

福山市北部 地域包括支援センターだより

2026 (R8) 年 No.1

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

職員全員が外出して不在になる場合があります。
来所でのご相談をご希望の方は、事前にお電話をいただけますと幸いです。



「もしも」「いつか」に備える

近年、スマートフォンやインターネットの普及に伴い、「デジタル遺品」をめぐるトラブルが増えています。

写真やメール、ネット口座、サブスクリプションなどは、パスワードが分からないと遺族が解約や手続きに困ることがあります。

対策として、利用しているサービスやID・パスワードを整理し、エンディングノートなどにまとめておくことが重要です。

パスワードは修正テープで隠して記載しておく、必要時に遺族がコインなどで削って確認できる方法もあります。保管場所を信頼できる家族に伝え、万に備えておきましょう。



出前講座

2026年3月12日、25区民生委員・児童委員向けの出前講座を行いました。この講座は、「地域包括支援センター（以下、包括）の役割」や「地域包括ケアシステム」について理解を深めていただき、互いの協力体制を強化するとともに、高齢者を支える地域の仕組みを充実させることを目的として開催しました。

講座では、包括が高齢者の皆さまが住み慣れた地域で安心して生活を継続できるよう、保健・医療・福祉と連携しながら支援を行う機関であること、また、国が進める「地域包括ケアシステム」の実現に向けた中心的な役割を担っていることなどについて、スライドを用いて説明しました。

講座の最後には、多くの質問やご意見をいただき、包括への理解を深めるとともに、互いの役割を再確認する機会となりました。

自立支援型地域ケア会議

北部地域包括支援センターでは、年に2回「自立支援型地域ケア会議」を開催しています。

この会議では、ケアマネジャーが担当している方の中から、フレイル（身体的・精神的・社会的な虚弱状態）や疾患などにより活動量が低下している方を対象に、自立支援や生活の質の向上について検討を行っています。

医師・薬剤師・管理栄養士などの多職種から、介護予防や重度化予防の視点で助言をいただき、その内容をケアプランへ反映することで、より質の高いケアマネジメントにつなげることを目的としています。

多職種連携/ケアマネ連絡会

2026年2月14日、北部市民センターにて、認知症地域支援推進員を中心に多職種連携会議を開催しました。

今回は、認知症の方を想定した架空事例をもとに、参加者同士で意見交換を行いました。参加者は32名で、医療・介護分野から11職種が集まり、5つのグループに分かれて話し合いを進めました。それぞれの専門的な視点から出される意見は、新たな気づきにつながり、穏やかな対話の中で理解を深める時間となりました。

また、多職種が連携することで支援の幅が広がることを改めて実感する機会となりました。次回は11月の開催を予定しています。



■ ひまわり倶楽部 (要予約)

脳トレやレクリエーションなどを通して、いきいきとした生活を支援する教室です。楽しみながら脳の活性化に取り組みます。
開催日：毎月最終週の月曜日
時間：9:30～11:30
場所：府中地区医師会駅家保健福祉センター
(駅家町倉光451-15)
内容：脳トレ、レクリエーションなど



ひまわり倶楽部

ひまわり倶楽部は、いきいきと過ごせるように脳トレ、園芸やレクリエーションなど様々な活動を行い、脳の活性化に取り組む教室です。
皆さまのご参加をお待ちしています。

毎月最終週の月曜日
9:30 ~ 11:30

※祝日等で開催日が変更になる場合があります。



〒720-1132
場所 福山市駅家町大字倉光451番地15
(府中地区医師会駅家保健福祉センター 1階)
参加費 **無料**
(月によっては材料費等がかかる場合があります)
※当日午前7時の時点で警報が発令されている場合は、開催中止となりますのでご了承ください

れもんカフェ

れもんカフェは認知症の方やそのご家族、認知症に関心がある方などが参加できる集いの場です。
悩み事の相談や情報交換など、一緒におしゃべりしませんか？
認知症・介護等の専門職も参加しています。
飲み物とお菓子をご用意してお待ちしています。

