

# あんしんサポーター養成講座 受講者募集

## あんしんサポーターとは？

在宅や地域、介護保険施設等で高齢者に対するボランティア活動を行います。姫路市内に住所があり、半日程度の講習を受講された方が「あんしんサポーター」として登録出来ます。自ら介護保険施設に連絡する、もしくは地域包括支援センターからの依頼で地域や高齢者宅で活動します。40歳以上の介護保険料の滞納の無い方は、活動に応じてポイントが付与され、年間上限5000円もしくは5000ひめじポイントとして受け取ることができます。



## 在宅高齢者への活動例

- ・自宅での話し相手
- ・自宅での趣味活動の相手
- ・電球の交換
- ・ゴミ出し支援 等

## 受講案内

▶第4回 あんしんサポーター養成講座  
 日時：令和6年9月13日  
 場所：姫路市立図書館広畑分館 3F大会議室  
 申し込み方法  
 8月25日までに申込書を社会福祉協議会へ  
 F A X又は郵送（申込み多数の場合は先着順）

お申し込み・お問い合わせ  
 姫路市社会福祉協議会 地域福祉課  
 〒670-0955 姫路市安田3丁目1番地 姫路市総合福祉会館4階  
 電話 079-222-4212 F A X 079-222-4256



## 出張講座（もしバナゲーム）を行いました

【もしも、あなたの命が数か月だったら、何を大切にしたいですか？】  
 なかなか言葉にするのは難しい話をレクリエーションを通じて、みんなで思いや考えを語り合いました。



八幡公民館 シルバー教室

もしもの時のため、自分の  
 願いや気持ちを伝えるきっ  
 かけになった。元気なうち  
 から家族にも聞いておこう。

エンディングノートに  
 必要な情報をかいてお  
 くことが大切ですね。



広畑第二民生委員・児童委員研修会

「もしバナゲーム」はもちろん、  
 消費者被害啓発や認知症サポ  
 ーター養成講座など出張講座のご要  
 望はセンターまでご連絡ください。



姫路市広畑地域包括支援センター（担当校区：広畑・広畑第二・八幡）



# ほうかつだより

（令和6年度第1号）

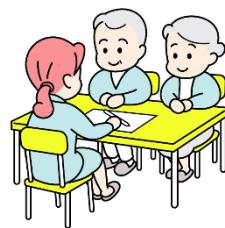
電話：079-236-8114



こんにちは！広畑地域包括支援センターです。  
 住み慣れた地域で安心して暮らすためのお手伝いを  
 させていただきます。  
 65歳以上の方の**介護・医療・福祉等の相談窓口**です。



主任ケアマネジャーや看護師、社会福祉士、認知症担当など  
 専門職種がチームで総合的に支援します！  
 来所に予約は不要です。  
 まずは気軽にお電話・ご来所ください。  
 ご自宅に伺っての相談にも対応しています。



## 姫路市広畑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）

〒 671-1116  
 姫路市広畑区正門通3丁目2番地2  
 （西保健センター内2階 保健センター事務所奥）  
 TEL (079) 236-8114  
 FAX (079) 230-3603  
 平日（月曜日～金曜日）  
 午前8時35分～午後5時20分



# いきいき百歳体操紹介



参加してみたい！という方は  
広畑地域包括支援センターまで  
ご連絡お待ちしております。

**いきいき百歳体操**では、介護予  
防のためDVDをお手本にみんなで  
簡単な体操を行っています。  
**認知症サロン**は、認知症の人や  
その家族、医療や介護の専門職、  
地域の人など、誰もが気軽に参加  
できる通いの場です。

## 夢前台8丁目

1年目のフレッシュなグループです！  
ハイツの中での開催ですが、西夢前台  
8丁目自治会の方はどなたでも参加して  
いただけます😊若い方もぜひ来てもらえ  
たらうれしいです。エレベーターがある  
ので参加いただきやすいと思います。

日時：毎週火曜日 11:00～  
場所：西夢前台8丁目公民館  
(才崎橋ハイツ内)



- ・いきいき百歳体操をした翌日は身体が軽くなった感じがしてうれしいです
- ・足の痛みがあったけど、痛みが楽になりました
- ・あいさつはしていたけど週に1回集まるようになって顔なじみが増えました
- ・これから暑くなるので熱中症対策をして頑張っていきたい

参加者の方より



**フレイルチェック**と、今年度の取り組みである  
**姫路市認知症の気づきチェックリスト**を  
実施しました。

いきいき百歳体操は身近な地域で集まり  
活動する場で、フレイル予防にも効果的です。



# 注目!

## 詐欺多発中!

地域包括支援センターや介護保険課を名乗り、  
世帯構成や個人情報、口座番号を聞き取ったり  
税金還付があると行ってATMまで誘導する詐欺が  
増加しています。

老人ホームの入所の  
権利を譲ってあげてほしい

〇〇包括支援センターですが  
お一人暮らしですか？



## 小坂南ひまわり体操グループ



日時：毎週水曜日 9:00～  
場所：小坂公民館  
(小坂南老人クラブ憩の家)

グループ立ち上げから3年目の、  
とても活気のある元気なグループで  
す😊参加者募集中です。ぜひ一緒  
に体操しましょう♪

口腔体操にも取り組んでいます。



地域で取り残される方が  
1人でも減らせるような  
通いの場にしたいと思っ  
ています。



体操したりお話しする  
ことが楽しみや息抜き  
になってます、と参加  
者の方より。  
筋力がついた、肩こり  
が良くなったとの嬉し  
いお声も聞かれました。



## ほっとふれあい館

グループ立ち上げから9年目、  
取材した日はなんと  
455回目の体操でした🌟  
立ち上げから続けている方が  
5～6名もいらっしゃるのと  
のこと。



頼りない運動かと思っていたけど  
続けてみるとちょうどよく、むしろ  
きつい運動だと続かないと気づきました



両膝を手術されたり、脳梗塞に  
なった方も参加を続けておられ  
杖なしで歩けるとのことで、  
みなさんの励みになっています。

日時：毎週火曜日 9:00～  
場所：広畑公民館  
(ほっとふれあい館)

