



ささえりあ保田窪便り 2022年秋号

住所 熊本市東区保田窪本町10-114 グランフィーネ保田窪1F (「鶴田病院・鶴翔苑」バス停前)
電話 096-387-8201 / FAX 096-387-8202 / Mail wanohana@kakuyuukai.or.jp

スポーツの秋！感染対策して参加しよう！

夏の暑さも過ぎ去って、芸術の秋！スポーツの秋！食欲の秋！がやってきました！！
紅葉狩りなど外出したくなる季節です！（天草では伊勢えび祭りもやっています！）
日頃からきつくない程度の適度な運動をして、美味しく食べて、体調を整えて、季節を楽しみましょう！
屋外なら感染の心配も少ないはず！
あらためて地域で活動している運動の紹介です♪ どなたでも参加OKです！
さわやかに汗を流しましょう！

ラジオ体操



にしぼる 西原小学校運動場 毎週土曜10:00～

たぐにし 託麻西4町内運動公園 毎週火曜9:30～

健康トレーニングinオンライン

Zoom を使って、自宅から参加！
毎週水曜14:00～（事前にLINEで友達登録が必要です）



高齢者住宅で体操に取り組む様子



健康講話をきいて、講師の合図に合わせて伸びの体操



公式LINE

他SNSの更新通知等、タイムリーな情報発信中！
LINEアプリをすでにインストール済の方は、QRコードを読み込んで「友だち追加」をして下さい！



↑公式LINEのQRコードはこちら♪

☆校区の状況☆

(令和4年9月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15937人 (+37)	13791人 (+8)
高齢者数	3933人 (+36)	3405人 (-13)
高齢化率	24.7% (+0.2)	24.7% (-0.1)

※高齢者数は65才以上の方の人数です。

※高齢化率＝高齢者数÷人口×100

※十一は前号との比較です。

認知症サポーター養成講座 オンラインで開催!

令和4年8月9日(火) 13:30~14:30

コロナ禍で、感染症予防対応継続中のため、今回の認知症サポーター養成講座は、Microsoft Teamsを使用して、オンライン開催しました! 資料は事前申し込み制としていましたので当日までに郵送で手元に届けられ、発信場所の東区役所と参加者の皆さんとがオンラインでつながりました。



(上)オンライン開催の様子
(左)講師:セントケア熊本おげさ藤木氏

参加者から「認知症は誰にでも起こりうることなので、知識や対処法を学び、家族だけでなく、地域の認知症の方をサポートできればよいと思った。」「すべてを忘れるということではなく、傷ついた感情などは残っている、接し方によって変わると知れてよかった。」等の感想がありました。

介護予防教室を開催しました!

初夏の食中毒注意喚起

~コロナ禍だからよー層気を付けよう衛生管理~

日時: 令和4年7月14日(木) 10:00~11:00

場所: 熊本トヨタくまもと中央店

講師: 花王(株) / 花王7°07エッショナルサービス(株)



第一部『誤飲防止のためにシールのご活用推進』

第二部『食中毒の季節に気を付けることを考えてみましょう』の二部制で講話頂きました。「日常生活の中で意識をもって気をつけて生活したい」「考えられない誤飲があると初めて認識した」等、あらためて注意すべきことを学べて、さらに花王の商品のお土産もあり、参加者の皆さんから好評いただきました。今後も役に立つ教室を開催していきたいと思えます。



注意!! 「電話で『お金』詐欺」が増えています!



熊本県内 令和4年7月末発生状況

(熊本県警林-ハ-ジより)

認知件数 61件 (昨年同時期56件)
被害総額 約2億2862万円



昨年よりも増加傾向です! 特殊詐欺にあわない為の対策をしましょう!

対策① 知らない電話番号には出ない!

番号表示サービスや留守電電話機能を活用して、知らない番号にすぐ出ない工夫を!

対策② 電話でお金の話は詐欺!

ATM・還付金・コンビニ・電子マネーカード・キャッシュカードの言葉が出てきたら、一度電話をきって、家族や警察に相談しよう!

対策③ 他人にお金やキャッシュカードを渡さない!

警察官などが暗証番号を聞く事は絶対にありません。
キャッシュカードの利用限度額を引き下げておくのも、対策の一つです。



熊本市高齢者支援センターささえりあ保田窪では、



地域の皆さまと共に、安心して生活できる暮らしやすい環境づくりに取り組んでいます。

