



ささえりあ保田窪便り 2023年夏号

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

ささえりあ保田窪第1回活動報告会 開催!

日時：令和5年6月23日(金) 10:00~12:00

場所：託麻公民館 大ホール

「ささえりあって何をしているところ？」 そんな疑問にお答えしようと、ささえりあ保田窪第1回活動報告会を開催しました！ 当日は、44名の方々に参加を頂き、ささえりあの今までとこれからを知っていただく機会となりました。



健康トレーニングオンラインのデモンストレーションは大変盛り上がり、「事例を交えての説明がわかりやすかった」「職員の皆さんの人となりがよく分かって、仕事の内容がわかって、とてもよかった」「事業紹介を地域の集いの場でもやっていただきたい」等の声を頂きました。一方で「スクリーンが見えにくかった」等の声もあり、次回に活かしていきたいと思ひます。皆様と地域を盛り上げていきたいと思ひます。これからもご協力よろしくお願ひします！



認知症サポーター養成講座 開催予定!

日時：令和5年8月24日(木)

13:30~15:00

場所：東部公民館

(東部まちづくりセンター内；東区錦ヶ丘1-1)



コロナ禍で他者との交流が減り「認知症ではないか？」との相談も少し増加傾向がみられます。認知症は誰でもなる可能性があります。自分や家族の為だけでなく、認知症について理解しておくことは大事です。ぜひご参加を検討下さい！

☆校区の状況☆

(令和5年6月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15903人 (-119)	13794人 (+45)
高齢者数	3963人 (-5)	3449人 (+23)
高齢化率	24.9% (+0.1)	25.0% (+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。



西原よってっ亭



日時：令和5年6月18日(日)11:00~12:30

場所：西原地域コミュニティセンター/西原1町内公民館



西原コミセンと西原1町内公民館の2か所で開催されました。町内有志によるカレー調理・配布があり、今回はその場で食べることもできるようになりました。謎解きゲームもあり、世代間交流の楽しい時間となりました。次回は8月20(日)に開催予定です。



～地域活動の紹介～



西原4町内サロン
6月28日(水) 「脱水予防について」鶴友会訪問看護より講話。これからの季節に特に気を付ける点を教えてもらいました。



西原7町内シニアクラブ
6月17日(土) 「運動の必要性について」リハライフ御領の理学療法士より講話。積極的に動かないと、いざという時に動けなくなる?!



御領元気くらぶ
6月19日(月) 「熱中症について」実習中の学生による講話で、応援の気持ちでいつも以上に熱心に聞かれていました。

熱中症にならない対策をしましょう!



熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です!

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。部屋の中でも注意が必要です。



窓やドアを明けて
部屋の風通しをよくする



エアコン・扇風機を上手に使う



すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る



こまめに水分を補給する
(1日1.2ℓ・コップ6杯)



必要に応じてマスクをはずす
(2m以内の会話時は着用)



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい服を着る



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。

