



こんにちは！ 花田・城山地域包括支援センターです！



令和2年7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している介護・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。

主任介護専門員・社会福祉士・保健師（看護師）・認知症担当職員の専門職が配置されています。

介護保険や介護予防、生活の相談、地域での各種活動、認知症に関する事など、高齢者の暮らしを支えるための支援を行っています。

花田・城山地域包括支援センターは花田・谷外・谷内の3小学校区を担当しています。



ご相談あれば、お気軽にお電話下さい。花田・城山地域包括支援センター 079-253-8178

令和2年度 介護予防教室 ご案内



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、第1回目の教室は中止となりました。

それぞれ中止になった回の内容についても花田公民館は7月、谷内公民館は6月に、併せてお話しさせていただきます。

花田公民館 時間 10:00~11:30		谷内公民館 時間 10:00~11:30	
日時	内容	日時	内容
中止	介護予防、介護保険について いつまでも健康に暮らせるために大切な事	中止	介護予防、介護保険について いつまでも健康に暮らせるために大切な事
7月21日 (火)	食生活やお口の健康について 栄養の改善と口腔機能向上について	6月25日 (木)	食生活やお口の健康について 栄養の改善と口腔機能向上について
9月15日 (火)	転倒予防について 転倒の危険性、運動機能向上について	9月24日 (木)	転倒予防について 転倒の危険性、運動機能向上について
11月17日 (火)	認知症について 認知症について理解し、予防しましょう	2月25日 (木)	認知症について 認知症について理解し、予防しましょう
1月19日 (火)	終活、エンディングノートについて 今後の過ごし方や住まいを考えてみましょう	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>申し込みは不要です。 当日、各公民館へ開始時間までにお越し下さい。</p> </div> 	
3月16日 (火)	消費者被害について これからも地域で生活していくために、消費者被害に合わないために		

いきいき百歳体操ご案内

いきいき百歳体操は、おもりを使った筋力体操です。筋力がつくると体が軽くなり、動くことが楽になります。

そして体操をするだけでなく、参加者同士が直接会っておしゃべりをする事の交流が、毎日の生活を活性化することにもつながります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため4月から開催の自粛をお願いしていましたが6月中旬からいきいき百歳体操を再開しています。

外出自粛や人との接触を控える生活が長引いたことで、身体を動かす機会が減ったり、人との会話が少なくなったりで、「体が弱ってしまった」「他の人と話をしてないから寂しい」等の声も聞かれます。

これからは「新しい生活様式」を取り入れ、健康管理・感染予防に気をつけながら、地域の集い場、人との交流や運動の機会を少しずつ取り戻していきましょう。

花田校区

花田公民館 毎週火曜日15:00～

高木総合センター 毎週木曜日13:30～

加納原田公民館 毎週木曜日13:30～

上原田公民館 毎週土曜日13:30～

一本松公民館 毎週水曜日9:30～

勅旨公民館 毎週木曜日14:00～

谷外校区

夕陽ヶ丘公民館 毎週木曜日13:30～

豊国東集会所 毎週月曜日10:00～

春日野公民館 毎週金曜日13:00～

豊国集会所 第2・4土曜日10:00～

塩崎公民館 毎週金曜日14:00～

庄公民館 毎週木曜日10:00～

佐良和高齢者憩いの家 毎週金曜日9:00～

谷内校区

特養清住園 毎週月曜日・金曜日9:30～

山崎集会所 毎週金曜日13:30～

小原新公民館 毎週水曜日13:30～

清住公民館 毎週木曜日11:00～

※再開時期が未定の所もありますので、詳しくは開催地域や地域包括支援センターにお問い合わせください。

花田・城山地域包括支援センターでは、ふれあいサロン・ふれあい食事会・いきいき茶話会・敬老会等、地域の集まりに積極的に出向かせて頂きます。ご希望等あれば、是非ご連絡下さい。



花田・城山地域包括支援センター

姫路市花田町加納原田155 (社会福祉法人本覚寺苑が姫路市より受諾しています)

電話:079-253-8178

