

春の陽気に誘われて、心も軽やかになる季節となりました。皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。新しい趣味を見つけたり、気の合うお友達とおしゃべりを楽しんだり、ご近所をゆっくりとお散歩したり・・・

地域包括支援センターでは、皆様が住み慣れた場所で、安心して自分らしく暮らせるよう、様々なご相談をお受けしております。この春、新たな気持ちで、より快適な生活を送りませんか？健康のこと、介護のこと、生活のこと、どんな小さなことでも まずは、お気軽にご連絡ください。

## 三二講座を開催

### 「運転免許を返納したら買い物や通院はどうしたら・・・」

宮園地区では、宮園団地住まいづくりのアンケートをきっかけに、その地域の課題について考えようと、交通移動・医療・介護班「バク(狢)」による、バスに乗ってゆめタウンへ行ってみようという企画が開催されました。公共のバスに乗る人が減り、減便も検討される中、「運転免許を返納したら買い物や通院はどうしたら・・・」などと不安に思う人もおられます。

この企画は、ある程度決められたバスの便に最寄りのバス停から各自乗り合っ、ゆめタウンへ行きます。フードコートで昼食をとり、市役所の担当課などの講座に参加し、その後は自由に買い物をして各自バスで帰宅します。参加者からは「初めてバスに乗った」「一人で乗るのは不安だけど誰かがいると安心して乗れた」などの声もあり、今後も継続して企画されるそうです。

令和6年12月23日(月)の回では、地域包括支援センターの紹介と介護保険制度についてお話をさせていただきました。日常生活に困ったことがあれば相談する場所として皆さんに知っていただき、必要に応じて介護保険の申請なども対応できることや、介護保険サービスの利用等についてお伝えしました。

このバスの企画では、自宅からバス停までを自分の足で移動しないといけないという課題があり、まずは自分の体力や筋力を維持することが大事となります。

地域包括支援センターでは、介護予防のための運動や100歳体操などの集いの場の紹介もできます。

免許返納後も外出の楽しみを続けられるよう、体力づくりをしてバスで出かけてみませんか？



サロン・老人会など皆さんが集まる場でも、声をかけて頂ければお伺いいたします。



## ある日のテク子さん

～どんな施設があるの？編～

3月になっても雪が舞っていましたが、ようやく暖かな季節になりました。公園の桜も満開を終え、花びらが舞い散っています。

公園からカーン、コーンと明るく響く音。すっかり元気になったカツ男さん。目標にしていたグランドゴルフ再開を叶えました。また、楽しみができて嬉しそうです。



**カツ男** 「疲れたわあ。じゃが、久しぶり、みんなと話しておもしろかったわあ。からだ動かしゃ気持ちがあええのう」

**テク子** 「そりゃあ、良かったねえ」

**カツ男** 「そーいやのう、敏郎さん、一人暮らしが心配になってきたいうてサ高住(サービス付き高齢者住宅)とやら、見学しに行くそうな」

**テク子** 「サ高住？なんか聞いたことあるねえ。老人ホームみたいなのかね？」

**カツ男** 「老人ホームとは違うみたいで。外出したり、わりに自由のようじゃ。ヘルパーさんやデイサービスやらは、家で暮らすのと同じでケアマネさんに相談して、よそにお願いするらしいわ」

**テク子** 「そうなんじゃね。ようわからんけど、いろんな施設があるんじゃね」



テク子さんとカツ男さん。子ども達は遠方だし先のことを思うと、いろいろ気がかりです。今は何とか、一人暮らしをしているお姉さんのことも心配です。今からどんな施設があるのか知っておたきいと思いました。

## 広島名産料理

### わけぎのめた



主な伝承地域  
尾道市・三原市・呉市

わけぎは、1玉の球根が半年で50球以上に増えることもあることから、「子宝に恵まれる」縁起物として桃の節句に好んで食されてきました。カルシウム、鉄などのミネラルやビタミンA、B2、Cのほか、玉ねぎやその他のネギ類、ニラ、ニンニクに含まれる硫化アリルが含まれ、食欲を増進する働きがあるそうです。

尾道は全国一位の生産量を誇るそうじゃ



## ご自宅での生活に不安を感じるようになった方への施設紹介

施設	対象者	どんなところ
ケアハウス・養護老人ホーム	おおむね自立して生活できる人	見守り・安否確認・食事提供などのサービスが受けられる施設 ※入居費用は所得に応じる 介護サービスが必要な場合は外部のサービスを利用
サービス付き高齢者専用住宅(サ高住)	おおむね自立して生活できる人 ～要介護状態の人	高齢者向け賃貸住宅 見守り・安否確認・食事提供・生活相談などのサービス付き 介護サービスが必要な場合は、施設内での独自のサービスや外部のサービスを利用

※介護度や状況等によって利用できる施設が異なります。詳細は、各施設に直接お問い合わせ下さい。

包括支援センターは、介護・医療・福祉に関する総合的な相談窓口です。生活の不安や困りごと、制度に関する疑問など、どんなことでもお気軽にご相談ください。専門の職員が、安心して地域で生活できるよう、必要な情報提供や支援を行います。まずはお電話ください。



## 発行元：地域包括支援センターはつかいち中部

住所：廿日市市宮内4286-1 ☎ 0829-20-4580 FAX 0829-20-4590

営業時間 8:30～17:15(土・日・祝休み)