

～ こんにちは、ささえりあ保田窪 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。

シリーズ 校区のサロン活動 第1回

託麻西、月出、西原の各小学校区には町内毎に活動されているサロンが複数あります。ささえりは保田窪は、その活動のお手伝いで参加しています。今回から数回にわたり、サロンの紹介をします♪

サロンとは ……ご近所の歩いていけるところで開催する、地域住民による地域住民の為の活動です。楽しく話し、笑い、体を動かしたりして時間を過ごすことで、自然に「寝たきり」や「認知症」の予防にもつながります。

託麻西校区合同サロン

平成25年5月30日(木) 託麻市民センター

鶴翔苑の理学療法士と音楽療法士を講師に迎え、簡単な運動を参加者みなさんで行いました。美空すずめ(鶴翔苑村橋音楽療法士)の歌謡ショーもあり、おおいに盛り上がりました。校区のボランティアの皆さんの手作り料理は大勢で食べたのでより一層おいしく頂きました(^▽^)



西原2町内 いきいきサロン

西原2町内公民館
毎月第3水曜日
10時～



「認知症予防の為に、身体を動かして、みんなで集まって楽しく話をして茶話会をしています。月1回みなさんに楽しく参加して頂いています。」と主となり活動している河口民生委員。5月は駐車場脇に皆で朝顔を植えました。



西原4町内 いきいきサロン

西原老人憩の家
毎月第3または4水曜日
10時～
2ヶ月100円前後



「現在参加者20名程度。年間計画を立てて活動しています。気軽にお茶のみ・おしゃべりに来て下さい。」と主となり活動している田口会長。5月はオカリナ奏者の方々にきていただきました。



託麻西2町内 ふれあいサロン

御領公民館
毎月第4月曜日
10時～



「家から出る機会をもってもらい、皆さんで楽しい時間を過ごしてもらいたい。たいしたものではないが、大勢でごはんを食べると楽しいので、そういった場を提供しています。」と笑顔が素敵な工藤会長。



5月は鶴翔苑小林音楽療法士の指導で合奏し、その後の特製ごはんを食べました。

☆「行ってみようかな」と思ったら、まず『ささえりあ』にご連絡ください。代表の方に確認して次回開催日時をご連絡します(^▽^)

西原校区防災訓練に参加しました！

平成25年6月9日(日) 西原小学校

雨の多いシーズン、昨年の豪雨被害の記憶を振り返って、皆さんと真摯な気持ちで参加しました。

「午前8時半が「チート6の地震が発生」という設定で訓練が実施されました。



各町内旗を先頭に整列し移動。慌てないことが大事！



テントの張り方、看板の立て方、ひとつひとつが訓練なので、訓練開始の合図後、設営を始めました。

参加者は町内で集まり小学校へ避難移動です。

移動完了確認の為に町内毎に集まって点呼後、消防等から話を聞き、初動が最重要の救命活動を体験しました。

雨が降ったりやんだりの不安定な天気で大変でしたが、実際に災害が発生した時が「晴れ」とは限りません。訓練日以上の大変さがあるはずですよ。

皆さんも日頃の心構えが大切と再確認されたようでした。



指揮本部設営完了！



体調管理で異常を発見！



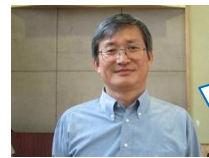
消防は救命活動優先なので避難所は自助・共助が大切！



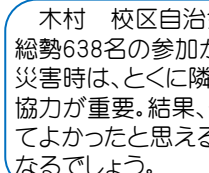
真剣に参加する小学生。未来の救命士がいるかも？



小雨の中、消火器の扱い方等、救命活動の一部を体験！



東区役所 西島区長
「自分の身は自分で守る。役所はすぐには役に立たない。」ということを念頭に行動して下さい。自分だけでなく全体のことを考え冷静な対応が必要です。



木村 校区自治会長
総勢638名の参加があった。災害時は、とくに隣近所の協力が重要。結果、住んでいてよかったと思える校区となるでしょう。



毛利 校区防災本部長
「想定外の災害」は珍しくない。共助の意識を高めていけば、地域が明るくなり助け合いの輪が広がるでしょう。

認知症サポーター養成講座 合同開催！

平成25年5月10日(金) 13:30～

東区役所1階大会議室



東区の全校区の方々を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。講師はキャラバンメイトであるささえりあ江津湖の上野みさ氏。認知症の理解と対応方法を知る為の寸劇を交えた教室で、「とてもわかりやすかった」と好評でした。

● 今後は、養成講座とともにスキルアップ講座を開催し、家族だけでなく地域全体で認知症の方を支えていけるようになるのが目標です！みなさん、今後ご参加お願いいたします。



募集人数を超える53名の参加！



熱演にうなずく人笑うさまさま。

ご結婚おめでとうございます

このたび職員の山田が鶴翔苑職員と挙式しました。公私ともに充実し、さらに頑張ってくれと期待しています。

祝福とともに皆様のご協力を引き続きお願いします。



★各校区の状況★

(平成25年6月1日付市統計)



	託麻西	月出	西原
人口	15909人	10448人	14796人
高齢者数	2958人	1510人	2947人
高齢化率	18.6%	14.7%	19.9%

※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

熊本市高齢者支援センター ささえりあ保田窪

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(保田窪2丁目バス停前)

電話 096-387-8201

