

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2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。

65歳以上の高齢者の方が地域で安心して生活できるよう、お手伝いする相談窓口です！！

寒い冬がやってきた！

「寒いから外へ出たくない！」

『子どもは風の子』と言われた時代はとっくに過ぎて…今は『コタツ大好きテレビっ子』になっていませんか？

それは… **フレイル予備軍** かも…

健康

フレイル  
このへん

要介護

フレイルとは

加齢とともに心身が弱まった状態のこと。**要介護状態へ移行する通過点（健康な状態と要介護の中間点）**であると言われる。

チェック あなたは大丈夫？

チェック回してみよう！

一つでも  
思い当たる方は要注意！

- この1年間でつまづいたり転んだことがある
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- 通院以外に外出していない
- 食欲がない
- 疲れやすく何をしても面倒だ
- この半年くらいの間に体重が減った
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ

自分の体の状態と向き合い、予防に取り組むことで進行を緩やかにし、健康な状態に戻すことができます。

予防の3つの柱

「栄養」「運動」「社会参加」

広畑地域包括支援センターではいきいき百歳体操などを通じて地域ごとのフレイル予防活動を支援しています！

## 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



## ～ 皆で考えよう ♪ 地域のあったらいいな ～

住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりや、互いに支え合いができる仕組みづくりを目指して、地域では様々な話し合い（生活支援体制検討会議）が行われています。

### 広畑地区（広畑自治会館）



民生委員・推進委員、自治会の役員の方々に特殊詐欺の講話を聞いたり、助け合いゲームを行いました。地域のちょっとした手助けで生活できる人がいることを知った等の感想が聞かれました。

### 広畑第二地区（広畑第二集会所）

愛と対話と信頼の溢れる広二を目指して設立された広二愛溢会。今年度は、地域の方が何に困っているか、何が必要か、何なら地域でできるか等を話し合いました。



### 八幡地区（八幡公民館）



特殊詐欺被害や災害時の対応についてお話を伺いました。その後、災害時に個人や地域でできること、情報難民になりやすい高齢者にどのようにして情報を届けるか等話し合いました。

## 地域支えあい会議

気にかけてくれる人がおらんみたい。生活できとんかな？

認知症か？ 接し方がわからんなあ・・・

一緒に考えよう！

高齢者の方が、生活上の困り事を解決することが難しい時に、関係する地域の方々も含めて、解決に向けて話し合いを行う場です。気になる高齢者の方がいましたら、お気軽にご相談下さい。

## 見守り・SOSネットワーク事業

認知症等により外出中に道に迷う高齢者の方を早期発見する制度です。事前登録をすると、警察での捜索の他、協力者へ発見に向けて発見協力メールが入ります。



登録すると二次元コードが配付される為よく持ち出す私物に張り付けます。発見者が二次元コードを読み取ると、姫路市地域包括支援課の連絡先が表示されます。

▶事業利用を検討したい方  
▶早期発見の為に協力いただける個人や会社等団体の方  
是非、詳細な内容は地域包括支援センターまでご連絡ください。

姫路市にはGPS助成制度もあります。

# いきいき百歳体操 & 認知症サロンだより



## 北野町老人クラブ憩いの家 北野町ワイワイカフェー

場所：北野町老人クラブ憩いの家  
体操：毎週木曜日 9:30～

ワイワイカフェー：第4木曜日 体操終了後 10:00～

「ここへきて皆と話をすることで笑うこともできる。今後もカフェーで勉強会を開いて地域の福祉力をUPしたい」と藤本代表より



11/28  
フレイルチェック  
と認知症気づき  
チェックリスト行  
いました。

認知症サロン  
まだまだ増加中！  
今年度は新たに2か所  
立ち上がりました！

## 西夢前台7丁目 ゆめセブン

場所：西夢前台7丁目公民館  
体操：毎週金曜日 13:30～  
ゆめセブン：第1金曜日 体操終了後 14:00～

「ここに来て皆と話せるのが楽しみで来ている。新しい人が増えれば良いと思っています！」と安平代表より



## 才公民館 つながりカフェ

場所：才公民館  
体操：毎週金曜日 13:30～  
つながりカフェ：最終金曜日 体操終了後 14:30～

「地域の言葉のキャッチボールを大事にしている。キャッチボールができる場所を長く続けて行きたいと思う」と隅田代表より



## 高浜第二 ゆうしカフェ

場所：高浜町第二自治会集会所  
(サロンのみ)：第2月曜日 11:30～



みんなで楽しくお食事・おしゃべりタイム

消費者被害についてみんなで話をしました。

名前にある通り「顔の見える関係を、地域の助け合いになればと女性達有志が立ち上げたグループです❤️」と宮本代表より



## 小坂福社会館 おひさまカフェ☀

場所：小坂福社会館  
体操：毎週水曜日 9:00～  
おひさまカフェ：最終水曜日 体操終了後 9:30～

「7月からいきいき百歳体操の後、認知症サロンを始めました。皆さん是非ご参加下さい。」と中野代表より



皆のためにお菓子  
準備中...

