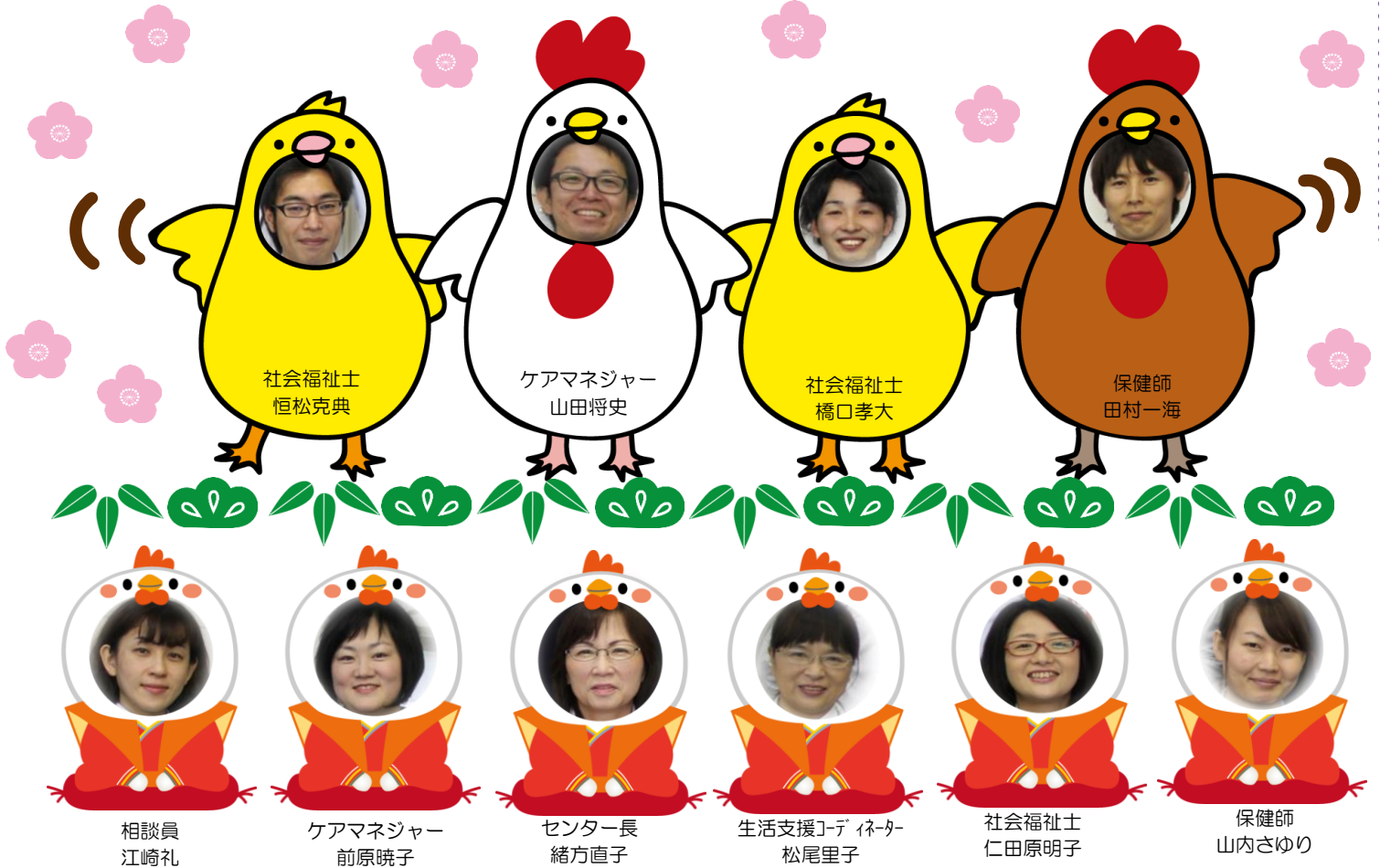


わ はな だよ
和の華便り 平成29年
 新春号



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(保田窪2丁目バス停前)
 電話 096-387-8201 / FAX 096-387-8202 / Mail wanohana@kakuyuukai.or.jp

