



わ はな だよ 和の華便り 平成29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(保田窪2丁目バス停前)
 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!

- 平成29年2月10(金) 14:00~15:30 保田窪公民館(西原1町内公民館)
- 平成29年3月 9(木) 14:00~15:30 八反田公民館(託麻西4町内公民館)
- 平成29年3月16(木) 14:00~15:30 サンセルテ月出

テーマ: 栄養からみた健康づくり



鶴友会(鶴田病院・鶴翔苑)の栄養部部長の安田洋子先生を講師に迎え、介護予防教室を開催しました。

バランスのよい食事のとり方や、簡単レシピの紹介があり、「主婦に寄り添ったヒントをたくさん頂けた」「具体例を多く取り入れた説明でわかりやすかった」「具たくさん味噌汁を早速実行したい」などの声をいただき、好評でした。



鶴友会 栄養部部長 安田洋子先生

託麻西校区



西原校区



月出校区



質問も多くあり、皆さん毎日のことなので興味津々でした。



☆各校区の状況☆ (平成29年3月1日付市統計より)

	託麻西	月出	西原
人口	15610人 (-18)	10402人 (-21)	14174人 (-21)
高齢者数	3466人 (+28)	1989人 (+31)	3210人 (-6)
高齢化率	22.2% (+0.2)	19.1% (+0.3)	22.6% (-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。

認知症サポーター養成講座を開催しました!!



平成29年2月18(土) 14:00~15:30 月出2町内公民館

平成29年3月14(火) 16:00~17:00 西原中学校(ジュニアヘルパー対象)



月出校区と西原中学校での開催依頼を受け、開催しました。認知症の理解、本人・家族の思いを知り、地域・社会で支えていくことを考える講座となりました。中学校での開催は、ささえりあ保田窪としては、初めてであり、しかも短い時間でどれだけ伝えられるのか不安な面もありましたが、熱心に耳を傾けてくれました。



た。若い世代の理解が広まることは、地域社会にとっても大事なことで、貴重な機会となりました。どちらの講座でも包括職員による寸劇を披露し、「笑いがありながらもわかりやすい!」と好評でした。

☆☆簡単健康体操☆☆

~スクワット~膝痛の予防に 10回×2セット

1.洋式トイレに座るイメージで椅子に座り、スタートポジションをとります

2.「1,2,3,4」と声を出してカウントしながら立ち上がる

3.お尻を後ろに突き出すようにしゃがむ

- 【スタートポジション】
- ・足の幅は肩幅
 - ・膝の幅も肩幅
 - ・つま先は30度外向き
 - ・手は腰
 - ・視線は正面



膝はのばしきらない。

2.3.4を繰り返す×10.



「1,2,3,4」と急じながら座ったつもり。座った場合は上体はやや前傾姿勢で。

※キャスターなしの椅子で。慣れてきたら椅子なしで!

※膝や腰に痛みがある場合、治療中の場合は医師に相談してください。

にしばる桜まつりに参加しました!

平成29年3月26(日) 西原小学校

明け方に雨が降り、グラウトの状態は万全とは言えませんが、まだ開花宣言のない桜の代わりに皆さんの笑顔が満開でした!



↑ささえりあは、健康福祉相談コーナーで血圧測定と相談窓口をしていました。
←オープニングは西原中学校吹奏楽部の演奏と歌と踊りで盛り上がりました!

こんなマークをご存じですか?



静岡県から始まり、全国普及がすすめられているマークで「介護マーク」といいます。



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。