毎月第3土曜日
9:30～11:30

2026年 4月 18日	2026年 10月 17日
5月 16日	11月 21日
6月 20日	12月 19日
7月 18日	2027年 1月 16日
8月 22日	2月 20日
9月 19日	3月 20日

第4土曜日の開催です



■ れもんカフェ

認知症の方やご家族、関心のある方が気軽に集える場です。
おしゃべりや相談、情報交換など、
ゆったりした時間を過ごしませんか？
開催日：毎月第3土曜日
時間：9:30～11:30
場所：府中地区医師会駅家保健福祉センター
(駅家町倉光451-15)
参加費：200円

カフェが中止になる場合があります。日程はお問い合わせください。

場所 福山市北部地域包括支援センター
〒720-1132
福山市駅家町大字倉光451番地15
(府中地区医師会駅家保健福祉センター 1階)
参加費 200円
対象者 認知症の方やそのご家族
認知症に関心のある方
※当日午前7時の時点で警報が発令されている場合は、開催中止となりますのでご了承ください。

■ 転ばぬ先の塾

転倒予防や健康づくりのための教室です。
体操やお話を通して、元気に過ごすコツを楽しく学びます。
開催日：毎月第4火曜日(祝日の場合は振替)
時間：13:30～14:30
場所：芦田ふれあいプラザ(芦田支所隣)



転ばぬ先の塾

あした教室

各種専門家 による 体操教室 等

日時 毎月 第4火曜日(祝日は振替)

13:30 ~ 14:30

場所 芦田ふれあいプラザ(芦田支所となり)

持ち物 飲み物・タオル

駐車場 施設駐車場あり

※内容によっては参加費が必要で、

※芦田地域以外の方の参加も可能です



問い合わせ先 ☎ 084-976-0071 北部地域包括支援センターまで

フレイルの兆候に早く気づいて、生活を見直すことで身体機能や認知機能の低下を遅らせたり、元気な状態を取り戻すことが出来るといわれています。動きの専門家と一緒に、身体づくりをしませんか。
※ 当日の午前10時の時点で警報が発令された場合はお休みです

笑う門には福来る!

福きた教室

皆さん、楽しく身体を動かしてみませんか？仲間を作いませんか？
福きた教室で、いきいきと健康寿命を延ばしましょう！
集おう！ 語ろう！ 笑おう！

日時 毎月 第3 水曜日(祝日は休み)

13:30～15:00

内容 体操 レクリエーション 他

会場 福山市駅家町倉光451番地15

(府中地区医師会駅家保健福祉センター1階)



※ 動きやすい服装でお越しください。

※ 上履き、飲み物、タオルを持参してください。

※ 内容によっては参加費がかかる場合があります。

※ 当日のAM10時の時点で警報が発令された場合はお休みです。

※ 体調不良、発熱など症状がみられる方の参加はご遠慮

くださいますようお願い申し上げます。



■ 福きた教室(要予約)

専門職と一緒に、楽しく健康づくりに取り組みましょう。
交流しながら無理なく続けられます♪
開催日：毎月第3水曜日(祝日は休み)
時間：13:30～15:00
場所：府中地区医師会駅家保健福祉センター
(駅家町倉光451-15)
予約・問い合わせ：084-976-0071



ひまわり倶楽部 # 何十年ぶり? # 小学校



ひまわり倶楽部 # みんなと一緒に # 学ぶ



ひまわり倶楽部 # かわいい # 大きくなーれ



れもんカフェ # 和気藹々



れもんカフェ # エイサー # 元気



転ばぬ先の墊 # 3B体操



転ばぬ先の墊 # 鳴子



転ばぬ先の墊 # 専門職 # 体操



福きた教室 # ハンドメイド



福きた教室 # 専門職 # 体操



福きた教室 # ハンドメイド