



# ささえりあ保田窪便り 季刊誌 VOL. 64 2024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

## 「秋」といえば?! 食欲の秋?! 読書の秋?! それともやっぱりスポーツの秋!!

今年の夏はオリンピックがあったので、運動熱が高まっている方もいることでしょう！  
しかし、自分の体の現状に合わない運動は大げがにつながる恐れがあります。  
まずは、体操などの無理のない運動から始めましょう！

### 9/12(木)「転倒予防・フレイル予防」研修

託麻公民館で、口腔・栄養・運動についてそれぞれの専門職からの講話がありました！



今回は23名の参加があり、「現在の生活を見直し、改善の必要のある事柄をチェックして生活したい」「どれも取り組みやすい分かりやすい方法を教えて頂いたので出来ると思う」などの声がありました。2回目は同内容で10/29(火)東部公民館で開催予定です。

フレイル（虚弱）とは？  
年齢を重ねて体やこころのはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態。健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階。

### 9/21(土)託麻西6町内体力測定

今年度の国保年金課の教育事業で体力測定をしました。



### 8/2(金)西原2町内百歳体操



百歳体操のDVDを見ながら、集まった皆さんで体操を継続中!!

## オンラインで「健康トレーニング」を実施中!! 毎週水曜14:00~ZOOMを利用

ささえりあ保田窪と地域の事業所が協力して、毎週開催しています。事前の参加申し込み不要。当日参加OK。参加された方は「くまもと元気アップ」アプリの得点を毎月もらえます。わざわざ出かけるのはちょっとなあって方にお勧め♪



デバイスでは、ZOOM画面をスクリーンに映して行っています。

### ☆校区の状況☆

(令和6年9月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15862人 (-16)	13750人 (-35)
高齢者数	4018人 (+18)	3496人 (-10)
高齢化率	25.3% (+0.1)	25.4% (+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。





# 介護予防教室 開催しました!!

日時：令和6年7月30日(水) 10:00~11:30

場所：家族葬の ファミュー長嶺西

講師：あかりテラス 山下行政書士 **パート2**

テーマ：「老後に備えて、必要なこと」



今回の講師  
山下 託史 行政書士



まだまだ暑さの厳しいなか、パート1では聞き足りなかった方や初めての方が参加されました。「いろいろな手続きがあり大変だとわかりました」「相続について悩んでいたのが具体的な話をきいてヒントになった」「見えない部分が見えて気が楽になった」などの感想がありました。質疑応答もあり、好評でした。

講師 託史

## 認知症サポーター養成講座 開催しました

日時：令和6年8月26日(月) 13:30~15:00

場所：東区役所 101会議室

最新情報を反映し教本が新しくなり、より現状に即した内容になった今回の講座。動画を視聴し、事例を交えて、参加者の皆さんで対応を考えてもらいました。「今回学んだことを活かして認知症の方に接していきたい」などの感想がありました。



今回の講師  
左：藤木氏、右：河北氏

## 西原小学校 福祉体験学習

(ジュニアボランティアスクール)のお手伝いをしてきました!!

日時：令和6年9月24日(火)

場所：西原小学校体育館

今年度の校区社会福祉協議会主催のジュニアボランティアスクールは、「高齢者疑似体験」をすることになり、車椅子の操作と体に重りをつけアイマスクで視野を制限しての杖歩行、高齢者の日常動作の難しさを、4年生4クラスの皆さんに体験してもらいました。



重りで動かしづらさを感じながら階段を下りるのがとくに難しい!



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。