

可部南学区

社協だより

発行：  可部南地区社会福祉協議会

☎/FAX：812-2940

可部南小学校区【R7.9.30現在】
世帯数／4,254世帯(前年同月比3増)
人口／8,526人(前年同月比54減)
65歳以上／2,439人(前年同月比14増)
広島市住民基本登録台帳による

人のつながりが“まちのぬくもり”へ

社協活動拠点(相談窓口)の紹介

可部南地区社会福祉協議会は、高齢者や障がい者、子ども、子育て世帯、生きづらさを抱えた人など、支援を必要とする人が早期に支援につながるよう、安佐北区地域支えあい課、安佐北区暮らしのサポートセンター、地域包括支援センターなどと連携しながら、学区内住民にとって身近な可部福祉センター事務所にスタッフを駐在して“暮らしの相談窓口”で相談をお受けしています。(スタッフ駐在日時：毎週月・水・金の9時30分～11時30分、その他の時間帯は留守電にて受付対応しています)

寄せられた相談から把握した困りごとや、地域課題について、共にできることを考え、居場所づくりやサービスの提供に取り組んでいます。それぞれの地域の特色を活かし、誰もが気軽に参加できるような多彩な取り組みを展開し、そこで人々が出会い、つながり、まちのぬくもりへと変わっていく、そのような地域を目指し活動しています。

2頁へ

今年一年が 皆様にとって 良き一年でありますように。

可部南地区社協メンバー



♡ 寄せられた相談事例 ♡

- ◎浴室の電球が切れた ⇒ ボランティアバンク活動で支援(無償)
- ◎脳出血による後遺症のある一人暮らし男性の退院支援 ⇒ ボランティアバンク活動で支援(無償)
- ◎難病により歩行困難な一人暮らし高齢女性の通院支援 ⇒ ボランティアバンク活動で支援(無償)
- ◎認知機能の衰えが心配な高齢男性から居場所がほしい ⇒ 健康麻雀を新たに開設(2025年4月より毎月1回開催)
- ◎健康相談 ⇒ 看護師・薬剤師等による“まちの保健室かべ南”を定期的に開設(2008年10月から活動開始、18年目を迎えている)
- ◎お薬の相談室 ⇒ 薬剤師による相談、指導(2019年9月より開設、6年目を迎えている)
- ◎子育て世代への支援 ⇒ “子育てサロンかべみなみ”を開催(2010年6月から活動開始、16年目を迎えている)
- ◎認知機能の衰えが気になる方への対策 ⇒ 広島市認知症カフェ『虹色カフェ』を毎月開催(2022年9月より、4年目を迎えている)
- ◎高齢者のフレイル予防 ⇒ 広島市介護予防拠点整備促進事業“いきいき百歳体操&かみかみ百歳体操など”の取り組み(2017年7月より毎週1回開催、9年目を迎えている)
- ◎生活困窮者からの相談 ⇒ 安佐北区暮らしのサポートセンターなどと連携して支援
- ◎介護保険利用相談 ⇒ 地域包括支援センターにつなぐ
- ◎救急医療情報キットの利用受付、車椅子(4台)の無料貸し出し受付、その他、DVDなどのレク物品貸出し支援

みんなで集えば笑顔になれる。 ～ 活動の紹介 ～



いきいき百歳体操

子育てサロン



健康麻雀



虹色カフェ



夏休みこども教室



お薬の相談室



赤い羽根共同募金活動

～相談例から 骨粗しょう症(その3)予防(運動)～

骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。骨粗しょう症を予防し、骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

◎骨を強くする運動

(1)かかと落とし(NHKトク骨参照)

骨の若返り効果
バツグン!

