

いきいき活動スケジュール

いつまでも自分らしく元気に過ごすことができるように、
介護保険制度やフレイル予防についての話を聞いてみませんか？
全ての教室に予約が必要です。

令和3年 日時	内容	講師
9月13日（月） 14時～15時	いつまでも元気に 過ごすために！ ～フレイル予防と 基本チェックリスト～	城山北・城南地域 包括支援センター 保健師 心身の状態が衰えて いないかチェック してみましょう！
9月27日（月） 14時～15時	知っておこう！ 介護保険制度	城山北・城南地域 包括支援センター 主任ケアマネジャー

会場：緑井駅前サロン（緑井一丁目6-1 JR 緑井駅前にあり）

定員：15名（先着順）

※現時点では開催予定ですが、コロナウイルスの影響により中止または延期となる場合がございます。その際には、予約された方へ連絡させていただきます。

※駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。

※新型コロナウイルス感染予防体調確認

以下の項目に該当する方は、「広島市主催のイベント等の開催に関する基本方針」に基づき、教室参加の自粛をお願いする事があります。ご了承ください。

発熱している。

感冒症状（咳・痰・息苦しさ・鼻水・鼻づまり・喉の痛み・頭痛・倦怠感・下痢・嘔吐）がある。

匂いがしない、味がしない等の嗅覚異常や味覚異常がある。

過去2週間以内に、海外もしくは国内の感染拡大地域への移動をしたことがある。

※保健所等の行政機関から参加者名簿の提出依頼があった場合は提出をさせていただきます。

<申し込み・問い合わせ先>

主催：広島市城山北・城南地域包括支援センター

TEL：082-831-1157（月～金 8:30～17:30）

いきいき活動ポイント
1ポイント対象です！



城山北・城南 地域包括支援センターだより

「広島市城山北・城南地域包括支援センター」は、地域で暮らす高齢者の方を
介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から総合的に支える地域の相談窓口です。

回観

2021年7月発行

もしもの災害時に慌てないために 防災対策を始めませんか？

避難情報の発令区分が変わりました

警戒レベル
4
令和3年5月20日から
避難指示で必ず避難
避難勧告は廃止です

新たな避難情報等



緊急安全確保

~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~



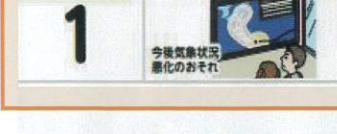
ひなんじ  
避難指示



こうれいしゃとうひなん  
高齢者等避難



大雨・洪水・高潮注意報  
(気象庁)



早期注意情報  
(気象庁)

アプリを活用してみよう！

広島市避難誘導アプリ「避難所へGo！」  
は、災害が発生する前に適切な避難行動を行っていただくための防災アプリです。

避難指示等の発令時は、開設中の避難所へのルート案内を行います。



参照：内閣府防災情報ページ、広島市情報防災サイト

## 健康づくりを応援します！「城山北・城南☆元氣つむつむラリー」のご紹介

新型コロナウイルス感染症の流行の影響で、今までの生活様式が変わり外出やご友人と交流する機会が少なくなっています。

コロナ禍でできる健康づくりを応援するために、「城山北・城南☆元氣つむつむラリー」を企画しました。

運動（体操・散歩等）、誰かとおしゃべり（電話もOK）、お食事を摂ること等を積み立てて記録し、山の登頂を目指します。歩数を積み立てるコースもあります。



登頂できた方には登頂証明書を発行します。詳しくは、お気軽に地域包括支援センターにお問い合わせください。



※広島市の「高齢者いきいき活動ポイント事業」には含まれません。

## 偽の警察官からのオレオレ詐欺捜査協力依頼に注意

警察コールセンターなどを名乗る犯人からの詐欺電話が多発しています。

「最近オレオレ詐欺が多発しているので気をつけて」や「電話がかかってきたら050-XXXX-XXXXへ電話して」は詐欺です。その後、実際にオレオレ詐欺の電話があり、犯人と思い050で始まる番号に電話してしまうと「犯人を捕まえるために、だまされたふりをし協力して、相手の指示どおりお金を用意して」と嘘の捜査協力を依頼されお金をだまし取られます。警察では「本物の現金を用意させることはできません！」「050で始まる専用ダイヤルは設置していません！」



## ちょっとブレイク「緑井の地名の発祥といわれる井戸」

緑井の地名の発祥といわれる井戸のひとつと言われている、宇那木神社の境内の山林（緑井7丁目）、上緑井幼稚園近くの道路脇（緑井8丁目）を訪れてみました。

郷土史に詳しい地元の福谷昭二さんによりますと、緑井の名は古く、十世紀初めに編纂（へんさん）された「和名抄」の中に「佐伯郡緑井郷」としてすでに使われていたとのことです。また、その地名の由来については、福谷さんからの資料、及び、現地案内板に記されている説明によると「植竹山（うえたけやま）」という山には「水がかれず、長雨にもあふれない清水をたたえる不思議な泉」があったそうです。そこから「緑豊かに土地を潤す井のある地」という意味で「緑井」と呼ばれるようになったということです。



緑井7丁目

緑井8丁目

ご相談・お問い合わせは

## 広島市城山北・城南地域包括支援センター

〒731-0103 安佐南区緑井六丁目37番5-102号

（七軒茶屋下り線 バス停横）

TEL 082-831-1157

営業時間 8時30分～17時30分（土日祝日を除く）

