

## 福山市地域包括支援センター野上

2021年（令和3年）春号

# 包括野上 だより

福山市野上町一丁目2番17号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30

（夜間・休日可）

つなぐネット会を開催！初の**オンライン中継**を行いました。

3月23日（火） 14:00～15:00 霞公民館会議室



“人生会議”をテーマに  
お話しいただきました

会場25人、オンライン15人、  
過去最多の合計40人が参加



オンライン参加の方々

今後も開催を予定しています。ぜひご参加ください！

※つなぐネット会とは、福山市地域包括支援センター野上が開催している多職種の方と顔の見える関係づくりのための多職種交流会です。主に勉強会や情報共有等を行っています。



# フレイル予防をしよう！

フレイルとは **おとろえ予備軍** のことです！

フレイル予防の **し** **に** **あ** をしていますか？

**し** **っ** **か** **り** **噛** **む**

栄養・口腔



バランスの良い食事とたんぱく質（肉や魚など）の摂取で「低栄養」を防ぎましょう

**に** **っ** **こ** **り** **笑** **う**

社会参加



趣味やボランティアなどで外出し、社会とのつながりを持ちましょう

**あ** **か** **る** **く** **歩** **く**

運動



ウォーキングや筋力トレーニングが効果的です。  
無理せず、今より 10 分多く体を動かすことから始めましょう

**栄養・口腔** **社会参加** **運動** をバランスよく取り込むことが重要です



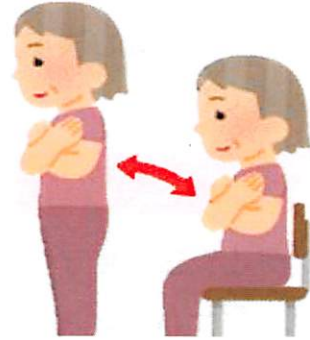


# 地域のサロン情報

地域で百歳体操を行っているサロンが増えています。

## 『南学区』

南学区寿会老人クラブ連合会 百歳体操  
場所 まなびの館ローズコム（霞町1-10-1）  
日時 毎週火曜日 10:00～10:30  
対象 どなたでも  
参加費 100円



## 『霞学区』

霞学区福祉を高める会 百歳体操  
場所 霞幼稚園遊戯室（霞町4-6-1）  
日時 毎週火曜日 9:30～10:00  
対象 どなたでも  
参加費 無料

霞ふれあいいいききサロン  
場所 霞幼稚園遊戯室（霞町4-6-1）  
日時 毎月第2・4水曜日9:30～  
対象 霞学区在住の65歳以上の方  
参加費 無料（食事や材料費が必要な時あり）

古野上町内会 百歳体操  
場所 古野上町民館（古野上町2-12）  
日時 毎週木曜日 14:00～14:30  
対象 どなたでも  
参加費 無料

わくわくカフェ・百歳体操  
場所 野上一丁目集会所（野上町1-6）  
日時 毎週土曜日 9:00～12:00  
対象 どなたでも  
参加費 無料（カフェ100円）



野上町二・三丁目 百歳体操  
場所 温知館（野上町2-11-2）  
日時 毎週月曜日 9:30～10:00  
対象 どなたでも  
参加費 無料

## 『光学区』

六一会 百歳体操  
場所 鷹取ふれあいプラザ（草戸町3-9-3）  
日時 毎週木曜日 13:00～14:00  
対象 どなたでも  
参加費 無料

あしだべり場 百歳体操  
場所 芦田町町内会館（草戸町1-3-19）  
日時 毎週土曜日 9:30～11:30  
対象 どなたでも  
参加費 100円

百歳体操以外のサロンもあります。

詳細等は、地域包括支援センター野上（☎ 921-0210）までお問い合わせください。



# 知っていますか？ チームオレンジ

## チームオレンジとは？

認知症の方やそのご家族の生活を早い段階から支えるための取り組みです。近隣の認知症サポーターやコーディネーター（地域支援推進員）がチームを組み、認知症の当事者もメンバーとなって活動します。メンバーとなった認知症サポーターはステップアップ研修の受講が必要です。

