

『 わがまち・鈴が峰で健康に生きよう!! 』～油野 初音さん( 井口台・井口地域  
包括支援センター長 )の健康講座

3月の「鈴が峰いきいきサロン」は、井口台・井口地域包括支援センター長の油野初音さんによる健康講座。その一部を紹介します。

## 進む！鈴が峰町の高齢化

65才以上の高齢者(平成25.9現在)は1,528人(1,045世帯)で、一人暮らしの方は197人となっている。年々、増えるばかりの現状。

これにより、①介護を受ける高齢者が増える ②一人暮らしが増える ③認知症になる人も増える、事が予想され、〇介護 〇医療 〇見守りなど、様々なサービス・支援が、切れ目なく、継続的に提供される総合的な「地域包括ケアシステム」が必要となってくる・・・。

## 介護も 看取りも『在宅重視』の時代が来る!!

病院での入院期間も短くなっていく。今後、ますます「自助+互助=地域力」をアップしていく必要がある。大病院は「治療専門」となり、「病院で死ぬなくなる」在宅重視の時代が来る。住み慣れた鈴が峰で、健康に暮らすには、自ら進んで健康保持に努めなくてはなりません。

毎日誰かと話してる？ 毎日外にでている？  
身のまわりのことは自分でしてますか？  
『助けて!!』といえる人が 増えていますか？  
歳をとると、ちょっとしたことで、家に引きこもるようになる。  
いれ歯の調子が悪い→食欲・栄養摂取量低下→筋力落ち活動量減る→  
引きこもりがちになる→歩行などの機能低下→転倒・骨折介護状態に  
というような悪い循環を招く→入れ歯を直し→健康増進に努めよう  
転倒予防プログラムに参加してみませんか？

広島市では、65歳以上の方を対象に『はつらつシルバー』と認定された方が、無料で受けられる「プログラム」を実施している。

●セントラルスポーツ・アルパーク●フィットネスクラブ・エイブル  
詳細・問合せ、参加手続きは包括支援センター:501-6681へ。

○鈴が峰会館でも、いきいき体操教室

毎月第2・4金曜日 10:30～11:30

会費：2か月 1,000円

講師：玉川 真弓先生

問合せ:金曜日午前中:209-0331へ



井口台中学校 159名が巣立つ

平成26年3月12日(水)、春の日差しの中 159名の卒業生

鈴が峰小学校 41名が卒業(累計3724名)