あけましておめでとうございます！



平成28年は熊本地震があるなど、本当に色々なことがありましたが、本年も地域の皆様のご協力を頂きながら、職員一同力を合わせてまいります。

今年もよろしくお願ひいたします！

介護予防教室 開催案内

- テーマ : 「栄養からみた健康づくり」
 講師 : 鶴友会 栄養部部長 安田洋子先生
 西原校区 : 2月10日(金) 14:00~15:30
 西原1町内公民館
 託麻西校区 : 3月9日(木) 14:00~15:30
 託麻西4町内公民館
 月出校区 : 3月16日(木) 14:00~15:30
 サンセリテ月出

詳細は
 回覧で！

☆各校区の状況☆

(平成28年12月1日付市統計より)



	託麻西	月出	西原
人口	15628人 (-41)	10423人 (+6)	14195人 (-59)
高齢者数	3438人 (+25)	1958人 (+22)	3216人 (-12)
高齢化率	22.0% (+0.2)	18.8% (+0.2)	22.7% (+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。

～地域活動の紹介～

西原校区



☆健康トレーニング inにしぼる

- ・毎月第1土曜日 10:00～
- ・開催場所は2ヶ所。
アルコ と 風の木苑
近い方で参加できます。

託麻西校区

☆託麻西にこにこ体操教室

- ・2町内；御領公民館、
毎月第1・3月曜日
14:00～
- ・3町内；迎八反田公民館
毎月第1木曜日
10:00～
- ・6町内；下南部団地集会所
毎月第3土曜日
10:00～
- ・9町内；老人憩いの家
毎月第4木曜日
10:00～

☆いきいき男子サロン

- ・毎月第3土曜日10:00～
たくまの里で開催中。

月出校区

☆健康トレーニングin月出

- ・毎月第1・3金曜日 10:30～
- ・開催場所；サンセリテ月出



気軽にご参加ください♪
詳しくは、ささえりあ保
田窪までお問い合わせく
ださい。



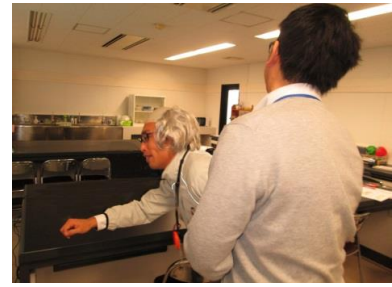
月出校区で認知症サポーター養成講座を開催しました!!

平成28年11月19(土) 14:00～15:30 月出地域コミュニティセンター

平成28年12月26(月) 13:00～14:30 熊本県立大学環境共生学部青木ゼミ



月出校区で開催希望の声を
うけ、講座を開催しました。
認知症の理解、本人・家族の
思いを知り、地域・社会で支
えていく支援を考える講座と
なりました。



包括職員による寸劇もあり、「他人ごとではないと実感した」「介護する側が理解し受け入れることが大切だと思った」などの感想があり、好評でした。

☆☆簡単健康体操☆☆

～背中ゆっくりリストレッチ～

1.上体を床と平行になるよう 倒していく

肩幅より脚を開いて
立ち、右が上になる
ように手をクロスし
て椅子の背を持ち、
上体を床と平行に
なるよう倒していく
(脚と上半身が直角
になる感じ)。



椅子の背が足のつけ根くらいの高さのものを使うこと。机や壁でもOK!

2.のぼす

頭を腕の中に入
れて背中を軽く2
～3回しぼって、
よく伸びたところ
で止める。(約10
秒)
椅子をもつ手を
替えて同じように。



膝を曲げないよう
に。手の間は狭く。

筋肉を痛めないように気をつけ、
必ずゆっくりと伸ばしましょう。



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。

