



ほうかつだより(令和6年度1号)



令和6年度を迎えました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？
今年度も北地域包括支援センターをよろしくお願い致します！

保健師（塩川）



介護予防に関する情報提供や講演会・相談会等を企画・開催します。
地域の方が自主的に取り組んでいる『いきいき百歳体操』の支援を行います。

社会福祉士（家納・竹内）



認知症等で判断力の低下した方に、成年後見制度の紹介や高齢者の権利を守るために、高齢者虐待や消費者被害などの相談に応じます。

介護支援専門員（山田）



要支援1、2または要介護状態等になるおそれのある方が、自立した生活が送れるよう支援します。

主任介護支援専門員（岩佐）



高齢者が暮らしやすい地域づくりを支援するために、地域のケアマネジャーの支援や様々な関係機関とのネットワークづくりを行います。

認知症担当（寺西）



認知症の方に対する理解を促進し、認知症の方にやさしい地域づくりを目指します。

地域担当（本脇・名村）



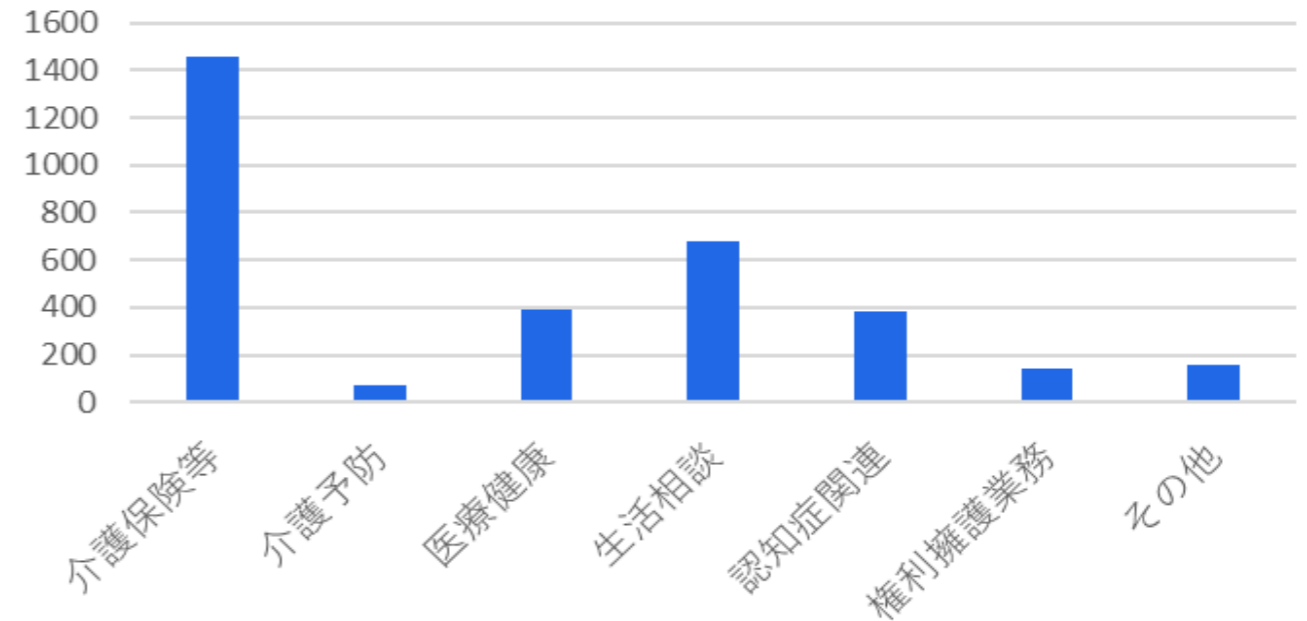
各地区で行われる地域づくりの話し合いに参加し、地域の課題の取りまとめや情報の集約を行います。

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんが、いつまでも安心して生活できるよう、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から、総合的に支援するために設置されています。

令和5年度 相談件数・相談内容

令和5年度 北地域包括支援センターには1,867件の相談がありました。

相談内容内訳(重複あり)



項目	具体的な相談内容
介護保険等	介護保険制度やサービスに関する事
介護予防	健康づくり・いきいき百歳体操等に関する事
医療健康	医療や健康等に関する事
生活相談	住居や経済面等、暮らしに関する事
認知症関連	認知症に関する事
権利擁護業務	消費者被害・成年後見・虐待に関する事
その他	日常生活における困りごとに関する事

- ・介護保険を使ってどんなサービスを利用できるの？
- ・地域のいきいき百歳体操や認知症サロンについて知りたい。
- ・最近物忘れがひどくなってきたような…どこに相談したらいいんだろう。
- ・お隣の〇〇さん、もしかして虐待を受けているのでは？