新入生39名 全児童数233名

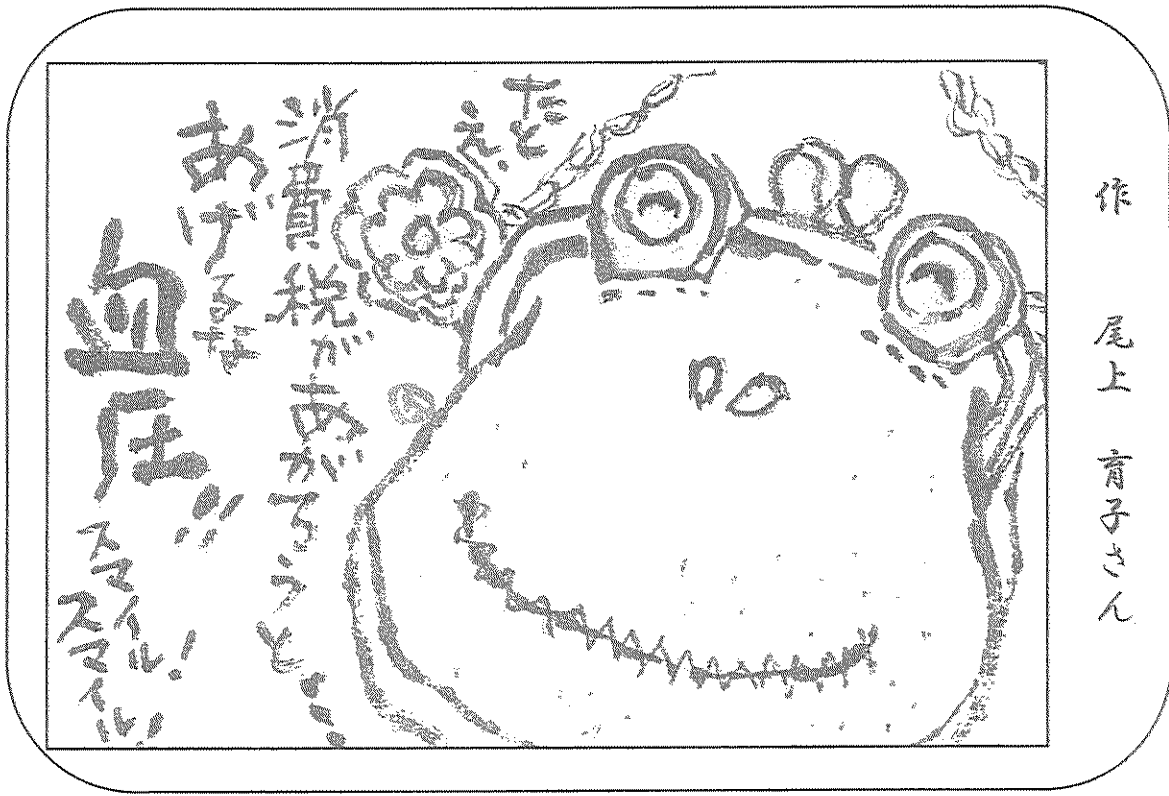
あなたの優しさで救える命があります！

400ml 献血にご協力ください。

日時 5月19日(月) PM1:00~4:30  
\*午後からの受付です。

場所 ピュアークック(ベルプラザ商店街) 駐車場

鈴が峰学区献血推進協力会 梅崎

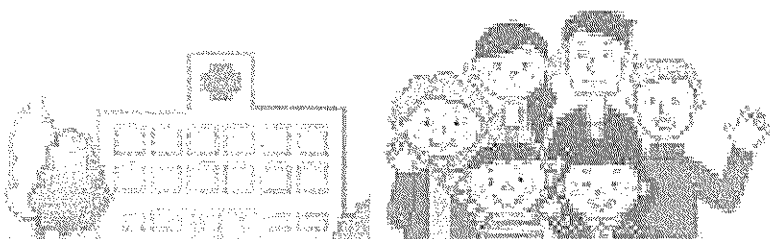


作 尾上 育子さん

5月のいきいき鈴が峰サロン

特養(特別養護老人ホーム)が鈴が峰町に地域デビューします!

どんな施設か包括支援センターに聞いてみよう!!



日時 5月24日(土) 11:00~13:00

場所 鈴が峰会館1階ホール

講師 井口・井口台包括支援センター  
社会福祉法人ともえ福祉会

会費 300円

申込み 各民生委員まで

鈴が峰ハイキング(4/6予定)悪天候のため中止、来年を楽しみに。

年輪会 4月18日(金)10:00~カラオケ教室

井口交番速報(国道2号)宮島街道 草津東⇄己斐本町

朝の通勤時間帯の中央線変移が廃止となり

4月28日(月)から 両側2車線になる

鈴が峰小学校の運動会 5月31日(土)雨天順延

鈴が峰空教室大学 第10期生募集中



『教えあい 学びあい ふれあい』  
時事・漢字・百マス・交流授業も  
句会・墨絵 も始めました!!  
年会費 1000円 定員 30名  
問い合わせ: 測上(279-5700)

ふれあいサロンのご案内

鈴が峰社協が主催する「仲間作りの場」です

囲碁・将棋クラブ	火・木・土・日 13:00~16:00
大きな声で歌う会	第一月曜日 10:30~12:00
初めての人の麻雀教室	第一・第三 月曜日 13:00~16:00
みどりの会	第二土曜日 16:00~17:00
絵手紙教室	第三水曜日 19:00~21:00
子育てふれあい広場 によきによき	第三月曜日 9:30~12:00 受付は11時まで
ピンポン教室	第二・第四 火曜日 10:30~12:00
どんぐりウォーク	第四木曜日 場所・時間はその都度
年輪会カラオケ教室	第三金曜日 10:00~12:00
折り紙教室	第二木曜日 10:00~12:00
いきいき体操教室	第二・第四金曜日 10:30~11:30

共同募金 (26.3.15 現在)

ご協力有り難うございました

グリーンタウン	27,800
第4住宅	35,000
ガーデンハウス	39,800
市営南1・2	11,000
市営南4	4,400
第1公団	16,400
西部住宅	10,800
第2住宅	61,900
第3住宅	5,400
ビューハイツ	40,200
鈴が峰東	46,000
市街地住宅	38,700
鈴が峰台	14,900
鈴が峰中	19,600
鈴が峰西	23,650
年輪会	10,000
力田病院	10,000
鈴小教職員	3,000
個人	3,416
合計	421,966

どんぐりウォーク 4月は造幣局「桜の通り抜け」に合うよう早く実施します。

日時: 4月17日(木)  
集合日時: 10:00 鈴が峰会館  
目的地: 造幣局(現地解散)  
持参品: 帽子、タオル、飲み物

どんぐりウォーク年間計画

次の通り実施しますので、多数ご参加ください。  
鈴が峰会館1階に計画表を置いてます。  
毎月の予定を「広報すがみね」に掲載します。

月日	内容	集合時間・場所
4月17日	造幣局	10:00 鈴が峰会館
5月22日	二葉の里	10:00 JR 広島駅北口
6月22日	元宇品	10:00 広電西広島
7月24日	健康講座	10:00 鈴が峰会館
8月28日	体力測定	10:00 鈴が峰会館
9月25日	妹背の滝	10:00 JR 新井口駅
10月23日	宗箇山	10:00 広電西広島
11月27日	宮島	10:00 JR 新井口駅
12月25日	鈴ヶ峰登山	10:00 鈴が峰会館
1月22日	三輪神社他	10:00 鈴が峰会館
2月26日	年間計画	10:00 鈴が峰会館
3月26日	チチヤス	10:00 JR 新井口駅

お問い合わせは金曜日の午前中に 鈴が峰会館 (Tel・Fax 209-0331)まで お気軽にどうぞ