



観音包括かわら版



2025年8月発行



夏もいよいよ本格的に！暑さに負けないよう、栄養・水分補給と体力づくりを心がけ、地域の皆様には元気で過ごしていただきたいです！

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、皆様と一緒に取り組んでいる「介護予防・日常生活支援総合事業」についてご案内させていただきます。

「介護予防・日常生活支援総合事業」（以下、総合事業）とは、これまでの介護事業者によるサービスに加えて、地域住民の皆さんによる高齢者の介護予防活動や生活支援の自主的な取り組みを支援し、幅広い支えあいの地域づくりを推進するものです。各小学校区で年1回、介護予防教室として3回のシリーズの講座を開催し、取り組んでいます。



今年度の総合事業についての介護予防教室

- ① **9/12(金)**
13:30~15:00 口腔機能向上 歯科衛生士による講義
お口の変化で気づきやすいフレイル予防
- ② **9/26(金)**
13:30~15:00 栄養改善 管理栄養士による食生活の振り返り
歩行計測 AI歩行解析体験会
5m歩行の動画を取り歩行状態解析 
- ③ **10/10(金)**
13:30~15:00 運動機能向上 健康運動指導士
自宅で行える運動の指導
西区フレイルチェック活動について 

健康寿命を延ばす為にこのような講座を通して、住み慣れた地域でいつまでも健康に暮らし続けられるように、介護予防や健康づくりに取り組んでいただくきっかけづくりをしていきたいと思っております。外出の機会が減って活動量が落ちることで日常生活が難しくなる方もあるそうです。

観音公民館便りでご案内予定です。皆様、ご参加下さい♪♪
元気に暮らすために、一緒にフレイル予防 していきましょう！



ドミノ倒しにならないように！





「かんおんいきいきふれあい交流会」を開催しました！

「かんおんいきいきふれあい交流会」とは？

観音圏域で、サロンやいきいき百歳体操などの通いの場のお世話役の方々、「高齢者地域支え合い事業」（住民の方同士での見守り活動）の見守り協力員さんを対象にR3年度から、年1回開催しています。今回は、R6年度に認知症サポーターステップアップ講座を修了された方にもご参加いただきました。

今年度も6月13日（金）に生協けんこうプラザで開催し35名のご参加がありました。それぞれの活動の様子を共有したり、西区地域支えあい課 大野 地区担当保健師さんより、今年度から観音圏域で新しくスタートする「**西区フレイルチェック活動**」※をご案内いただきました。その後のグループワークでは「日頃の活動でのやりがい・困りごと」や、「地域で活動する担い手を増やすにはどうしたらいいか」について、意見交換しました。

「他の地域の様子を聞き、いろいろな工夫をされていることがわかり、勉強になった」、「自分自身もフレイル予防を頑張り、今後も地域での活動を続けていきたい」などのご感想がありました。交流会は来年度以降も継続して開催予定です。



※ 西区フレイルチェック活動って？ ～健康長寿の鍵はここにある！～

前号の観音包括かわら版や西区民だより（5/1号）でも紹介されていますが、地域住民の方が研修を受けて**フレイルサポーター**となり、一定のプログラム（フレイルチェック会）に沿って住民の方々のフレイルのレベルをチェック。早期発見と予防を目的としています。



フレイルサポーター養成研修



研修を受け、フレイルサポーターとして地域でフレイルチェックの実施に主体的に取り組んでくださる方を募集しています！ **お知らせ**

日時 令和7年9月2日（火） 10:00～16:00（昼食休憩1時間を含む）

会場 広島市西区地域福祉センター3階大会議室（西区福島町2-24-1）

内容 座学：フレイルとは？ フレイルサポーター活動の心得 など
実技：フレイルチェックの実施に必要な技術の習得

申込 広島市西区役所厚生部地域支えあい課 TEL:082-294-6235

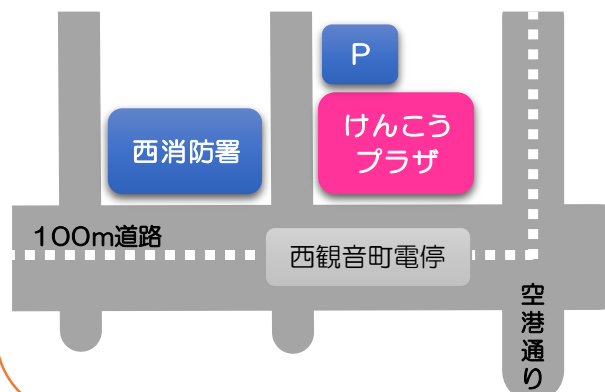
広島市観音地域包括支援センター

広島市西区観音町16-19

生協けんこうプラザ3階

TEL 292-3582

FAX 292-3172



アクセス：西観音町電停前すぐ

営業時間：月～金 8時30分～17時30分

土 8時30分～12時30分

休業日：日・祝