このようなお困りごとがあれば、ぜひ一度地域包括支援センターにご相談下さい！



こんな活動をしています😊 通いの場紹介

姫路市では、高齢者の方が「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らす」ことを目指し、地域で「いきいき百歳体操」や「認知症サロン」が開催されています。

いきいき百歳体操



いきいき百歳体操とは？
おもりを使い椅子に座って行う筋力運動です。継続することで筋力がアップし、日常生活の体の動きが楽に行えるようになります。

いきいき百歳体操会場一覧

校区	開催場所	開催日・開始時間
砥堀	上砥堀公民館	木曜日 9:15
	仁豊野公民館	月曜日 9:00
	砥堀一区公民館	月曜日 9:30
	とほり桃花交流館 (砥堀二区総合センター)	水曜日 14:00
	砥堀東団地集会所	水曜日 10:00
豊富	甲丘3・4丁目公民館	木曜日 10:30
	岩屋老人憩いの家	水曜日 10:00
	市立津熊総合センター	月曜日 10:00
	豊富台公民館	水曜日 14:00
	曾坂公会堂	木曜日 9:50
	藪田公会堂	水曜日 13:00
	太尾第二公民館	水曜日 10:00
	重国会堂	火曜日 9:00
	砂川公会堂	木曜日 9:50
	細野公会堂	火曜日 10:00
	酒井公会堂	水曜日 9:15
	江鮎公民館	月曜日 10:00
	橋爪公民館	火曜日 10:00
	金竹公会堂	火曜日 9:30
	船津	下垣内公民館
三又公民館		金曜日 13:30
船津公民館		火曜日 13:30
御立老人憩いの家		木曜日 11:00
上野つどいの館		水曜日 10:30
八幡集会所		火曜日 13:30
中野公民館		月曜日 10:00
山田		東多田公民館
山田	野田集会所	月曜日 13:30
	山田公民館	火曜日 10:00
	牧野公民館	月曜日 9:30
	西多田公民館	火曜日 10:00
	北山田公民館	月曜日 10:00
	西山田公会堂	月曜日 10:00
	南山田公民館	水曜日 9:00

認知症サロン



認知症サロンとは？
認知症であるか否かに関わらず、地域の高齢者が自由に参加できる「通いの場」です。北地域包括エリアでは、現在6か所の認知症サロンが活動中です。

認知症サロン会場一覧

校区	サロン名	開催場所	開催日・開始時間
砥堀	サロン東砥堀	砥堀東団地集会所	第2水曜日 10:30
豊富	江鮎サンサン会	江鮎公民館	第2月曜日 10:30 第4月曜日 10:30
	細野すこやかクラブ	細野公会堂	第2土曜日 10:00 第4木曜日 9:30
山田	南山田イキイキサロン	南山田公民館	第1水曜日 9:30 第3水曜日 9:30
船津	なかよしサロン	船津ふれあいの館	第3火曜日 14:30
	中野お楽しみサロン	中野老人憩いの家	毎月15日 10:00

6か所のサロンでは、それぞれ脳トレ問題を解いたり、ボランティアを招いたり、楽しい時間を過ごす取り組みをされています。



住み慣れた地域でいきいきと安心して暮らし続けるために…
地域での活動に参加してみませんか？

姫路市北地域包括支援センター

(姫路市から社会福祉法人姫路市社会福祉協議会が受託し運営しています)

〒670-0802

姫路市砥堀428番地

TEL (079) 264-6153

FAX (079) 264-1512

平日(月曜日～金曜日)
午前8時35分～午後5時20分



今回は砥堀校区 砥堀一区公民館での活動を紹介します!!

今年で発足10年目を迎えたグループです。いきいき百歳体操以外にも、独自の体操を取り入れたり、体操後のサロンを楽しんでいます。

ボールを使って
柔軟運動



棒を使って、肩の体操
皆さんしっかり
腕が上がっています。

～皆さんの声～

- ・ここに来ると皆でおしゃべりできて、いろいろな情報も聞けるし、皆と一緒に体操もやる気になるの。家に一人で居るよりも、楽しいわ。
- ・家の近くで体も頭も動かせる所があるのがいいわね。
- ・百歳体操以外にも色々な体操を取り入れて、1時間半。体すっきり!
- ・婦人会の役員をしている時に立ち上げたけど、皆が来てくれて安心しました。

いきいき百歳体操・認知症サロン・グラウンドゴルフ・趣味活動等、素敵な活動をしている方やグループがあれば、北地域包括支援センターまで情報をお寄せ下さい!

