

## 【担当中学校区 介護予防拠点一覧表】

※裏面の地図番号で所在を確認できます。

	介護予防拠点名		場所	開催日
①	四日市いきいきサロン 体操	★	四日市会館 亀山3丁目 18-9	毎週金曜日 13:30-14:30
②	健康寿命を延ばそう会	★	瑞眺苑集会所 亀山南2丁目 33-8	毎週火曜日 9:00-10:00
③	がんばローズ		亀山公民館 亀山南3丁目 16-16	第2・4木曜日 14:00-15:00 14:00-15:30
④	のぞみ塾	★	虹山県営住宅集会所 亀山南4丁目 36-16	毎週土曜日 10:00-11:00
⑤	綾西なかよし会	★	綾西集会所 可部町綾ヶ谷 1859	毎週金曜日 10:00-11:00
⑥	行森集会所運動教室		行森集会所 可部町勝木 1391-2	第2・4水曜日 13:30-14:30
⑦	虹山3区いきいき 100歳体操	★	虹山集会所 亀山南5丁目 4-2	毎週木曜日 10:00-11:00
⑧	虹山クラブ	★	虹山会館 亀山南5丁目 34-1	毎週金曜日 9:30-10:30
⑨	いきいき体操グループ	★	亀山集会所 亀山5丁目 9-5	毎週木曜日 13:30-14:30
⑩	なごみいきいき体操	★	報恩寺門徒会館 亀山4丁目 5-15	毎週火曜日 10:00-11:00
⑪	いきいき百歳体操なごみ	★	報恩寺門徒会館 亀山4丁目 5-15	毎週木曜日 10:00-11:00
⑫	若葉会	★	勝木台交流会館 亀山西1丁目 3-28	毎週月曜日 10:00-11:00
⑬	さくらんぼ	★	虹山会館 亀山南5丁目 34-1	毎週月曜日 13:30-14:30
⑭	いきいき100歳体操 亀山の里	★	亀山の里 亀山9丁目 10-25	毎週月曜日 10:00-11:00
⑮	いきいき上畠	★	亀山公民館 亀山南3丁目 16-16	毎週月曜日 10:00-11:00
⑯	1区ふれあい体操	★	虹山下会館 亀山南4丁目 10-1	毎週水曜日 9:30-10:30
⑰	スマイル	★	虹山会館 亀山南5丁目 34-1	毎週木曜日 9:30-10:30 10:45-11:45
⑱	河戸ふれあい広場	★	河戸自治会館 亀山2丁目 21-11	毎週火曜日 10:00-11:00
⑲	長井100才体操	★	亀山南集会所 亀山南2丁目 3-27	毎週水曜日 9:00-10:00
⑳	いきいきサロン サンライズ	★	平和台集会所 亀山8丁目 13-19	毎週金曜日 13:30-14:30
㉑	福原100才体操	★	福原団地集会所 亀山3丁目 20-20	毎週月曜日 9:30-10:30
㉒	みどり会 いきいき100歳体操	★	平和台集会所 亀山8丁目 13-19	毎週水曜日 13:30-14:30
㉓	西の宮100歳体操	★	西の宮集会所 亀山南3丁目 13-11	第1・3月曜日 第2・4火曜日 10:00-11:00
㉔	ケサラいきいき100歳体操		ケサラセカンドステージ 勝木 1362-74	第2・4水曜日 13:00-15:00

★…いきいき百歳体操実施グループ

## 亀山中学校区 介護予防拠点マップ

地域包括支援センターは、中学校区内にお住まいの高齢者やそのご家族などを対象に、保健や福祉に関する相談を行っています。「介護が大変で悩んでいる」という方は、ぜひ、お気軽にご相談ください。



### 広島市亀山 地域包括支援センター

〒731-0231  
広島市安佐北区亀山四丁目2番36号  
TEL (082) 819-0771  
FAX (082) 814-0501

### ○地域包括支援センターってなに？

高齢の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域での生活を総合的に支援するため、広島市が社会福祉法人や医療法人などに委託して、設置運営しています。地域包括支援センターでは、専門の職員（保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等）が、介護予防の支援をはじめ、保健・福祉などさまざまな相談に応じます。

