



こんにちは！ 花田・城山地域包括支援センターです！



令和4年1月発行

地域包括支援センターとは？

高齢者のみなさんが安心して、住み慣れた地域で暮らせるように支援する介護・福祉の総合相談窓口で、姫路市から委託を受けている公的機関です。

地域包括支援センターには、主任介護支援専門員・保健師または看護師・社会福祉士の資格を持った職員が在籍しています。まずは電話でご相談ください。

花田・城山地域包括支援センター 電話:079-253-8178

手をしっかり洗い感染症を予防しましょう

※手の洗い方で感染症予防の効果も変わります

○石鹸で10秒もみ洗い→流水で15秒を2回

○自分のタオルやペーパータオルでしっかり乾かす

※親指、手首もしっかり洗いましょう

手洗いのタイミング

◎食事の前後

◎外にあるものに触った後

◎外から帰った時

◎病気の人のお世話をする前後

◎咳やくしゃみ、鼻をかんだ後



介護予防教室ご案内（令和3年度）

花田公民館（10:00～11:30）

1月18日(火)	転倒予防の心がけと薬について
3月15日(火)	フレイル予防について

○申し込みは必要ありません。参加費は無料です。

○水分補給が出来るように飲み物をお持ち下さい。

○少し体を動かすこともあるので、動きやすい服装、靴でお越し下さい。

○検温、マスク着用の上ご参加下さい。

○諸事情により、中止・延期の場合があります。

谷内公民館（10:00～11:30）

2月24日(木)	認知症について
----------	---------

たくさんのご参加お待ちしております。
お誘いあわせの上、お気軽にお越しください♪





いきいき百歳体操紹介



谷内校区 山崎集会所

平成 26 年 6 月活動開始
毎週金曜日 13:30～



坂の多い地域です。みなさん
いつも元気に坂道を行き来し
ておられて、足腰が丈夫にな
るのも分かる気がします☆



谷外校区

夕陽ヶ丘公民館

平成 25 年 5 月活動開始
毎週木曜日 13:30～



いき百前のリズムカルな体
操は、みなさん息ピッタリ
で素晴らしいです。体操後
は、毎回認知症サロンも
開催されています！



花田校区 花田公民館

平成 27 年 2 月活動開始
毎週火曜日 15:00～



さまざまな地域から参加さ
れています。みなさん和気
あいあいと、広い会場での
びのび体操されています♪



フレイル予防のため体を動かす機会を持ちましょう。地域には『いきいき百歳体操』といった住民主体の通いの場があります。『どこでしているの？』『新しく活動を始めたいけど、どうしたらいいの？』等のお問い合わせは、花田・城山地域包括支援センターまでご連絡ください。

花田・城山地域包括支援センター 電話:079-253-8178