



# ささえりあ保田窪便り 2023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

## 介護予防教室 を開催しました!

日時：令和5年7月21日(金) 10:00~11:00

場所：ファミリー長嶺西

講師：大塚製薬工業

テーマ：「高齢者の脱水対策について」



時期的に皆さんにとって興味のあるテーマだったようで34名の方に参加頂きました。参加者の皆さんからは「丁寧な説明で勉強になった」「脱水の仕組み・対策についてわかりやすい説明だった」等の感想を頂きました。

### 脱水症のチェック方法 ~この症状があれば疑わしい!

- ①握手してみる →手が冷たい
  - ②ベロをみる →乾いている(つばの減少)
  - ③皮膚をつまむ →肌がつままれた形から3秒以上戻らない
  - ④親指の爪の先を押す →赤みが戻るのに3秒以上かかる
  - ⑤脇の下を確認 →乾いている(汗が出なくなっている)
- これらの症状があって体調不良がみられたらお医者さんに相談を!

脱水症は夏だけじゃないのでご注意ください!!

## 認知症サポーター養成講座 開催!



### ★東部公民館

令和5年8月24日(木) 13:30~15:00

講座終了後に、認知症サポーター養成講座の講師を担う、キャラバンメイトの交流会も開催され、伝える側としての心構え等をあらためて気づいてもらう機会となったようです。



### ★障がい者支援センター青空

令和5年8月23日(水) 13:30~15:00

未来の看護師を目指す実習生に、認知症状のある人の例を示した寸劇を演じてもらい、参加者からは、わかりやすかったと好評でした。



### ★託麻西8町内老人会

令和5年8月23日(水) 13:30~15:00

山田センター長が講師として認知症の講話をしました。

### ★校区の状況★

(令和5年9月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15889人 (-14)	13809人 (+15)
高齢者数	3977人 (+14)	3459人 (+10)
高齢化率	25.0% (+0.1)	25.0% (+0)

※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。



# ～地域の活動の開催状況～



過ごしやすい気候になってきました！ 地域活動に参加してみませんか？

☆☆各町内が主体となって活動しているところ☆☆

町内を関係なく参加できる活動

託麻西校区			
町内	サロン	老人会	その他
1	第4金曜10:00～		百歳体操 毎週水曜10:00～
2	第4月曜10:00～		御領元気くらぶ 毎週月曜14:00～
3	第3木曜13:00～		にこにこ体操 第1.3木曜10:00～
4	第3水曜10:00～		
5	第3月曜10:00～	りんどう会 第1土曜10:00～	
6		やまびこ会 第1土曜10:00～	にこにこ体操 第3土曜10:00～
7	第3木曜10:00～		
8			サンアメなかよし元 気クラブ 毎週水曜
9	第4土曜10:00～		いきいき体操 第4土曜10:00～
西原校区			
1		相生会 第2水曜10:00～	
2	第3水曜10:00～		百歳体操 毎週金曜10:00～
3			
4	第3木曜10:00～	第3水曜10:00～	
5			
6		六友会 毎週木曜12:30～	婦人会
7		第3土曜14:00～	

## ★たくにしきずな食堂

第2日曜11:00～  
託西4町内公民館 他



## ★ラジオ体操たくにし

毎週火曜10:00～(夏季9:30)  
4町内運動公園

## ★いきいき男子サロン

第3土曜11:00～  
たくまの里 他



## ★にしたく認知症家族の会

最終木曜14:00～15:00  
迎八反田公民館(オンライン開催  
もあり、問合せ下さい)



## ★健康トレーニングinオンライン

毎週水曜14:00～15:00  
Zoomを使って自宅から参加！  
(LINEの友達登録が必要です)

## ★西原よってっ亭

隔月第3日曜11:00～  
西原コミセン他



## ★ラジオ体操にしばる

毎週土曜10:00～  
西原小学校運動場



## ★西原男の集い

第3金曜10:00～  
内容により日程場所変更あり  
(問合せ下さい)



県立大学生による

## 西原1町内 スマホ講座 開催中！

熊本県立大学の学生による「スマホ講座」が8月31日を初回に毎月1回のペースで開催中です。西原1町内の保田窪公民館にWi-Fiが整備されたことをきっかけに始めることになりました。

最近スマホに変えた方、初めてスマホを使う方、使い方がわからない方など、初心者向けの講座です。

LINEの基本的な使い方も教えてもらえて、個別での質問の時間もあり、世代間交流の時間にもなっています！



約10年間、地域の介護予防活動に尽力した田村保健師が9月末をもって退職となりました。



皆様のおかげで  
楽しく仕事をさせていただきました。ありがとうございました！



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。

