

2025年度



No.2

福山市北部 地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは

地域で暮らす高齢者とその家族の介護、福祉、医療等に関する様々な相談を受けつけています。

専門知識を持ったスタッフが連携し、必要な機関と協力・調整して、問題解決に向けてお手伝いします。

「介護サービスを使うにはどうしたらいいか」「どこに相談したらいいのかわからない」「近所の高齢者の様子が心配」などの相談ごとは、まずはお近くの地域包括支援センターにご連絡ください。

福山市北部地域包括支援センター

(本センター)

駅家町倉光435番地の2(府中地区医師会駅家保健福祉センター北館1階) ☎ 084-976-0071

福山市北部地域包括支援サブセンター駅家

(サブ駅家)

駅家町万能倉96番地の1(備後の里内) ☎ 084-977-0071

福山市北部地域包括支援サブセンター芦田

(サブ芦田)

芦田町福田189番地の1(飛鳥苑内) ☎ 084-950-0071

職員全員が出払って不在にすることもあります。

来所相談をご希望の方は、まずはお電話をいただけますと幸いです。

!!参加者 募集中!!

○転ばぬ先の塾

毎月第4火曜日(祝日は振替) 13:30~14:30
芦田支所の隣 芦田ふれあいプラザ

○福きた教室(要予約 ☎084-976-0071)

毎月第3水曜日(祝日は休み) 13:30~15:00
府中地区医師会駅家保健福祉センター(駅家町倉光451-15)



福山市家族介護者等支援交流会事業

「バランスよく食べるとは？」

講師 社会福祉法人 静方会 静方園 管理栄養士 大元 由喜江先生



10月29日、家族介護介護者等交流教室を開催しました。「バランスよく食べるとは？」をテーマに、高齢者にとって食べることの意義や、バランスよく食べることについて学びました。

調理実習では、季節の炊き込み、いつもと違うフレンチトーストなどに加え、「うま味調味料を使い減塩をサポート」と題し、

通常の塩分、30%減塩、30%減塩＋うま味の3種類を飲み比べ、減塩でもおいしく食べられる工夫を体験しました。

その後、交流会を行い、参加者からは「介護がしんどくなっている中、楽しい時間を過ごし、話を聞いてもらえてよかった」「日頃の料理に生かしたい」といった声が寄せられました。食を通じ交流をし、介護の疲れを和らげるひとときとなりました。



（参加者の声）

- ・参加した人と色んな体験談が聞けて良かった。
- ・家にいると会話をする機会が少なく、いろんな方と交流が出来てとても楽しかった。
- ・単に減塩と言われ塩や醤油を少なくしただけの料理だったが、うま味を少し加えるだけでこんなに違うという事を体験できて良かった。
- ・飲み比べをする事で、普段の自分の味付けについて知ることが出来た。
- ・バランスの取れた食事に気を付けようと思った。
- ・塩麹の使い方が良く分からなかったが、工夫して使うと便利な調味料なんだと知った。
- ・実際に調理ができて勉強になった。
- ・介護している方が多くて驚いた。自分自身も介護がしんどくなってきた、話をきいてもらえて嬉しかった。
- ・スタッフの皆さんがとても明るくて元気をもらえた。
- ・初対面の方とも和気あいあいと話が出来て年齢を問わず楽しめた。とてもいい機会をいただいた。
- ・簡単にできる料理を教えてもらい是非家でも作りたいと思った。

出前講座

「ACP（人生会議）」

9月6日、有磨交流館にて町内会長を対象に「ACP（人生会議）」について講演を行いました。動画や紙芝居を交え、ACPとエンディングノートの違いや、自分の希望を周囲に伝えることの重要性について説明しました。

参加者の皆さんは熱心にメモを取りながら耳を傾け、「希望を書き残すだけでなく話し合うことが大切だとわかったが、実際に話すのは難しい」との感想も寄せられました。

今回の学びが、地域での対話を進めるきっかけとなれば幸いです。



出前講座

「手話ってなあ～に？」

10月25日、午前と午後の2回、駅家学区「福祉を高める会」の役員の方を対象にした、福山市手話出前講座「手話ってなあ～に？」を開催しました。

今年は第1回めから100周年、日本では初めて「デフリンピック」が開催される記念すべき年で、講座では、2017年施行の「福山市ところをつなぐ手話言語条例」の説明と、聴覚障がいのある方の生活についてのお話、後半は挨拶など日常的な手話を教えていただきました。

今回の講座で聴覚障がいのある方の想いを実際に聞くこと、また初めて手話を体験した方もおられ、「今まで知らなかったことを教わった」「とても勉強になった。来てよかった」など参加者からはとても好評で、学びのある良い講座となりました。



出前講座

小学校で認知症サポーター養成講座

11月12日、宜山小学校 5年生を対象とした認知症サポーター養成講座を行いました。

当日は、年をとること、認知症になるとどんなことが起こるのかについて一緒に学んだ後、グループごとに認知症のある本人の気持ち等を考えました。児童のみなさんは、一生懸命メモを取ったり、他の人の意見を聞いていました。

講座終了後のアンケートには、「困っている人がいたらやさしく教える」「認知症の人でも昔のことはよく知っていて、感情は今までと変わらないことがわかりました」などの声がありました。

今後も認知症について学び、理解して、認知症になってもならなくても暮らしていけるまちを目指して周知啓発活動をしていきたいです。



厳重警戒 SNS詐欺

近年、SNSを悪用した詐欺被害が急増しています。

偽の投資話や有名人を装ったメッセージ、無料・高額当選をうたう投稿など、巧妙な手口で個人情報や金銭をだまし取ろうとします。見慣れた友人アカウントが乗っ取られているケースもあり、「知り合いだから安心」と思い込むのは危険です。

少しでも不審に感じたら、リンクを開かず、相手の連絡先を別の方法で確認しましょう。また、SNS上で個人情報を安易に公開せず、二段階認証を設定するなど、日頃の対策が被害防止につながります。心当たりのない依頼や儲け話は、まず疑う姿勢が大切です。

緊急の場合は「110番」、

緊急でない場合は警察相談専用電話「#9110」、

悪質な商法に関する場合は消費者ホットライン「188」へ電話してください。



高齢者虐待のサイン

あなたの周りに「虐待を受けているかも…?」と思われる高齢者はいませんか？
ちょっと気になるな、と感じた時は 福山市高齢者支援課（☎084-928-1065）、
またはお近くの地域包括支援センターにご連絡ください。

身体面

不自然なあざ・打撲・やけど、繰り返すケガが挙げられます。



心理面

急に怯える、表情が乏しくなる、特定の人を避ける、不安や緊張の増加などが見られます。

生活面

衣服や身体の不潔、栄養状態の悪化、必要な医療や介護が提供されていない、金銭管理の不自然さが見られます。

また介護者が本人を人前に出したがらない、説明が曖昧、感情的な叱責が増える場合も注意が必要です。

複数のサインが重なる際は、早期の相談・介入が重要なので、
ためらわずご連絡ください。