### ○地域包括支援センターの役割

#### ① 介護予防の相談、サービスの利用調整

いつまでも自立した生活を送っていただくために、地域の高齢者を対象とした健康づくりや介護予防に関する活動などの情報を提供します。

また、基本チェックリストで「事業対象者」と判定された方や要介護認定で「要支援1・2」に認定された方に、介護予防ケアプランをつくり、介護予防サービスの利用を支援します。必要に応じて、一般介護予防事業（地域サロン、認知症カフェ、拠点）の情報を提供します。

#### ② 保健・福祉全般に関する相談

高齢者やその家族の皆さんなどから、健康の不安や介護の悩みなど保健や福祉、生活に関するさまざまな相談を受けます。（例えば、「一人暮らしが不安だ」「親の介護をどのようにしたら良いか分からない」など）

#### ③ 権利擁護、虐待の早期発見・防止

高齢者が地域で安心して暮らせるよう、高齢者の人権を守ります。高齢者虐待の早期発見と防止、「成年後見制度」の普及や手続きの支援、消費者被害に対する相談などに対し、関係機関と連携して対応します。（例えば、「財産管理が心配になった」「悪質な訪問販売の被害にあった」など）

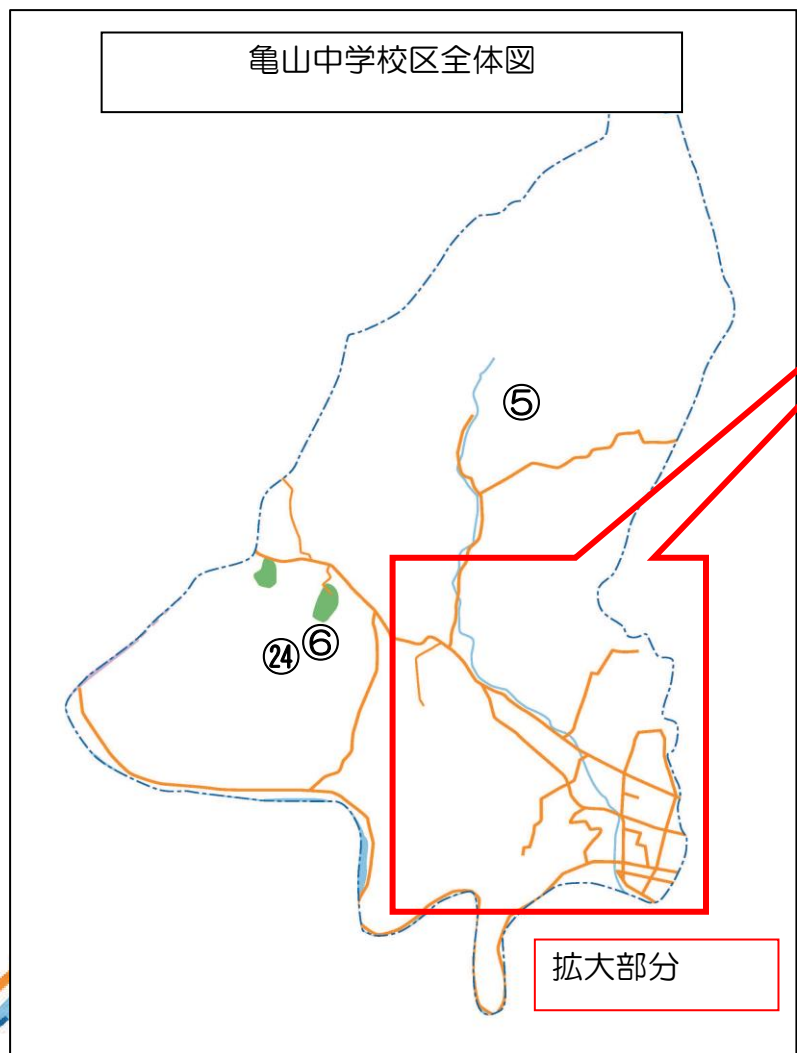
#### ④ 包括的・継続的ケアマネジメント

地域の多様な社会資源を活用した介護支援体制が構築できるよう、ケアマネジャーの支援や関係機関とのネットワークづくりを行います。



# 亀山中学校区 地域資源マップ

## 介護予防拠点編



広島市亀山  
地域包括支援センター

亀山公民館

亀山小

虹山交番

亀山中  
亀山南小