区報にし
11.1号
P7・P8編集／西区役所区政調整課
〒733-8530　西区福島町二丁目２-１
☎532-0925　FAX232-9783

西区民だより

川風、潮風、緑の風　地域の力を未来につなぐ―西区

広島市西区役所　検索
https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/nishiku/

西区公式Facebook　西区公式X



片足立ち上がりで足腰の筋肉とバランスをチェック

フレイルチェックではじめる健康づくり

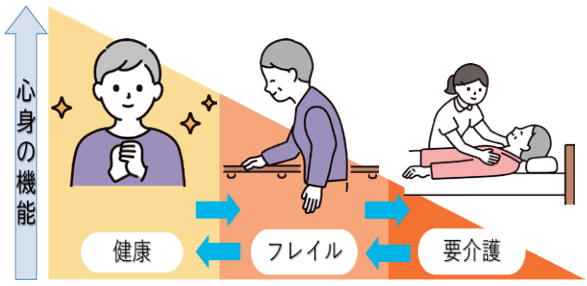
区では、区民一人一人が住み慣れた地域で、健康に生き生きと暮らし続けられるよう、介護予防の取り組みとして「フレイルチェック活動」を実施しています。
問地域支えあい課（☎294-6235、FAX294-6113）

フレイル予防で元気じゃけん!

フレイルチェック活動とは

年齢とともに心や体の働きが少しずつ低下し、健康な状態と介護が必要な状態の間にあることをフレイルといいます。

このフレイルの兆候に早く気づき、改善や介護予防につなげるために行う地域主体の取り組みがフレイルチェック活動です。



フレイルチェック会に参加しませんか

フレイルチェック会では、自分の体の状態を知り、健康づくりにつなげることができます。研修を受けた地域住民の「フレイルサポーター」を主体に地区担当保健師と地域包括支援センター職員が一緒になって地域で開催しています。

また同じ地域に暮らす住民同士が参加することで交流も生まれ、健康づくりだけでなく、地域の活性化にもつながっています。詳細は、下部二次元コードか、区ホームページで。

リハビリ専門職のフレイルトレーナーによる、フレイルを予防するためのミニ講座も併せて開催します。





＼現在、区で137人が活動中／

フレイルサポーターを募集しています

地域住民のフレイルチェックをサポートする「フレイルサポーター」を養成しています。フレイルの知識や、チェックの方法について学び、サポーターとして、地域で活動しませんか。サポーター自身の健康づくりや生きがいにもつながります。

区HP ページ番号 1036817



フレイルサポーターの声


井口台地区
フレイルサポーター
新田（にった） 和雄（かずお）さん

楽しくつながり、健康になれるように

フレイルチェック活動は、健康をテーマに住民が直接顔を合わせて気軽に触れ合える良い活動だと思い、サポーターになりました。フレイルについてサポーターが教え、参加者が学ぶという、人と人の関係づくりもできます。地域の人と楽しく活動をして、健康づくりが皆さんの生きがいになればと思います。


鈴が峰地区
フレイルサポーター
坂尻（さかじり） 明美（あけみ）さん

この地域で、元気に長生きできるように

見晴らしが良い鈴が峰地区。一方で、坂道や階段が多く近年歩いて買い物に行けても帰るのがしんどいといった声を聞きます。そこで、フレイルチェック活動を広めれば地域のためになれると思い、サポーターになりました。多くの人が住み慣れたこの地域で暮らし続けられるよう活動していきたいです。

西区タイムトラベル 写真でつなぐ今昔

区内各所の過去と現在を同じアングルで撮影して比較します。まちの移ろいをご覧ください。

場所 観音新町周辺


大段徳市（おおだんとくいち）氏　昭和43年撮影


令和 8 年撮影

南区霞地区から庚午地区を結ぶ霞・庚午線。左写真は、昭和43年７月に開催された全国高等学校総合体育大会開催（開催地：旧県営競技場）に向けて道路整備が行われている様子です。現在（右写真）も広島市の東西を移動する主要な幹線道路としての役割を果たしています。

西区の人口と世帯数　184,310人（239人減）　97,758世帯（875世帯増）　［令和8年9月末現在（前年同月比）］