


可部南学区

社協だより

発行：  可部南地区社会福祉協議会

可部南小学校区【R5.12.31現在】
世帯数/4,226世帯(前年同月比 134 増)
人口 /8,514人(前年同月比 162 増)
65 歳以上/2,432人(前年同月比 64 増)
広島市住民基本登録台帳による

☎/FAX : 812-2940

あなたもわたしも地域の一員、
みんなが安心して笑顔で暮らせるまち！

～ ひとりで悩まないで ～

相談する場 集える場 いろいろあるよ！

*相談する場所がわからない

*日常のちょっとした

困りごとやお薬のこと

まずは福祉の相談窓口へ

ふくし
☎ 812-2940

月・水・金 9:30~11:30



*急に具合が悪くなったとき

救急医療情報キットや安心カードがお役に立ちます！

救急車を呼んだ時に
隊員に情報提供。



*身近に集える場

いきいき百歳体操、いきいきサロン、虹色カフェ、子育てサロンに参加しませんか？



わが地域の ふれあい いきいきサロンめぐり

第10回 すずめの会 (上原連合自治会)

今回は、わが地域で最初にいきいきサロンをスタートした「すずめの会」を訪問取材しました。前代表の坪井さんからは、サロン発足の経緯やこれまでの歴史を詳しく説明していただきました。文教女子短期大学食物栄養学科(当時)の学生さんと活動したのが印象に残っているそうです。(2024.2.25 編集部)



代表世話人
金信艶子さん



会場・上原前集会所

Q. 活動を始めて何年になりますか？

A. 平成13年(2001年)に坪井さんを代表として発足して23年目になります。昨年代表を交代しました。

Q. 長く続けられているのは、どんな思いからでしょうか？

A. 日頃から一人暮らしや高齢夫婦の方々と接することで地域のつながりを強く持ちたいからです。

Q. どんな活動をしていますか？

A. 皆さんがアイデアを出して下さり、ゲームやボール体操、パズル、ハンドベル演奏などをやっています。

Q. 参加者はどれくらいですか？ 年代は？

A. 14名～21名です。長く続ければ参加者も支援者も70歳代後半です。

Q. サロンの名前『すずめの会』の由来は？

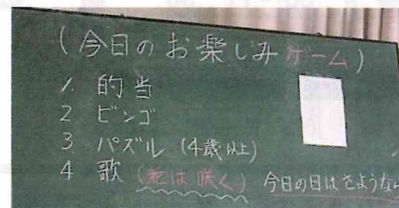
A. ワイワイ、ガヤガヤと元気に楽しくお話ししたり歌ったりを目指そうと決めました。

Q. モットーとかアピールすることがあれば教えてください

A. 若い人が入ってもらえれば会も盛り上がります。そのような機会があればと願っています。



参加者のみなさんと集合写真に



今日のプログラムは黒板に手書きで



ジグソーパズルに熱中！ 苦戦するチームも



季節の花を愛でながら、手作りの「おとも」でお弁当を

～よく眠れていますか～

お薬の相談室には色々な悩みで相談に来られます。ポリファーマシー(多剤併用)や不眠・頻尿・便秘など人様々です。中でも「不眠」の相談は多いです。そこで今回は厚生労働省が令和6年2月改訂した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を公表したので、ご紹介します。

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者※	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

Q.良い睡眠の目安はありますか？

A. 睡眠後の休養感、つまり「睡眠で休養がとれている感覚」が特に重要です。そのためには、生活習慣や睡眠環境を整えることが必要となります。

Q.睡眠に関係した病気として注意が必要なものはありますか？

A. 最も注意が必要なのは、閉塞性睡眠時無呼吸です。睡眠休養感が低い、日中の眠気が強い場合などは、積極的に専門の医療機関で検査を受けることをお勧めします。

良質な睡眠のための環境づくりについて

ポイント

- 日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなる。
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながる。
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなる。
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠ることが良い睡眠につながる。



※個人差がありますので、お薬を内服する必要がある場合もあります。認知症リスクの高いお薬もあるので、心配な場合は医師に相談されるか、「お薬の相談室」を利用して下さい。

上原上自治会
 上原中自治会
 上原下自治会
 上原前自治会
 上原五輪田自治会
 上原下河内自治会
 上原電電自治会
 上原二区自治会
 第一東亜ハイツ町内会
 第二東亜ハイツ自治会
 三菱団地自治会
 下の浜町内会
 中屋町内会
 中島自治会 大元組
 中島自治会 三軒屋組
 中島自治会 下組
 中島自治会 開原組
 中島自治会 宮組
 中島自治会 店組
 中島自治会 林口組
 中島市住管理組合
 可部南地区民生委員・
 児童委員協議会
 可部南女性会
 可部南地区社会福祉協議会

森岡神経内科
 永田デンタルオフィス
 しまづつ歯科医院
 みつだ循環器科内科
 さくま小児歯科クリニック
 やの皮ふ科
 吉山脳外科クリニック
 長久堂 野村病院
 永田外科
 やました歯科
 アイビー薬局
 安佐医師会病院職員一同
 安佐医師会病院募金箱
 可部福祉センター
 (木本典子、横山敦子)
 可部福祉センター募金箱

武田学園(広島文教大学)
 可部南静養園カルム
 可部南静養園アシステ
 デイサービス孫の手
 ㈱ミツヤ
 ㈱西日本生コンクリート工業
 (有)丸栄産業
 中本建設工業(株)
 ㈱サークルエイド
 串井木材(株)
 松尾ゴム(株)
 スパーク中島店
 可部ガス販売(株)
 タマル自動車(株)
 協和鋳業(株)
 カオル交通(有)
 (有)品川工業
 沖野商会(有)
 (有)オオモト



☆☆☆ 愛の灯 ☆☆☆

(令和5年12月11日から令和6年3月10日まで)

☆香典返しに替えて 可部南一丁目 木村 俊英 様
 可部南三丁目 原田 優江 様

お寄せいただいた善意は、地域福祉のため有効に活用させていただきます。

☆可部南地区社協は「令和6年能登半島地震災害義援金」に協力しました。

お薬の相談室

無料

◇日時：毎月第2・第4金曜日 10:00~11:00
 (電話、来館による予約制)
 ◇場所：可部福祉センター(可部南二丁目)
 ◇予約：月・水・金 9:30~11:30
 ※ご自宅に伺うことも可能です。

可部福祉センターでの活動予定

- ・福祉相談 月、水、金 9:30~11:30
- ・百歳体操 毎週土曜日 10:00~11:30
- ・子育てサロンかべみなみ 第1金曜日
 10:00~11:30
 ※5月、11月、1月は第2金曜日