

包括だより

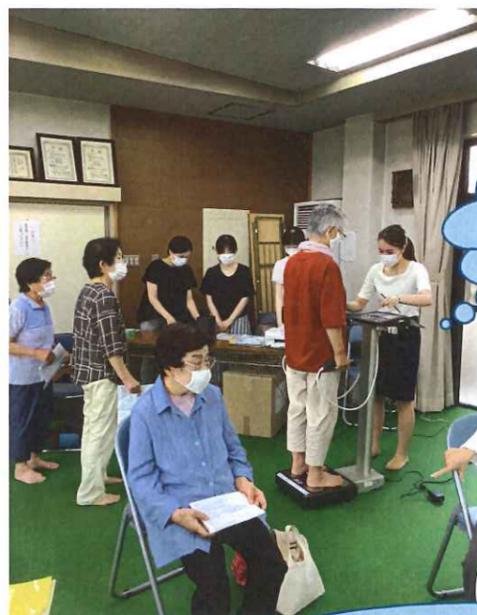
Vol.5
R2.9.15

発行：広島市三入・可部地域包括支援センター

通いの場で
こんな講座を開催しました

話題の「ロコモ」とは?!

～延ばそう 健康寿命!～



結果はどうか?
ドキドキ♡



体組成を計測して 自分の身体を確認!!

その場で結果票を受け取ります

薬剤師さんからも
アドバイス

計測結果の内容を確認しながら
栄養と運動の大切さを管理栄養士さん
(日本調剤大庭管理栄養士) に講義し
ていただきました

可部学区集会所
えびすいきいきサロン



上町屋会館
上町屋サロン

コロナ禍を元気に乗り切るためにも
通いの場やサロンで色々な講座を企画しませんか?
包括支援センターにご相談ください😊

※ロコモティブシンドロームとは
運動器の障害や、衰えによって、
歩行困難など要介護になるリスク
が高まる状態のこと。

職員紹介



趣味・特技
・温泉めぐり
・どこでも眠る
ことができる

センター長
主任介護支援専門員
いだ ひろみ
井田 浩美



趣味・特技
・分解

副センター長
主任介護支援専門員
かたやま たかのり
片山 崇紀



趣味・特技
・献血
・データ分析

社会福祉士
むろもと なつこ
室元 奈津子



趣味・特技
・ゲームセンター
めぐり
・現実逃避

社会福祉士
なかむら さとる
中村 覚



趣味・特技
・映画鑑賞
・旅行

看護師
やまさき よしこ
山崎 佳子



趣味・特技
・旅行(ディズニー
ランド)
・料理

保健師
なかむら かなみ
中村 奏心



趣味・特技
・CD収集
・肩の関節を外す
ことができる

社会福祉士
(高齢者地域支え合い
事業担当)
くぼ まさき
久保 正樹



趣味・特技
・断捨離

社会福祉士
(介護予防拠点
事業担当)
まつおか かなえ
松岡 香苗



趣味・特技
・早起き

介護支援専門員
やまだ みつこ
山田 充子



趣味・特技
・ドライブ
・スポーツ観戦

介護支援専門員
ささき まちこ
佐々木 真知子



趣味・特技
・スポーツ観戦
・舞台観劇

介護支援専門員
しげおか いずみ
重岡 泉



趣味・特技
・新店めぐり
・旅行
・ライブ

事務員
あまの かよ
天野 香代

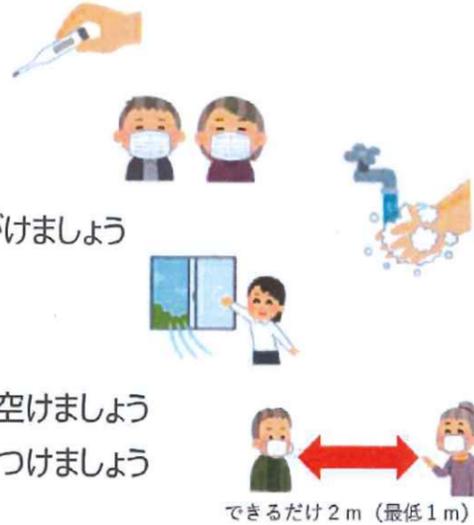
新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- 体調の悪いときは**休み**ましょう
- 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- こまめに、**水と石けん**で丁寧な手洗いを心がけましょう
- 1時間**に**2回以上**の換気をしましょう
- お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- 座席は、**横並び**で座るなどの工夫を行いましょう
- 料理は個々に分けて、茶菓は**個別包装**されたものを選びましょう
- 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは
こちら

厚労省 高齢者 体操

検索

消費者トラブルに注意！

県内消費生活相談急増指標 トップ10

順位	商品・サービス	主な購入・契約方法	相談内容の例
1	他の健康食品	通信販売	初回500円のサプリを購入した。定期だが2回目が届く前に電話すれば解約できると書いてあった。しかし電話が繋がらない。
2	普通・小型自動車	店舗購入	保証期間を過ぎて車の塗装が剥げた。塗装に問題があった事が発覚した事例と同時期に同じ工場で製造した車なので製造上の問題だ。
3	シャンプー	通信販売	トライアルのシャンプーを注文し届いた。定期購入の縛りはないが4日以内に解約の電話をしないと2回目が届く。電話が繋がらない。
4	他のデジタルコンテンツ	通信販売	ダイエットプログラムのトライアル期間中に解約を伝えたのに、有料期間に移行し約2万円がカード決済された。納得できない。
5	商品一般	不明・無関係	大手通販ポータルサイトから「不審なアクセスがありアカウントを停止した」というメールが届いた。どうしたらいいか。
6	教養娯楽品その他	通信販売	一週間前に欲しいステッカーをネットで注文し、代金を振込んだ。商品を送ってもらえず、メールの返事もこない。どうしたらいいか。
7	他の電気空調・冷房機器	通信販売	新聞広告を見て小型クーラーを注文しようとしたが、価格が広告と違っていたので途中でやめた。カード番号を知らせたので心配だ。
8	電気掃除機	通信販売	SNSの広告で掃除機と空気清浄機が安かったので注文した。荷物が届いたが、違う商品のようだ。
9	学習塾	店舗購入	子どもの学習塾が新型コロナ感染拡大防止のため4月中旬から休業になり、テキスト指導になったので辞めたが、自己都合の退会として授業料は返金されなかった。
10	種子	不明・無関係	外国から謎の荷物が届いた。開封していないが、今、話題になっている植物の種子ではないかと思う。

令和2年8月24日 広島県消費生活課 発表資料より

●広島市の特殊詐欺被害を防ぐ「あいことば」

- ～広島市民は、大好きな「お好み焼き」で詐欺被害防止！～
- お・・・教えちゃダメよ「暗証番号」！
- こ・・・「口座が悪用される・使えなくなる」は詐欺！
- の・・・乗ったらダメよ「名義貸し」の話！
- み・・・「未払い請求」のメールやハガキ、それも詐欺！
- や・・・止めましょう、一人で考え、悩むこと！
- き・・・気を付けて、知らないところからの郵便物や電話！



怪しい電話がかかってきたら、一人で決めずにまず相談！

広島市三入・可部地域包括支援センター

〒731-0211 広島市安佐北区三入5丁目16-31

TEL：082-516-6611 FAX：082-516-6681