



わ はな だよ
和の華便り 平成30年
 新年号



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



今年もよろしくお願ひします



～介護予防教室のお知らせ～

日時 平成30年1月31日(水) 14:00～
場所 たくまの里 (フーティワン隣)
テーマ 素敵な「最期」を迎えるために
最高の「準備」をしよう!
 「メッセージノート」と「エンディングノート」についてのお話です。

☆各校区の状況☆ (平成29年12月1日付市統計より)

	託麻西	月出	西原
人口	15626人 (+58)	10279人 (-29)	14195人 (+33)
高齢者数	3551人 (+33)	2053人 (+19)	3263人 (+16)
高齢化率	22.7% (+0.1)	20.0% (+0.3)	23.0% (+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。

託麻西校区 認知症声かけ訓練 を開催しました！

2・5町内 平成29年11月11日(土) 13:00~15:30 御領まちの広場

託麻西校区の隣り合う2町内と5町内から認知症徘徊者に対応できるように訓練をしたいと声があがり「認知症声かけ訓練」を実施し、①搜索→②声かけ→③通報(自治会長・警察)の流れに従い、訓練を終えることができました。参加頂いた皆様から「いい経験になった」「やさしく声かけしていきたい」等の感想を頂きました。

これから地域を多世代で支え合う仕組みづくりが必要と思っていたところ、子供世代の参加があり非常に嬉しいことでした。

通報で駆けつけた託麻交番の警官による聞き取りの様子→



開会の挨拶



認知症の説明



住民有志による認知症劇



徘徊役に声かけを実践①



声かけた後に注意点を書いた「ありがとうカード」を渡した



徘徊役に声かけを実践②



徘徊役に声かけを実践③

☆☆簡単健康体操☆☆

～首のストレッチ～

①頭をゆっくり前に倒し、首の後ろを伸ばします。

②頭をゆっくり横に倒し、首の横を伸ばします。(左右対称に行う。)



倒した状態で
20秒キープ



背筋を伸ばし、頭の重みだけで倒します。勢いをつけないように注意して！



寒さで体が縮こまってる時期です。突然動かすと痛める可能性がありますので、焦らずゆっくり動かして、血行よくしてぽかぽかになりましょう♪

◎ストレッチの効果◎

- ・首の筋肉を伸ばします。
- ・肩こり予防・軽減につながります。

西原校区 健康ウォーク

平成29年12月10日(日)

東海大学を出発点にして、新南部菅原神社など西原校区の名所旧跡を訪ね歩くイベントに、参加しました。東海大学に戻ってきた方々に、東海大学の食堂で「健トレ」を紹介、多数の参加がありました。



「健トレ」のお試し体験は、なかなかの好評っぷり♪



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。

