



安芸区介護者情報

編集・発行：社会福祉法人 広島市安芸区社会福祉協議会 / TEL 821-2501 FAX 821-2504
〒736-8555 安芸区船越南三丁目2-16 / E-mail aki@shakyohiroshima-city.or.jp
URL <http://www.shakyo-hiroshima.jp/aki/>

《在宅介護者の集い》

参加者募集

在宅での介護経験の長い方、介護が始まったばかりの方、
美味しいお料理を食べながら介護者同士で語り合い、心と体
をリフレッシュしませんか!!



と き：平成25年12月6日(金) 10時～15時 送迎あり

ところ：料亭 久里川 (中区千田町三丁目2-3 ☎254-2854)

参加費：1,000円 (当日徴収です)

集 合：①瀬野福祉センター駐車場(瀬野一丁目4-19) 9時50分 集合

②安芸区総合福祉センター臨時駐車場 10時20分 集合

(船越南三丁目2-16)

定 員：20名

対 象：安芸区在住で、在宅で介護をしておられる方、介護を終え1年未満の方

募 集：11月28日(木)17時まで ※但し、定員になり次第締め切ります

申込み先 広島市安芸区社会福祉協議会〔安芸区船越南三丁目2-16〕

TEL：821-2501 FAX：821-2504

主 催：安芸区認知症の人と家族の会／広島市安芸区社会福祉協議会

*****この事業は、多山報恩会の助成を得て実施しています。*****

成年後見制度講演会のご紹介

11月1日(金) 13:30～15:40

西区地域福祉センター 3階

西区福島町 2-24-1

11月15日(金) 13:30～15:40

中区地域福祉センター 5階

中区大手町 4-1-1 大手町平和ビル

問合せ・申込、広島市社協 福祉サービス利用援助センター ☎243-0052 FAX543-6326

頑張らない介護

私の主人（78歳）は5年前に脳梗塞になり、左半身麻痺になりました。一生懸命にリハビリに励みましたが左手は麻痺したまま動きません。左足は杖をつくとき少しは歩けるようになりましたが、外出の時は車椅子を使用しています。

去年は、ちょっとした気のゆるみで転倒して、圧迫骨折で入院しました。安静第一で何もすることがなく、寝たままなので認知症になるか？ とても不安でしたが、お陰さまで何ごともなく退院することができました。

これからは転倒しないよう気をつけて行こうと思いました。

二人とも旅行が好きなので、よく旅行をしています。近頃はバリアフリーが行き届いていて、皆様に親切にしてもらい、楽しく旅行をしています。

皆様のおかげと喜んでおります……。感謝感謝です。

普段はデイサービスを利用していますので、その間、私は気分転換を兼ねて、趣味に、運動とか勉強会に参加させてもらっています。

介護は、先が見えなく、いつまで続くかわかりませんので、肩肘張らず、こころに余裕を持って、看て行こうと思います。

安芸区船越 兼政 房子



ひとりで悩まないで…、介護のことを相談しよう

高齢者が高齢者を介護しておられる老々介護者が非常に多くなりました。

このことに不安を覚えるのは私だけではないと思います。

広島市では、介護に関する知識や技術、介護者の健康管理等について学ぶための「家族介護教室」を開催して下さるだけでなく、電話相談も受けて下さいます。

「家庭介護教室」では、介護される側の人の体験ができたり、認知症の人の家族にどのように接していけばいいのか理解できたり、高齢者の食事と栄養管理について学ぶこともできます。そこで学んだことを家庭でも実践している人もおられます。

また、「認知症の人と家族の会広島県支部」では、電話で介護相談も受け付けています。

広島市認知症コールセンター（広島市委託事業）
毎週 月・水曜 12時～16時 ☎082-254-3821

認知症相談（広島県地域包括ケア推進センター）
毎週 火曜 13時～16時30分 ☎082-553-5353

「家族の会 事務所」認知症介護相談
毎週 月・水曜 10時～16時 ☎082-254-2740

オレンジサロン〈つどい・情報交換・来所相談等〉
毎週 金曜 11時～15時 ☎082-254-2740
会場 広島県健康福祉センター2F（南区皆実町1-6-29）

一人で悩まないで、どんなことでもお気軽にご相談ください。

安芸区の家族介護教室は、「市民と市政」安芸区版（暮らしのガイド）にも載っています。

なお、「藍の会」（介護者ためのサロン）も瀬野川東地域包括支援センターの協力を得ながら、中野東6丁目の**時計台リハビリセンター**1階 相談室（第3水曜 13:30～15:00）、瀬野1丁目の**瀬野福祉センター**2階 研修室（第3木曜 13:30～15:00）で継続して行っています。ご利用ください。

