



笑顔あふれる春を迎えましょう

少しずつ暖くなり、過ごしやすい季節になりました。
かわりなくお過ごしでしょうか。包括はつかいち中部のそばを流れる御手洗川沿いでは、
今年も桜が美しく咲く季節を迎えます。満開の桜を見ながらのお散歩は、心も体も元気に
してくれますね。実は私も、最近「1分間ジャンプ」を始めました。1日3回、1分ずつ跳ぶだけの簡単な運動です。
春は新しいことを始めるのにぴったりの季節。皆さんも、無理のないことから始めてみませんか？



地域包括支援センター はつかいち中部のご紹介

地域包括支援センターとは高齢者が住み慣れた地域で暮らしていける
よう、様々な面から総合的に支援する「**無料総合相談窓口**」です。

包括はつかいち中部は令和4年4月に医療法人みやうちが委託を受け、
(宮内・金剛寺・宮園・四季が丘の小学校区)を担当エリアとして活動しています。
主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師、予防支援員などが協力して、総合的
に支援させていただいています。行政機関や保健所、医療機関などとも連携し
ています。



みなさんはこんなお困りごとはありませんか？

「近所の高齢者が気になる」

「介護も仕事もしていて、疲弊している」

「最近、物忘れが多くなってきた」



「足腰が弱ってきて買い物や通院が辛い」

「親の介護が必要になったが何から始めたらいいかわからない」

このような困りごとのある高齢者のみなさんを地域包括支援センターは専門分野を
生かして協力し、**4つの面**から「チーム」で地域のみなさんを支えます。



相談室

① 介護予防支援

高齢者が要介護状態になることを防ぎ、地域で自立した生活を続けられるよう支援
します。

② 生活支援・相談支援

日常生活の困りごとや不安について幅広くご相談をお受けします。認知症が気になる
方やそのご家族の相談にも対応し、予防や利用できる制度・サービスをご案内します。

③ ケアマネジメント支援

一人ひとりの状況に合わせて必要なサービスを一緒に考え、関係機関と連携しなが
ら調整します。

④ 権利擁護・虐待防止

高齢者の皆さまが安心して暮らせるよう、権利を守ります。虐待や悪質商法、詐欺な
どの被害を防ぐための相談も受け付けています。

包括はつかいち中部では日々、様々な相談が寄せられます。
これらの対応は決して一人では担えません。地域や専門職等で連携し、みんなで支える事が
何より大切だと思います。毎日の生活の中での小さな心配ごとや、「こんなこと相談しても
いいのかな？」と思うことでも、どうぞ遠慮なくお話しください。

ご連絡いただければ、訪問にも伺います。

これからも皆さまが笑顔で過ごせる毎日を応援しています。



ある日のテク子さん ～はつポって何？編～



今日もテク子さんとカツ男さんは百歳体操に参加しています。人との交流や活動量も増えて、毎週の楽しみとなっているようです。百歳体操の世話人さんから、今度からはアプリでポイントを貯めるようになって聞きました。近くの市民センターで説明会があることを教えてもらい、参加してみることにしました。

カツ男「スマートフォンは持つとるけど、使い方がよお分からん。手続きは難しいんかねえ。」

包括「スマートフォンで『脳にいいアプリ』をダウンロードします。ポイントを貯めていくには、【はつポ】への申込みも必要になりますよ。」

カツ男「ポイントを貯めたらどうなるん？何かに使えるんかねえ」

包括「百歳体操に1回参加すると30ポイントもらえます。」

【PayPay(ペイペイ)】のアプリと連携させると100ポイント100円に換金できるので、スーパーやコンビニなど日常のお買い物に使うことができますよ。百歳体操のほかにも、アプリの中で毎日の歩数や脳トレ、食事の記録をすることでもポイントが貯まりますよ。」

テク子「アプリで健康管理をしながら、ポイントが貯まるんじゃねえ。貯まったポイントでお買い物もできるなんて楽しみじゃねえ。早速、申し込みしてみようか」2人とも無事に登録ができました。



はつポで「はつらつ」の第一歩

廿日市市は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちを目指しています。高齢者が自立して、社会参加や社会的役割を持つことは、生きがいや介護予防につながります。そのため、市では福祉や地域の担い手として活躍できるよう、スマートフォンを活用したICT(情報通信技術)の利用促進に取り組んでいます。

介護予防には、**運動**、**栄養**、**社会参加**の3本柱をバランスよく実施することが大切です。

はつポは、これらの要素を楽しみながら取り組むことができるポイント制度です。



～はつポとは～

65歳以上の高齢者が、スマートフォンアプリを活用して、散歩、脳トレゲーム、食事の記録、百歳体操などの参加やボランティア活動を通してポイント(はつポ)を貯めることができます。

貯まったポイント(はつポ)は、PayPayポイントへ交換(100pt=100円)できます。

※ポイントを貯めるには、お手持ちのスマートフォン・タブレットなどで「脳にいいアプリ」をダウンロードし、アカウント登録・はつポの申し込みが必要です。

※申し込みできるのは廿日市市に住民登録がある65歳以上の方でスマートフォン・タブレットをお持ちの方に限ります。

※はつポを申し込む際には、本人確認書類(マイナンバーカードまたは資格確認証、運転免許証など現住所・氏名・生年月日の記載があるもの)を写真に撮ってアップロードします。

●ステップ1 「脳にいいアプリ」をダウンロード



●ステップ2 「脳にいいアプリ」からはつポに申込み



●ステップ3 市の承認(土日祝を挟む場合など、2～3日かかる場合があります。)



●ステップ4 「脳にいいアプリ」を使ってポイントを貯める

使用するアプリは
「脳にいいアプリ」
アプリは完全無料、追加費用もなし



脳にいいアプリ

※詳細につきましては、廿日市市健康福祉部高齢介護課：☎0829-30-9167 までお問い合わせください。

広島郷土料理



今回の料理

発祥：呉市豊町大長



レモン鍋(れもんなべ)

広島県のレモン栽培は、明治31年に豊田郡大長村でネーブル苗に混入していたレモン苗3本を試植したことに始まりました。その後、瀬戸田地区にも広がり、昭和28年には18haとなって全国一の生産県となったそうです。

レモン鍋はさっぱりしていてとってもおすすめです。

みなさんも是非お好きな具材と広島レモンでお試しあれ～♪



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)