

へさか情報トピックス

～地域でのいろいろな情報をお知らせします！～

元気な今だからこそ備えることは！～シニア世代の家族と自分のこれから～

6/28,7/5 全2回、知つ得講座『“もしも”に備える～シニア世代の家族と自分のこれから～』を開催しました。

6/28【健康・介護編】では、シニア世代の健康づくりや社会参加の大切さについて考え、介護が必要になりそうな兆候や相談のタイミングのポイント。ACP（人生会議）についてでは、元気な今だからこそ、今後について家族と話し合っておく必要性等を紹介しました。

7/5【お金編】では、一般社団法人 広島家族信託協会行政書士の藤本祐希氏より、「高齢になって金銭管理が難し

くなった時、どうしたらいいの？」という視点で、事前に知っていないと困ることや家族信託、財産管理、成年後見制度についてお話をいただきました。

「自分は大丈夫！」ではなく、元気な今だからこそ、少しずつ“これから”を考えてみませんか。



口腔機能が低下したらどうなるの？ 口腔健康教室開催！

9/9 いきいき百歳体操 in さくら会で『お口の健康』をテーマに健康教室を開催しました！

牛田新町の野坂歯科医院 野坂 覚先生より“口腔機能が低下したらどうなるの？”や“飲み込む力を上げるには何をしたらいいの？”といった内容で講義をして頂きました。口腔機能を高めるお

の体操など、楽しく学ぶことができました。講義後は、百歳体操でしっかり体を動かしました。

これからも、お口と体の両方を鍛えて元気に過ごしましょう！



劇で楽しく学ぶ、特殊詐欺防止！

8/29 デイサービスあんしんの利用者を対象に、『消費被害出張出前講座』を開催。

特殊詐欺を題材にした寸劇“私がだまされるなんて！”を披露。デイサービス職員さんの迫真的演技に笑いも起き、最新の特殊詐欺の傾向と対策を楽しく学ぶことが出来ました。

参加者からは「劇のおかげで楽しく特殊詐欺のことを知ることができた」「最近の手口を知り、だまされないように気をつけたい」との声がありました。

今後多くの方に特殊詐欺について知ってもらい、「自分も騙されるかも」と危機感を持って詐欺を防ぎましょう！



↑サギ師がおばあちゃんを騙そうとしているシーン

いきいき達人さんリレー

戸坂で“いきいき”と活動されている方をリレー形式で紹介します

「戸坂のため、戸坂女性会を活気あふれる会にしたい！」

かわせ せつこ
川瀬 節子さん(85)

川瀬さんは、戸坂学区社会福祉協議会副会長、戸坂エールモーLMOまちづくり運営委員会副会長、戸坂女性会会長、あじさいサロン代表、地域福祉推進委員等の大役を担い、戸坂のため日々活動され、地域が頼りにするリーダー的存在です。戸坂の愛されキャラ“へさまろ”の着ぐるみ製作の話が持ち上がった際は、「ちくちく隊」を結成！隊長として 12 名のボランティアとともに約半年かけて完成させました。

「これからもみんなが活動しやすいよう頑張ります。戸坂を盛り上げるために、皆さん、ぜひ一緒にやりましょう！」と力強く語つてくださいました。



へさまろとツーショット！↑

包括ホームページ公開中♪

“住み慣れた戸坂で ともにいきいき 自分らしい暮らしのために”をキャッチフレーズに、センターの紹介や各種制度案内、社会資源情報など地域の皆様が自分らしい暮らしを見つけるお手伝いができるサイト公開中。是非、覗いてみてください！

<https://hesakahokatu.com/>



ホームページ
二次元コード