつり

矢野公民館まつりでブース出展 体組成診断で自分の身体を知ろう

令和7年10月、矢野公民館まつりへ初めて参加させていただきました。子どもからお年寄りまで多世代でにぎわう公民館まつり。子ども向けには「お年寄りの身体体験」、高齢者向けには「自分の身体を知ろう!」と称して握力測定、体脂肪率、筋肉量、骨量、内臓脂肪量や基礎代謝、身体の水分量など10項目が分かる体組成診断を実施しました。意外と知らない自分の身体のことを知る機会としていただけましたようです。

矢野西



百歳体操

マンション集会所で 百歳体操がスタート!

矢野西地区にあるマンション「パブリコーポ矢野」の集会所で11月から週1回のペースで百歳体操が始まりました。筋力を付けることでより健康的で転倒しない身体作りを目指します。

阿戸



健康づくり

阿戸のサロンひだまり 誕生日会や健康相談も

毎週火曜日の午後、阿戸保育所跡地で開催されているサロン「ひだまり」。誕生日会やカラオケ、体操など楽しまれています。第3火曜日は健康相談で包括支援センターもお邪魔します。

矢野南



人生会議 (ACP)

人生で大事なものを 改めて見つけるゲーム

カードに書かれた様々な価値観の中から自分にとって大事なものを選ぶ「もしバナゲーム」。矢野南のサロン「白寿会」ではこのゲームを機に、改めて家族の大切さを実感された方も。



【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)。

ま え ほ う き



お願い

よろしくお願ひいたします

使わなくなったおもりはありませんか？
包括センターでリサイクルさせて下さい

阿戸・矢野では38カ所で開催されている百歳体操。
おもりを付けて体操をすることで筋力アップが見込めます。
自宅に使わなくなったおもりがある...という方、このたび阿戸・矢野地域包括支援センターでおもりの回収を始めました。いただいたおもりはリサイクルし活用させていただきます。ご不要なおもりがある方は当センターにご連絡いただくか、直接お持ち込みくださいませ。



こんなおもり眠ってませんか？

消費者被害

「早く助けて」「今だけの特別価格」
入金や契約を急かされたら詐欺かも

詐欺の手口は日々更新されています。「自分は絶対引っかからない！」と思っていた人さえ被害に遭ってしまうほどに相手はだましのプロ。電話の声が息子とは違う...と思っても、住所や家族背景を知られていたりするといつの間にか信じ込み「私が何とかしなくては！」と相手のペースに飲まれることも。



ガスや水道管、家屋の修理では、無料点検の名目で突然訪問があり「近所の〇〇さんの家も修理しましたよ」などと安心感を与えるような言い回しを使うことも。電話でも訪問でも、詐欺師は「早く助けて」「今だけの特別価格」などの言葉で入金や契約をせかすことが多いようです。「今すぐ決めて」と言われたら要注意！即決せずにはまずは一旦断って、自分から家族や友人に連絡、確認を。包括センターでも相談に乗ることができます。

※本紙記載の講座などは無料で地域で開催できます。お気軽にお問い合わせください。

地域状況

※令和7年9月現在（カッコ内は1年前との比較）

- ◆ 阿戸町 人口：1,843人
高齢化率...41.2% (1.1%↑)
- ◆ 矢野町 人口：27,589人
矢野小学校区 高齢化率...28.4% (0.7%↑)
矢野西小学校区 高齢化率...28.3% (0.4%↑)
矢野南小学校区 高齢化率...20.0% (1.4%↑)

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・土曜日】 8:30~17:30

※上記以外の時間は、電話が転送されます

