



わ はな だよ 和の華便り 平成30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

認知症サポーター養成講座を開催しました!

平成30年2月2日(金) 13:30~16:00 月出地域コミュニティセンター



ささえりあ保田窪が担当包括のうちに、声かけ訓練も合わせて開催して欲しいと民生委員の方々から希望があり、短い準備期間でしたが、民生委員・地域事業所の協力のもと、民生委員の皆さんを対象として開催することができました。

まず、認知症サポーター養成講座を受講、続けて訓練実施、最後にグループワークで意見交換をしました。月出校区は3町内あり、3パターンの認知症(怒る人・黙る人・取り繕う人)役の人を配置し、各3パターンに対応した声かけを行いました。「この人は認知症だと見極めるのは難しいから、少しでも気になったらやさしく声掛けしたい」「1人で抱えこむのではなく、地域のこととして考えたい。相談する事が一番いい」等の意見ができました。



平成30年2月22日(金) 13:30~16:00 西原中学校

西原中学校のジュニアボランティアを対象に講座を開催。少人数ならではの意見交換ができ、身近なこととして考えてもらうことができました。



平成30年3月20日(火) 13:00~15:00 託麻西地域コミュニティセンター

託麻西校区社協の女性部「ききょうの会」の皆さんを対象に開催しました。「接し方で悩んでいたが、勉強になった」「認知症の本人が一番困ったという感情をもっているということを前提に接していかなければならないと思った」「勉強したことを行動に移す勇気をもちたいと思った」等の感想を頂きました。



☆各校区の状況☆

(平成30年3月1日付市統計より)

	託麻西	月出	西原
人口	15633人 (+7)	10253人 (-26)	14205人 (+10)
高齢者数	3579人 (+28)	2069人 (+16)	3284人 (+21)
高齢化率	22.9% (+0.2)	20.2% (+0.2)	23.1% (+0.1)

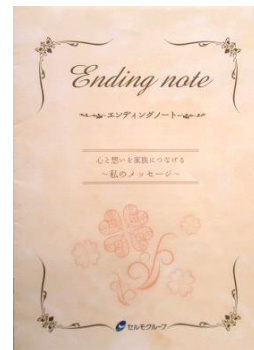
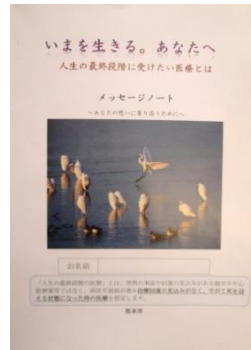
※高齢者数は65才以上の方の人数です。
※高齢化率=高齢者数÷人口×100
※十一は前号との比較です。

3校区 合同 介護予防教室を開催しました!

平成30年1月31日(水) 14:00~15:30 特別養護老人ホーム たくまの里

テーマ: 素敵な「最期」を迎えるために「最高」の準備をしよう!

熊本市医療政策課と玉泉院から各2名の講師をお招きして、メッセージノートとエンディングノートの活用方法についてお話頂きました。実際にノートに記入しながら、気管チューブや経鼻栄養チューブ等に実際に触れたり、葬儀に関する質問も飛び交ったりと、参加者の皆様のそれぞれの生き方を改めて考える貴重な機会となりました。



☆☆簡単健康体操☆☆

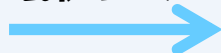
～肩のストレッチ～

①両肘を持ちます。

②肘を肩の高さまで上げ、横に動かします。
(左右対称に行う。)



できるだけ
胸をはって
20秒キープ



首は正面をむいたままで!
呼吸はとめないで!



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ましょう♪

◎ストレッチの効果◎

- ・肩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 桜まつり 🌸

平成30年3月25日(日) 西原小学校運動場

お花見日和の快晴のなか、今年は、西原校区で毎月行っている、「健康トレーニングinにしぼる」の参加者の皆さんで、いつも実践しているボクササイズを紹介しました。



～お知らせ～

平成30年4月から、ささえりあ保田窪は、託麻西校区、西原校区の2校区の担当となり、月出校区は、ささえりあ尾ノ上の担当に変わります。

ちょっといいこと♪

ルイボスティーは、アトピーや花粉症の緩和、アンチエイジング効果、デトックス効果があるそうです。ノンカフェインなので、夜飲んでも安心ですね♪

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。