安芸区認知症の人と家族の会 田畑 香夜子

秋のからだリセット法



今年の夏も 35℃以上の「猛暑日」が続きました。熱中症の予防に努めた方でも「なんだかからだのだるい」「なんとなく調子がでない」という気分になっているのではないのでしょうか。やっと迎えたこれからの季節「秋」は、からだにたまった疲れを回復させるチャンスです。

楽しく・気持ち良く・心地の良い「からだリセット法」をご紹介します。

リセットその壱～お酢でたまった疲れを撃退～

「疲れた～」と感じた時には、あなたのからだに乳酸といわれる疲労物質がたまっています。米酢・果実酢等には、このお疲れ物質を撃退してくれる効果があります。

果実酢ドリンクや酢の物を食べて疲れのないBODYへ一直線！！



リセットその弐～秋はイモ類でビタミンCを補給～

夏の日差しでお肌は思っているよりお疲れです。お疲れ肌の回復にはビタミンCなのですがビタミンCは熱に弱くちょっとした加熱で壊れてしまいます。そこで、秋食材のサツマイモ等のイモ類が、強い味方！！イモは熱しても、ビタミンCが壊れにくいのです。

イモ類食べて回復BODYへ一直線！！

リセットその参～「反復作業」これで脳もストレス発散～

夏の暑さで感じた不快感に脳もストレスをためています。ストレスがたまると脳も疲れを感じ、ますますからだに疲れを感じるという悪循環をひきおこします。脳の疲れをリセットすることがからだの疲れをリセットする近道なのです。そんなお疲れ脳を癒す働きをするのが…、意外にも「拭き掃除」です。拭き掃除の単純な反復作業は、脳がリラックス状態となり、たまったストレスを発散します。

拭き掃除の反復作業でリラックスBODYへ一直線！！



瀬野川・船越地域包括支援センター

家族介護教室のお知らせ

広島市では、高齢者を介護している家族等が、介護に関する知識や技術、介護者の健康管理等を学ぶための家族介護教室を開催しています。

対象：高齢者を介護している家族や近隣の援助者等

費用：介護教室＝無料（材料費等の実費を負担していただくことがあります。）

[安芸区での開催予定]

- 11月9日(土)10:00～12:00 調理実習「介護を支える料理の実践」
〈会場〉ケアハウス安芸中野 〈申込〉慈楽福祉会 ☎893-6606
- 12月5日(木)10:00～12:00 調理実習「健康でしようが(生姜)」
〈会場〉矢野公民館 〈申込〉矢野おりづる園 ☎822-1228
- 12月13日(金)13:00～15:00 「足腰鍛えて元気に介護」
〈会場〉矢野公民館 〈申込〉くにくさ苑 ☎856-0222

問い合わせ：安芸区厚生部健康長寿課 ☎821-2808



『安芸区 認知症の人と家族の会』からのお知らせ

問合せ：安芸保健センター（健康長寿課）TEL 821-2808



家族の会では、月1回学習会や情報交換などで悩みを分かち合う場を設けています。高齢者や認知症の方を介護されている方、どなたでもお気軽にご参加ください。

<年間予定（25年11月～26年3月）>

- **勉強会 「介護予防教室①運動編『膝痛・腰痛予防の貯筋体操』」／座談会**
日 時：平成25年11月19日（火）13:30～15:00
場 所：安芸区総合福祉センター 3階ボランティア研修室
- **（介護者の集い）「料亭 久里川」にて会食と座談会** ※安芸区社協共催
日 時：平成25年12月6日（金）10:00～15:00
※詳細は この介護者情報の一面をご参照ください。
- **勉強会 「介護予防教室②休養編：『笑いヨガでストレス解消』」／座談会**
日 時：平成26年 1月21日（火）13:30～15:00
場 所：安芸区総合福祉センター 3階ボランティア研修室
- **勉強会 「介護予防教室③栄養編：『実践！えいよーバランス生活』」／座談会**
日 時：平成26年 2月18日（火）13:30～15:00
場 所：安芸区総合福祉センター 3階ボランティア研修室
- **座談会 「来年度の計画について」**
日 時：平成26年 3月18日（火）13:30～15:00
場 所：安芸区総合福祉センター 3階ボランティア研修室



だまされないで！

高齢者の消費者被害に関する相談が全国の消費生活センターに多く寄せられています。

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれています。

悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金・貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は自宅にすることが多いため、訪問販売や電話勧誘販売による被害にあいやすいのも特徴です。

市役所・年金事務所等の職員をよそおう、

「保険料の還付」や「医療費の払い戻し」があるという

「詐欺行為」にご注意ください。

市役所等の職員が、金融機関のATMの操作をお願いすることやキャッシュカードをお預かりすること、暗証番号を聞き出すことは絶対にありません。

そのほかにも、様々な「詐欺事件」が発生しています。くれぐれもご注意ください。