

正しく服薬していますか？

地域包括支援センターでは、東区地域支え合い課・広島市薬剤師会と協力し「薬に関する健康教室」を開催しました。

11/20「いきいき百歳体操 元気で来んさい会数甲」服薬健康教室開催！

- ① 戸坂地区担当・前川保健師より地域の健康課題を把握した上で健康づくりに関するお話
- ② 薬剤師による薬に関する健康教室
『正しく服薬し、病気をコントロールしていく重要性』について
- ③ 教室終了後の個別相談
各々の薬に関する質問に平田薬剤師が、分かりやすく説明をされました。

「お薬手帳を病院・薬局ごとに持ち、2冊以上使用している」「お薬を7種類以上内服している」等、思い当たる方は・・・
かかりつけ薬剤師を持つなど、薬や健康状態について相談をしてみてください。

人生100年時代！薬とうまく付き合い、介護予防や病気の予防・重症化予防に努めましょう。



③ 健康教室後の個別相談



① 戸坂学区担当の前川保健師から健康づくりに関するお話



② 仙境堂薬局戸坂店の平田薬剤師による「薬に関する健康教室」

東浄学区の4町内会・自治会で『お元気確認、始まりました！』

今年度、中央自治会、東新自治会、戸坂新町第一町内会、戸坂新町町内会で「お元気確認」が始まりました。

集いの場や町内清掃の時なども活用しながら、ゆるやかな気に掛け合いで「あんしん」の輪が広がっています。

見守り 協力員 対象 認知症サポーター養成講座

11/28、戸坂学区「桜東町内会お元気確認」の協力員11名を対象に、認知症アドバイザー 飯島大介氏を招き、認知症サポーター養成講座を行ないました。
認知症の基礎知識や対応方法等、気にかけていくポ

イント等を学び、「日頃の協力員活動にも活かしていきたい」との声を頂きました。(記：S.S)



【お問い合わせ先】

広島市戸坂地域包括支援センター

電話：(082) 516-0051

住所：広島市東区戸坂中町2-29

FAX：(082) 516-0052

受付時間：8:45～17:15（日曜休み）

Eメールアドレス：hesakahokatu@tyoseien.jp

へさか情報トピックス

～地域でのいろいろな情報をお知らせします！～

初心者でも楽しいIT教室！

南わくわくサロン『へさか南IT教室』

10/12『南わくわくサロン』がオープンし、19日から『へさか南IT教室』が始まりました。

この教室は、高齢者がタブレットやパソコンなどのICTに触れ、体験しながら身近にICTの楽しさや便利さ等の関心や利用意欲を持ってほしい！という思いで始まりました。

コロナ対策のもと、少人数で行われ、タブレットやパソコン初心者や、スマートフォンは持っているけど操作方法が分からない人などが参加しています。

地域の方を中心に、お互いに教えあい、電源の入れ方から文字の打ち方、写真を撮って見せあい。地図のアプリでは観光地や外国の街並みのリアルな風景を見て、旅行気分も味わえました。また、レシピを検索して、ネットスーパーで食材の価格を調べたり、身近な日常生活に役立つようなことを中心に、楽しみながら学んでいます。(記：S.K)

『へさか南IT教室』

場所：南わくわくサロン
(市営店舗21-108号)

開催日：毎週月曜日
14:00～15:00

参加費：無料

主催：戸坂南町内会



コロナ渦の活動に感動～！

戸坂城山学区ボランティアグループ『やまゆり』

『やまゆり』は2か月毎に戸坂福祉センターで手作り弁当を作り、75歳以上の一人暮らし高齢者との会食を平成元年から開始、季節に応じた手作りグッズのプレゼント等もされてきました。

今年はコロナ禍で会食は中止…。今できる活動として、ミシンを持ちより、手提げ袋やマスク入れを手作り製作(写真)。シックで上品な作品が出来上がりました。

手提げ袋はクリスマスプレゼントとして、マスクは令和2年6月に一人暮らしの高齢者に笑顔を添えて配布されました。

思いやりと優しい気持ちのこもった活動に「こんな地域で暮らせばたら幸せだなあ～」(記：M.K)



使いやすいさも抜群！

大上で、100歳体操スタート！

元気スマイルクラブ

令和2年9月、『元気スマイルクラブ』が立ち上がりました！コロナ感染拡大で地域活動が自粛の中、感染予防対策について協議を重ねていきました。

初日には約30名の参加者。元気一杯、楽しく体操をし、大上会館は大盛況！玄関の段差解消に手摺を設置し、多くの方が参加出来るよう出迎えております。

「開催前には不安もありましたが、世話役さん・地域の参加者の皆さんのおかげで、思った以上の反響でとてもうれしく思っております。」との世話役の品田さんからの感想。

残念ながら、12月のコロナ感染拡大により活動自粛となりましたが、「この間も自宅で健康管理をし、新年には是非元気に再スタートしたい！」と意気込んでおられます。(記：YI)

『元気スマイルクラブ』

開催日：毎週金曜日

10:00～10:45

11:00～11:45

会場：大上会館

会費：100円/月



『百まで歩くんじゃけん！』

南山自治会(東浄)

南山自治会では、介護予防のために『百歳体操』から、『百歳グラウンドゴルフ』へと健康維持の活動を進化させてきました。

そして1からは、ウォーキング『百まで歩くんじゃけん！』がスタート！誰もが気軽に参加できるよう、『毎日、時間内に決まったコースを好きなだけ歩く』というルール。この活動は高齢者いきいき活動ポイントの対象にもなります。

「1人だといつ休むけど、この時間に歩いていると誰かに会えるし、励みになるから続いています。」毎日の日課としている仲良しご夫婦の姿も！

道を挟んで手を振りあう光景は、南山の元気の印のようでした。(記：I.S)

『百まで歩くんじゃけん！』

時間：16:00～17:00

約20分、約2,000歩

コース：『中山新町二丁目』信号機

～歩道～中山台突き当り

※高齢者いきいき活動ポイント事業

※自治会会員は自治会保険摘要

