

姫路市飾磨地域包括支援センター（担当校区：飾磨・高浜・妻鹿）
ほうかつだより（令和6年度第2号）

電話（079）231-4302

「姫路市介護支援ボランティア
（あんしんサポーター）」って？



高齢者が住み慣れた地域で安心した生活を送るためには、**地域の中での支え合い助け合い**が大切です。

姫路市では、**地域の助け合い活動の活性化・社会参加活動を通じた介護予防**を推進することを目的に「あんしんサポーター」を養成しています。

高齢者がボランティアを利用することで**他者交流**を行うことができます。あんしんサポーターとして地域の高齢者等と交流することも、社会参加となり、自発的な社会参加は健康維持効果が高いと言われます。

「あんしんサポーター」は、**高齢者の困りごとの支援**や**地域包括支援センターが関わる地域活動、高齢者施設**などで活躍されています。

活動例

- ・地域包括支援センターの行事や包括と地域との行事の補助
- ・施設にて見守り、軽微な補助活動
- ・ちょっとした身の回りのお手伝い（週1回1時間以内）
 - ・居宅内での話し相手・傾聴
 - ・居宅内での趣味の相手
 - ・ゴミ出し
 - ・電球交換
 - ・花の水替え
 - ・買い物（付き添い） など



介護サービス等の利用では対応が難しい、日常の困りごとについて、あんしんサポーターの支援を利用できる場合があります。

内容を詳しく知りたい方や申請については、飾磨地域包括支援センターまでご相談ください。

いきいき百歳体操に参加しましょう



いきいき百歳体操とは、椅子に座って行う体操です。
高齢者にもやさしい筋肉トレーニングです。
介護予防を目的に開発された体操です。
飾磨校区は15か所・高浜校区は11か所・妻鹿校区は2か所
で開催されています。



参加者の声

- 地域の方と話をすることで交友関係が広がった。
- 楽しく体操をしている方を見て元気づけられる。
- 毎週みんなに会えるのが楽しみ。
- 「姿勢が良くなった」と言われるようになった。
- 体力の維持ができる。

飾磨地域包括支援センターは、年1回心身の活力が低下していないか
早めに知って予防するためのフレイルチェックをはじめ、各種啓発や
ミニ講座をいきいき百歳体操の場で適宜実施しています。

清水自治会館（ニコニコ百体クラブ）



6月から再スタート！土曜日13：30～
清水自治会館にて



しばらく休んでいましたが
再開できて
皆さん喜んでおられます。

姫路市飾磨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）

〒672-8064

姫路市飾磨区細江2655番地（南保健センター内）

TEL (079) 231-4302

FAX (079) 235-0401

まずはお電話でご相談ください

平日（土日祝除く）午前8時35分～午後5時20分

