

# わ はな だよ 和の華便り 平成30年夏号



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

## くまもと元気くらぶの事業紹介

「住民主体」で「身近な場所」に集まり、「仲間と一緒に」、「運動を取り入れた活動」に「継続的」に取り組む高齢者のグループを支援します。

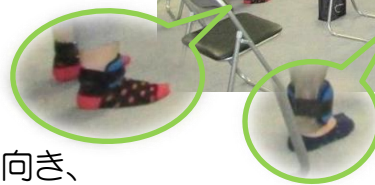
### くまもと元気くらぶ とは？

- ①参加者の半数以上は65才以上で構成し、毎回の参加人数はおおむね10人以上のグループであること。
  - ②市が推奨する運動(いきいき百歳体操など)をおおむね週1回以上行っていること。
  - ③定期的に運動の効果を測定すること。
  - ④地域にお住まいの方であれば、誰でも参加可能であること。
- 等の上記条件にあてはまる自主的に運営するグループです。  
(※条件の詳細はお問い合わせ下さい。)



### どんな支援があるの？

- ①活動支援補助
  - ・物品購入費
  - ・活動費 ※限度額あり
- ②リハビリ専門職の派遣  
年度内6回まで、リハビリテーション専門職が出向き、運動のやり方を楽しく指導！運動の効果を測定します！
- ③立ち上げ支援……初めから自分達だけで運営するのは不安だなあという皆さんに、地域の皆さんの自主的な活動の継続を目指して、立ち上げ支援スタッフが週1回×12回出向き、自主活動や運営等について皆さんと一緒に考え、話し合いながらお手伝いします。



手首、足首におもりをつけて、百歳体操をします。

### その効果は？～体験者インタビュー～



↑託麻西2町内の工藤さん

「最近山登りをしたんですが、いつもはなるんですが、次の日に筋肉痛にならなかったんです！運動の効果がでているのだなと嬉しくなりました♪」

### いきいき百歳体操

介護予防に効果があると認められた、おもりを使った筋力運動の体操(高知市考案)。おもりを手首や足首に巻きつけ、DVDの映像に合わせて、ゆっくりと手足を動かしていくことで、筋力・バランス能力を高めることができます。

### 現在活動中のところは？

ささえりあ保田窪の担当校区では、**託麻西8町内**です。  
託麻西2町内をはじめとした、各グループ、打合せ進行中です!! 興味のある方はお問合せください!



### ☆校区の状況☆

(平成30年6月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15558人 (-75)	14143人 (-62)
高齢者数	3581人 (+2)	3271人 (-13)
高齢化率	23.0% (+0.1)	23.1% (+0)

※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。

# ほたくほスクールカフェ (認知症カフェ) 始めます!

場所: 西原中学校の空教室  
日時: 平成30年9月26日(水)  
10:00~12:00



毎月第4水曜に開催予定!



認知症カフェとは、  
くつろいだ雰囲気の中で、お茶をしながら  
気軽に介護の相談やお話ができる場所です。  
認知症の方はもちろん、家族、地域の方(子  
どもから高齢者まで)、どなたでも参加でき  
ます。



# 託麻西校区3・4町内 認知症声かけ訓練

今年も認知症声かけ訓練を実施すること  
になりました! 託麻西校区3・4町内を中心と  
したエリアで実施します。開催時期は10月  
頃を予定しており、現在、実行委員会で話  
を詰めているところです。  
決まり次第、和の華便り、及び、回覧にて  
お知らせいたします。  
他町内の方も奮ってご  
参加くださ  
い!



## ☆☆簡単健康体操☆☆

## ~オール漕ぎ運動で身体のねじりを作ろう~

- ①カヌーのオールを持つイメージで、背筋を伸ばして胸の前で手を軽く伸ばす。  
②お尻をあまり浮かさないようにして、肩から両腕を左側に振って身体をねじる。  
③はじめの①の体勢に戻して、反対側にねじる。

### ◎運動の効果◎

- ・体幹が鍛えられる。
  - ・肩や股関節の柔軟性がよくなる。
- (食べること、着替えること、トイレなどの日常生活を気持ちよく過ごすには体幹をねじることは重要な動きです!)



痛くない、無理しない範囲で、テレビCMの合間にでも休み休み行いましょう!



# 注意

「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と表記したハガキが届いても、問合せしてはいけません!  
**詐欺です!** 連絡したら、そこから情報をとられてしまいます!  
**法的書類がハガキで郵送されてくることは、ありません!** 問合せしないで、まずはご家族や警察に相談しましょう!

### 消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ 訴訟管理番号(そ) 691

この度、貴方の利用されておりました契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を改めてご通知致しますとともに、訴訟取り下げ最終期日を過ぎて裁判を開始させて頂きます。  
また、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理されまして裁判所の許可を受けて執行官立会いのもと、現預金や有価証券及び、動産や不動産物の差し押えを強制的に執行させて頂きます。  
尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては当局にて承っておりますので、下記までお問い合わせ下さい。  
この度は、民事訴訟に関するご連絡となりまして、個人情報の保護や守秘義務などが御座いますので、ご本人様からご連絡頂きますようお願い致します。

訴訟取り下げ最終期日 平成30年 6月18日

取り下げ等のお問い合わせ相談窓口  
03-5924-6899  
受付営業時間(日、祝日は除く)  
平日 9:00~20:00 / 土曜日 11:00~17:00

法務省管轄支局 国民訴訟お客様管理センター  
〒100-8977 東京都千代田区霞が関1丁目1番地10号



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。