1日たったの90秒!
かかと落とし

かかと落としの回数は**1日50回**が目安です。
一度に50回連続して行っても、**10回を5セット**など
分けて行ってもOKです。
5～6か月ほど続けることが大切です。

- 1.足を揃えて まっすぐに立つ
手は体の横に自然にたらし目線は前に
- 2.かかとを上げてつま先立ちになる
- 3.足の力を抜いて膝を曲げずに
ストンと落とす
不安定に感じるなら、テーブルや椅子につ
かまって行いましょう。



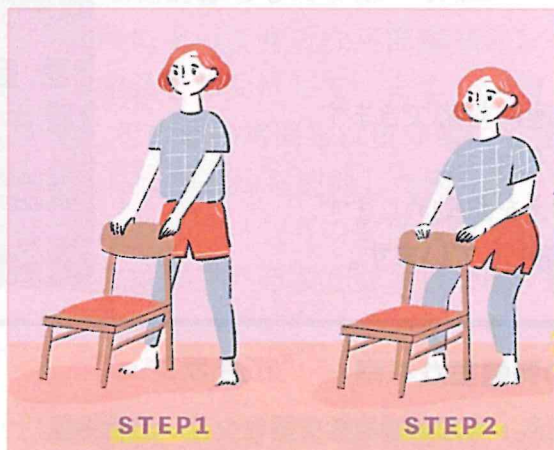
注意

次の方は医師に相談してから実践してください。

- ・ ひざや腰に疾患を抱えている人
- ・ 重度の骨粗しょう症を治療中の人

※転倒のおそれがある場合は行わないでください。

(2)ゆるスクワット(HELICO 参照)



「ゆるスクワット」は、スクワットよりも膝を深く曲げずに行える(90度以上曲げない)ので、筋力に自信がない方でも始めやすいのが特徴です。

POINT1 お尻を後ろに引くようなイメージ

POINT2 90度以上膝を曲げない!

まずは1日10回を目標に強度の低い運動から挑戦して、徐々に回数や負荷を増やしていきましょう。

治療薬の選択などで悩まれている方は、「お薬の相談室」でお話を伺います。

社会福祉功労者

広島市社会福祉
協議会会長表彰



大和 績夫さん

安佐北区社会福祉協議会会長表彰



川西千年さん



中江孝子さん



森田信江さん



小林みどりさん

☆☆☆ 愛の灯 ☆☆☆

(令和7年9月11日から令和7年12月10日まで)

☆香典返しに替えて 可部南一丁目 木村 一 様
可部南二丁目 松島 吉伸 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。

— 車椅子無料貸出し —

日常生活の中で、急に車椅子が必要となった場合、
どなたでもご利用できます。

お気軽にご相談ください。 **4台貸出しOK**

- ・申込先：可部南地区社協（可部福祉センター内）
- ・対象：学区内居住者
- ・貸出期間：ご相談に応じます。 手続き簡単！



救急医療情報キットを備えましょう！ 情報シートの書き替えも

自分の医療情報を入れておき、救急車を呼ぶ場合に備えるものです。
救急時には自分自身で救命士と対話できる状態とは限りません。 自宅で救急
車を呼ぶ場合に備えて、自分の大切な情報（持病、服用している薬、掛かりつけ
医院など）を、冷蔵庫の中に置いておきましょう。

キット情報で迅速対応！

救急隊員・搬送先医師は医療情報に基づいて迅速に対応できます。
キットは1組（ボトル、情報シート、ステッカー）200円です。
すでにキットをお持ちの方も、情報シートの書き替えをお勧めします。

新しいシートは可部福祉センターの相談窓口でお渡ししています。



◎可部南集会所（可部東二丁目）での活動

- まちの保健室かべ南 - “虹色カフェ”

- ・第1土曜日 9:00～12:00（出入り自由）
※1月は第2土曜日 ※参加費：100円
※お薬の相談、健康相談もOK

☆三入・可部地域包括支援センター出張相談
奇数月に虹色カフェと併設

◎可部福祉センター（可部南二丁目）での活動

- ・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（1月は第2金）
10:00～11:30
- ・健康麻雀 毎月第3土曜日 13:00～16:00
要予約：月・水・金 9:30～11:30

- ・お薬の相談室
第2・第4金曜日 10:00～11:00
（電話・来館による予約制）
要予約：月・水・金 9:30～11:30
※ご自宅に伺うことも可能です



可部南社協は今年も皆さんのお宅に
紙門松を届けさせていただきました。

