



地域と共に



2026年1月発行

当センターは広島市の委託事業で、介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える相談窓口です。資格をもった専門職が地域の皆さまと連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

白川集会所でいきいき百歳体操がスタート！

令和7年9月25日（木）、白川集会所にて『白川サロン』が始動しました。白川集会所は河内地区と湯来地区の境に位置し、山や川に囲まれ、春夏秋冬の季節の移り変わりを身近に感じることができる自然豊かな地域です。白川地区でも高齢化は進んでいますが、地域の皆さんは元気な方が多く、自然あふれるこの地で、いつまでも元気に楽しく暮らしていけるよう、定期的に集い体操や交流ができる場となっております。『がんばれ！カーブ ひろしま百歳体操』で体を動かした後、お茶を飲みながら近況や地域での出来事について和やかに語り合っています。地域包括支援センターからの情報提供や体操指導も行い、参加者同士の交流にもつながっています。今後も地域の皆さんの健康づくりと地域活性化に向け、継続して支援・協力していきます。



白川サロンの様子



白川集会所



みんなで介護予防に
取り組みましょう！

白川サロンは毎週木曜日
13:30～開催しています！



がんばれ!! カーブ ひろしま百歳体操
いきいき百歳体操

90歳を超えてからでも体力をつけることができます！
『所々」とも、体力や認知力が低下して介護が必要になるのは仕方ないと思っていなくても、いきいき百歳体操で体力を付けておくことで、高齢でいきいきと生活を送ることができ、健康寿命を伸ばすことができます。

いきいき百歳体操ってどんな体操？
日常生活を送るうえで必要な動きを、目的とした体操で、楽しく身につけていきます。ゆっくりとした動きや椅子に座った動きが中心なので、体の固い人でも行うことができます。20分～25分程度で毎週に1回を目標とすることで、無理なく効果的に体力をつけることができます。

いきいき百歳体操をするとうどんなの？
まず、体力がアップします。腰がすくなくなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、寝たきりになることを防ぐことができます。

毎日体操するの？
必ず、毎日です。毎日2回程度がいいとされています。1回運動してから、3日休んで筋肉の回復を助けたほうが効果がよくなります。

広島市健康福祉局健康福祉部地域包括ケア推進課
〒730-0848 広島市東区宮島一丁目5番14号
電話 082(254)2448 FAX082(254)2136

お住いの地域の社会資源をさがすなら “ひろしま coco サーチ” が便利です



【サイトに掲載している情報】
高齢者向け交流活動
障害福祉サービス・交流活動
子ども・子育て世帯向け交流活動
生活支援サービス
高齢者交流サロン
相談窓口、その他
認知症関連



電話：926-0025 住所：五日市町石内 6405-1 (石内慈光園内)

センター長・社会福祉士：佐藤／主任介護支援専門員：酒井・羽田
社会福祉士：柴崎・須藤／看護師：久保田・福田／介護支援専門員：天田



見守り活動情報

八幡東学区

11月27日、12月1日の二日間、八幡東学区社会福祉協議会と地域包括支援センターで、八幡東小学校区内にある医療機関や企業等を訪問し、相談窓口や認知症カフェの広報活動を行いました。

河内学区

12月1日、河内公民館にて、こころの病気に関する研修会と意見交換会を行いました。「相談窓口に気軽に相談してよいことを知ることができてよかった」「あたたかい地域でありたい」などの感想が寄せられました。



佐伯区障害者基幹相談支援センターに講義をしていただきました。

これからも地域の皆様と共に見守りの取り組みを通じて、誰もが安心して暮らしやすい地域づくりを目指していきます😊



若年性認知症研修会

12月20日、八幡東公民館にて地域住民の方を対象に、若年性認知症研修会を開催しました。講師の先生からは、当事者や家族への具体的な対応例の紹介があり、参加者は熱心に耳を傾けていました。参加者からは「早めに診断を受けることの大切さを知った」「家族も仕事や子育てがあり、負担が大きいと思う」などの感想が寄せられ、地域で支え合う必要性について理解を深める機会となりました。

本人の思いを話せる関係や場所づくりが大切！

家族が働き続けられる環境づくりが必要！



研修会の様子

広島市いきいき人生ノート

広島市では、高齢者の将来への不安を解消し、高齢期を安心して過ごしていただくための終活支援の取り組みの一つとして、「広島市いきいき人生ノート」(広島市版エンディングノート)を作成いたしました。このノートは、医療・介護等に関するご自身の思いや希望、日々の暮らしに関する大切な情報を整理し、記入することで、

万が一のときに備えて前向きに準備していただくためのものです。



～広島市いきいき人生ノート～
これまでの自分と
これからの自分へ

広島市



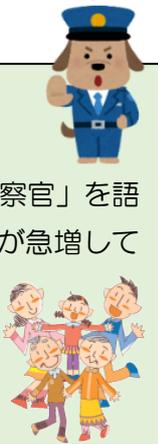
消費者被害に注意！

注意

広島市の被害状況

2025年10月末時点で、広島市の被害は182件、被害総額は約11億2,982万円に達しています。最近の手口としては、「警察官」を語って逮捕をちらつかせ現金を要求する手口が急増しており、注意が必要です。

「おやっ」と思ったら、
必ず誰かに相談しましょう！！



広島市消費生活センター

住所：広島市中区基町6番27号
アクア広島センター街8階

会館時間：10:00～18:00

休館日：火曜日、日曜日、祝日、12/29～1/3

電話：082-225-3300(消費生活相談専用)



警察庁・SOS47

特殊詐欺対策ページ

ひょっとして詐欺かも・・・

不安を感じたら“#9110”へ電話相談を！

