



五日市南 包括だより

2026年(令和8年)

春号

発行元 広島市五日市南地域包括支援センター

広島市佐伯区楽々園4-2-19-101 電話082-924-8051

「広島市五日市南地域包括支援センター」は、高齢者が健やかに暮らすための地域の総合相談窓口です。広島市から委託を受けて五日市南中学校区を担当しています。相談方法は、お電話やご自宅へ訪問もしています。ご相談ください。(相談は無料です)



看護師
主任介護支援専門員



保健師



社会福祉士



社会福祉士



介護支援専門員



介護支援専門員

この6名で対応しています

お気軽にご相談ください!

消費者トラブルの研修会をしました



令和8年1月28日海老園集会所にて、広島市消費生活出前講座より講師をお招きし、悪質商法から身を守る方法などを聞きました。いざという時のクーリングオフの必要性など、身近にある詐欺についてお話を聞きました。これからも、気を付けなければいけないと身が引き締まる思いでした。

DVD視聴もあり、わかりやすい講義でした！
みなさん、大満足の講義でした。ありがとうございました。





楽々園イオンタウンにて 百歳体操の体験会を行いました！



日時：令和8年3月12日（木）10：00～11：00 で行いました

対象者：概ね65歳以上の方

持ち物：飲み物、汗拭きタオル、高齢者いきいき活動ポイント手帳対象

いきいき百歳体操とは？

どれだけすればいいの？

1回30～45分、週に2回程度行うのがちょうど良い体操です。1回運動してから2～3日筋肉の疲れをとった方が筋力がつきやすいと言われています。

どんな効果があるの？

筋力がつくことで、身体も軽く感じるようになり、動きやすくなります。転倒しにくい身体になるので、骨折したり、寝たきりになることを予防できます。

どんな体操なの？

「おもり」を手首や足首につけて、座って行う運動です。「おもり」はその方の筋力や体力に合わせて調整することができます。

今から筋力ってつくの？

90歳を超えても、筋力・運動能力は上がります！継続することで筋力は維持されます。



- ・継続して体操したい！
- ・楽しかった！
- ・申し込みしたい！

左記のようなご意見を頂き、4月からイオンタウン楽々園2Fフードコート内で百歳体操を立ち上げることになりました！

お申込み、お問い合わせは**広島市五日市南地域包括支援センター**までお願いいたします。

Instagram開設しています。研修会の案内などを投稿していますので、この機会にぜひご登録をよろしくお願いいたします。

