

# 香寺包括だより

担当小学校区：香呂・中寺・香呂南

## 認知症サロン

認知症サロンは、認知症であるかどうかに関わらず、地域の高齢者が自由に参加することのできる「通いの場」です。

認知症予防は「運動」「休養」「栄養」「社会活動」と云われています。

地域活動で人とつながりましょう。



### 香寺町で登録されている認知症サロン

サロン名称	開催場所	開催曜日	主な内容
広瀬北認知症サロン 気楽会	広瀬北公民館	第 1.3.4.5 木曜日 9:30~10:30	レクリエーション、茶話会、体操
りんどう 藤ヶ台	藤ヶ台公民館	第 2.4 木曜日 10:30~11:30	体操、脳トレ、茶話会
楽々会	中仁野公民館	第 1~4 水曜日 10:45~11:45	レクリエーション、脳トレ、茶話会
認知症サロン「ゆず」	北恒屋公民館	毎週月曜日(祝日休み) 10:00~11:00	体操、レクリエーション、茶話会
西野ふれあいカフェ	香呂西野集会所	第 3 日曜日 10:00~11:45	茶話会、脳トレ、合唱、屋内ゲーム
認知症サロン溝口	溝口公民館	第 1.3.4.5 月曜日 10:00~11:00	体操、茶話会、歌、ゲーム
溝口ホームタウン いきいきふれあい会	ホームタウン集会所	第 3 月曜日 9:00~12:00	レクリエーション、茶話会
Lively	田野公民館	第 1.3 木曜日 10:00~11:00	体操、茶話会
たりています会	溝口ニュータウン 集会所	第 1.3 木曜日 9:00~10:30	茶話会、囲碁、将棋、折り紙、脳トレ

※西野ふれあいカフェ、溝口ホームタウンいきいきふれあいカフェは現在休止中



地域包括支援センターがサロンの運営を支援します。  
参加・登録・開設についてお気軽にご相談ください。



### ☆各種講座のご依頼も承ります。

フレイル予防・健康講座・認知症に関する講座などの出張講座。ほかにも、今年度は買い物支援やゴミ出し、地域の支えあいや介護保険について説明会も開催しました。



## 介護支援ボランティア「あんしんサポーター」が増えています

高齢者が住み慣れた地域で安心した生活を送るために、高齢者宅や地域、介護保険施設等において高齢者に対するボランティア活動を行う『あんしんサポーター』。

香寺町内で活動していただける方が増えています。

話し相手・傾聴、  
趣味の相手

(仏壇などの)花の水替、電球交換

外出支援(1時間以内の散歩、  
いきいき百歳体操など会場へ  
の参加支援)

季節の衣替え、  
荷物の移動



ゴミ出し(介護保険サービス  
で対応できない場合)など。

### 心を開けば、支援の輪が広がる…

介護をする人、介護を受ける人ともに、ひとりで悩んでいませんか？

姫路市では、**高齢者虐待**に関連した通報が令和4年度に67件ありました。かかわる人や近隣の人からの相談・連絡がきっかけで、**高齢者虐待の早期発見・対応**が可能になります。

見守り、支えあい、誰もが安心して暮らせる住みよい街を目指しましょう。

#### 【こんなサインに注意！】

- ・説明のつかない転倒や小さな傷が頻繁にみられる。
- ・急におびえたり、暴力を受けている、怒鳴られるなどの訴えがある。
- ・経済的に困っていないのに、費用のかかるサービスは止めたいと訴えがある。
- ・住居や部屋が極端に不衛生になっている、悪臭がする。
- ・自宅から高齢者へ家族の怒鳴り声や悲鳴、うめき声、大きな物音がする。



### 高齢者の身近な相談窓口

## 姫路市香寺地域包括支援センター

受託法人：社会福祉法人 徳宗福祉会

地域包括支援センターは、市が設置している高齢者相談窓口です。

まずは、お気軽にお電話ください。自宅にお伺いしての相談にも応じます。

姫路市香寺町中屋 14 (香寺事務所 3階)

☎ 079-232-3337

●相談受付時間 平日 8:35~17:20

※緊急時は休日・夜間の相談も可能です。



いつでも気軽にご相談ください

