



五日市南 包括だより

2023年（令和5年）

春号

発行元 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



知っていますか？

五日市南中学校区の地域の様子



約4人に1人は
高齢者!?



当包括支援センターが担当している五日市南中学校区※1の令和4年9月末時点の人口統計をもとに地域の様子をまとめてみました。

地域全体の総人口は23,962人となり、前年と比べ若干の増加傾向にあります。65歳以上の高齢者人口は5,347人と同じく増加傾向を示しており、約4人に1人が高齢者の割合となっています。また、認知症の人の人数も757人（前年は727人）と増加しており、65歳以上高齢者の7人に1人は認知症という割合になります。認知症は脳の病気です。とても身近な病気ですが地域のみなさんのサポートで暮らし続けることも可能です。

これからも認知症サポーター養成講座等を開催し、認知症に対する理解等の普及啓発に力を入れていきたいと思っております！

7人に1人が
認知症!?



※1五日市南中学校区
藤垂園、吉見園、旭園、海老山南、海老山町
海老園、楽々園、隅の浜、美の里

地域で取り組んでいます！ 見守りネットワーク

各小学校区毎の地域見守りネットワークがあり、4月には各団体の運営委員会を行いました。いつまでの住み慣れた地域で【安全・安心で快適なまちづくり】を進めるため運営委員のみなさんを中心に活動をしています。

各団体の登録要件が異なりますので、詳しく話を聞きたい方や興味がある方は、五日市南地域包括支援センターまでご連絡ください。

地域活動に参加して、
見守りあい活動



楽々あんしん ネットワーク



ご近所同士のペアで
見守り活動



五日市南 みまもりネット



知っク情報満載！！ いきいき健康教室

いきいき健康教室は、圏域内4会場で開催します。介護予防のための運動や低栄養予防、施設のお話など、住み慣れた地域で自分らしく生活を続けていただけるように、みなさんを応援する内容になっています。予約制となりますので、五日市南地域包括支援センターへお申し込みください。参加費は無料です。お気軽にお越しください。



五日市南地域包括支援センター
申込先:082(924)8051

楽々園公民館	美隅公民館	吉見園公民館	海老園集会所
木曜日/13:30～15:00	木曜日/13:30～15:00	金曜日/13:30～15:00	水曜日/13:30～15:00
(予) 3/27 4/20	(予) 4/26 5/26	(予) 5/9 6/9	(予) 3/10 4/12
お口のケアで健康アップ	認知症サポーター養成講座	シニア世代に大切な栄養とプチ健康診断	転倒予防 転ばない体づくり
(予) 6/27 7/27	(予) 7/25 8/25	(予) 8/7 9/7	(予) 6/12 7/12
施設のあれこれや老人ホームの種類や料金体系、入所について	転倒予防 転ばない体づくり	お口のケアで健康アップ	もしものための話し合い～大切にしたい私たちの気持ち～
(予) 9/25 10/19	(予) 10/24 11/24	(予) 11/8 12/8	(予) 9/11 10/11
転倒予防 転ばない体づくり	シニア世代に大切な栄養とプチ健康診断	詐欺にあわない心得	お口のケアで健康アップ
(予) 12/25 1/18	(予) 1/22 2/22	(予) 2/8 3/8	(予) 12/11 1/10
もしものための話し合い～大切にしたい私たちの気持ち～	詐欺にあわない心得	転倒予防 転ばない体づくり	シニア世代に大切な栄養とプチ健康診断

※ (予) 予約受付開始日 (平日8:30～) です。

自宅でいきいき百歳体操してみませんか？

地域のお買い物グループや、ご近所の友人グループなどの3～4人からの少人数、ご自宅で百歳体操ができます。初回・3カ月・6カ月・1年にリハビリ専門職からの丁寧な体操指導と体力測定があります。地域包括支援センターがお手伝いさせていただきますので、お気軽にご相談ください！

地域で「いきいき百歳体操」に取り組むには？

(取り組みながら条件を整えてもOKです)

- 概ね65歳以上の「体操をしたい！」という人が3～4人程度集まりそう
- 週1回、体操ができる場所がある。(椅子に座って、ある程度間隔がとれる広さ)
- 必要物品が準備できる

<必要物品> ①DVD又はCDが使用できる機材

②背もたれつきの椅子(人数分)

- みなさんの「やる気」

