

ささえりあ保田窪便り

季刊誌 VOL. 66

2025年
春号

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 開催しました!!

日時：令和7年2月26日(水) 14:00～15:00

場所： 家族葬の ファミージュ長嶺西

講師：東洋羽毛工業

睡眠健康指導士 久保 工 氏

テーマ：「高齢者の睡眠について」



講師の久保工氏。
「睡眠健康指導士」は、日本睡眠教育機構が認定している資格。正しい睡眠知識を社会の人々に伝え、国民の健康増進に寄与していくことが期待されています。



睡眠改善「福寿体操」
つまさき、かかとで足全体を伸ばしている様子

年齢や環境の変化から、最近眠りが浅くなっていると感じる方もいらっしゃると思います。どうしたらよりよい睡眠がとれるのか、気になっている方々20名の参加があり「とても役立つお話がきけて参加してよかった!」「知らないこともあった、参考にしたい」等の感想をいただきました。



◇ 高齢者が健康な睡眠を守るポイント ◇

- ① 8時間睡眠にはこだわらない ←大切なのは「熟睡感」
- ② 眠くなってから床につく ←眠ろうと意気込まない!!
- ③ 起きる時間を一定にする ←休日も寝すぎない!
- ④ 昼間はしっかり活動性を上げる ←規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣



託麻西いきいき男子サロン

1/18(土) 新年の三社参りに同行させていただきました☺
とてもよい天気で晴れやかな気持ちでお参りできました♪



★校区の状況★

(令和7年3月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15910人 (+17)	13640人 (-83)
高齢者数	4040人 (+5)	3502人 (-2)
高齢化率	25.4% (+0)	25.7% (+0.2)

※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

※＋は前号との比較です。



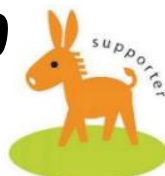
肥後銀行職員対象認知症研修 を実施しました!!

日時：令和7年2月18日(火) 18:00～19:00

場所：託麻公民館



認知症状のある銀行利用者への対応経験が少ない銀行職員もいるので、対応方法や心構えをあらためて身につけたいという肥後銀行の希望と、地域に認知症サポーターを増やしたいというささえりあの想いがマッチングし、今回の開催となりました！ 肥後銀行 託麻ブロック(5支店)から約30名が参加され、今後の業務に活かしたいとの感想を頂きました。地域の為に協力していきたいと思います。



～にしたい認知症家族の会～

日時：毎月最終木曜日14:00～15:00

場所：迎八反田公民館(長嶺西2-6-55)

対象：どなたでも(初回参加の方は
費用：無料
ご連絡ください)



認知症の方を介護するなかで、自分を責めたり、イライラしたりすることはありませんか？ここでは同じような経験をしているご家族と、嬉しい事、悲しい事など話したいことはなんでも共有できて、情報交換できます。「にしたい認知症家族の会」に参加してみませんか？

健康パチンコ体験会

日時：令和7年3月12日(水) 13時～16時

場所：まるみつ東バイパス店

西原校区自治協議会主催で「第2回まるみつ健康パチンコ体験会」が開催されました！ まるみつの地域貢献事業の一環で店休日のパチンコ店で無料パチンコ体験！無料なので出玉の商品交換はありませんが、負ける心配もありません、楽しむだけです♪

今回は、パチンコだけでなく、健康講話・健康体操、便利グッズの紹介コーナーもありました。デイサービス利用者の外出イベントと地域の方々に60名程の参加となり、好評でした。



↑パチンコ台に全集中!!



↑鶴翔苑の理学療法士からの体操
女性に嬉しい→
ネイルサービスもありました♪



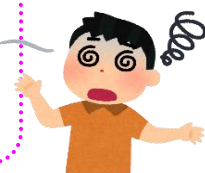
要注意！それって

「春バテ」

かも?!

症状

- ・めまい・疲労感
- ・気分の落ち込み
- ・だるさ・食欲不振
- ・イライラ・倦怠感



原因

- ・自律神経の乱れ
- ・寒暖差や気圧変化
- ・生活の変化によるストレス
- ・ホルモンバランスの乱れ

放置していると

低栄養 脱水
怪我 熱中症

- 予防方法
- ・寒暖差をなくす
 - ・バランスのとれた食事
 - ・入浴でリラックス
 - ・質のよい睡眠をとる



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。

