



# 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
<b>中止</b>	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	<b>中止</b>	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: 20px; 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、消費者被害にあわないために		

# 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