## 活動内容

活動は、外出支援、見守り・声かけ、話し相手、認知症の方のお家に出向く出前支援など様々です。チームオレンジのメンバーで話し合い、地域のニーズに合わせて活動内容を決めていきます。

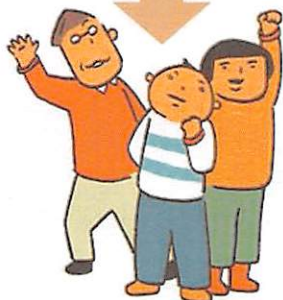
[ステップアップ実施主体]

市町村認知症サポーター  
キャラバン事務局

市町村キャラバン・メイト  
連絡協議会委託可

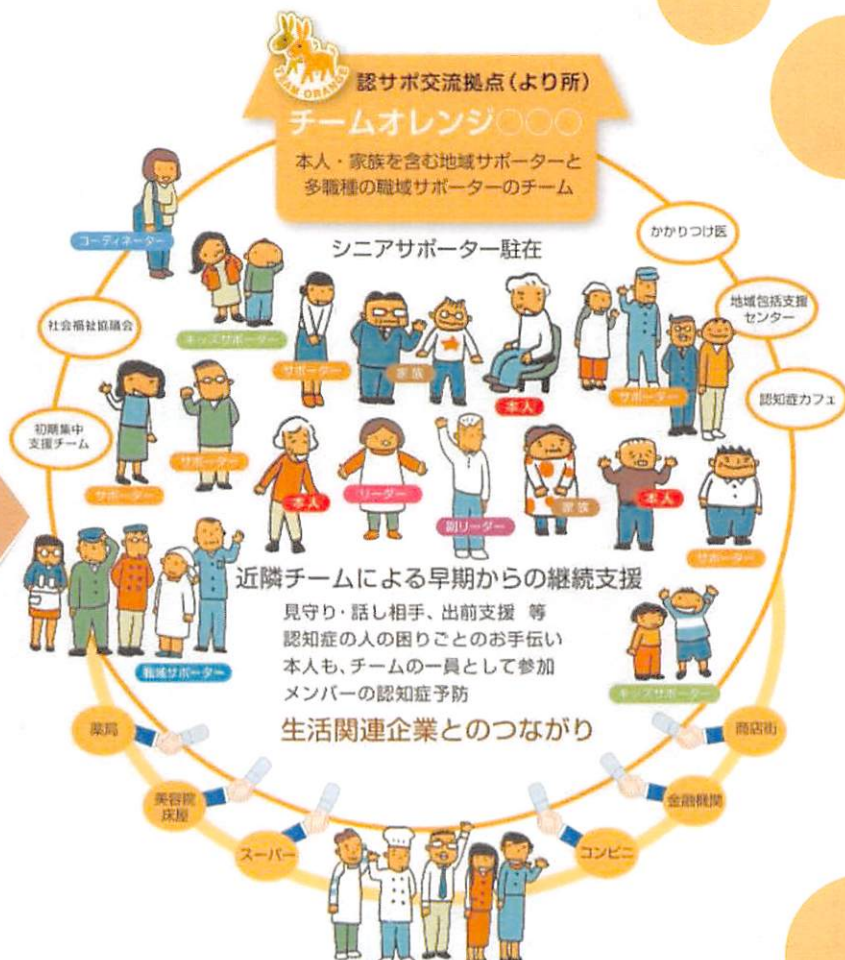
ステップアップ研修

チームオレンジのメンバーへ



認知症サポーター

認知症サポーターキャラバン HP より引用  
<https://www.caravanmate.com/>



福山市でもチームオレンジの推進が検討されています！！

チームオレンジについての詳細は、地域包括支援センター野上

☎084-921-0210（錦織）までお問い合わせください。