

わ はな だよ **和の華便り** 平成30年 秋号

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30年7月18日(水)14:00~15:30 熊本トヨタくまもと中央店 多目的ホール

テーマ: みんなで学ぼう! 意外と身近な権利擁護!

社会福祉士の紫藤千子氏を講師にお迎えして、託麻西校区・西原校区の方を中心対象とした介護予防教室を開催しました。

連日の猛暑にもかかわらず、参加人数は、45人と、関心の高さが伺えます。権利の擁護・侵害、成年後見制度と充実した内容をわかりやすく話していただき、「とてもよくわかり、今後にいかしていきたい」「知らないことも多く、とてもためになった」「あまり聞けない内容の法律に基づいて話されたのでよかった」等の感想がありました。

自分らしく生きるためには「権利」が大きく関わっています。お互いの権利を尊重しあって、だれもが安心・安全な生活が送れる地域にしていきたいと思います!



百歳体操

前号で紹介した「いきいき百歳体操」の活動が広がりをみせています! 「くまもと元気くらぶ」に準じた活動も始まっています!



にしばる百歳体操デモンストレーションの様子。

★にしばる百歳体操(場所:風の木苑)

毎週金曜10:00~11:00

★たくにしはつらつ百歳体操(場所:たくまの里)

毎週木曜14:00~15:00

※詳細はささえりあまでお問い合わせください。

託麻西校区3・4町内

認知症声かけ訓練

集合場所:託麻西4町内運動公園

日時:平成30年10月21日(日)

13:00~15:30

参加費無料 当日参加OK!



☆校区の状況☆

(平成30年9月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15637人 (+79)	14107人 (-36)
高齢者数	3616人 (+35)	3292人 (+21)
高齢化率	23.1% (+0.1)	23.3% (+0.2)

※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)OPEN!

場所:西原中学校 ICT教室

日時:平成30年9月26日(水) 10:00~12:00



今後の予定

- 第2回 平成30年10月24日
- 第3回 平成30年11月28日
- 第4回 平成30年12月19日
- 第5回 平成31年1月23日
- 第6回 平成31年2月27日
- 第7回 平成31年3月20日

学校での開催ということで、懐かしさも相まって、ご家族も合わせて44名参加されました。中学生やボランティアの地域住民の方々との会話や、中学生の折り紙指導もあり、終始なごやかな雰囲気でした。



☆☆簡単健康体操☆☆

~背中ストレッチ~

①背筋(せすじ)を伸ばし、胸の前で手を軽く組みます。



4秒くらいかけて、ゆっくり伸ばして、ゆっくり元の体勢に戻ります。

②手を前方に伸ばし、背中を丸くします。



できるだけ手を遠くに伸ばす

視線は、おへそを覗き込むようにして、背中を丸く!

◎運動の効果◎

- ・背中を伸ばします。
- ・腰痛・肩こりの予防と軽減につながります。

★背筋(はいきん)は、重いものを抱える時やよい姿勢を保つのになくてはならない筋肉です。猫背改善で実年齢より若くみられるかも♪

~地域の関係機関との連携の強化をすすめています~

東区精神保健福祉交流会

東区にある精神科病院や介護事業所で情報共有と知識の研鑽を目的とした交流会です。なかなか一同に会することがないので話が尽きない交流会でした。



自立支援型地域ケア会議

自立した生活を送るようになるためには、どのように支援すればよいのか、それぞれ専門職の視点からの意見を聞き、今後活かしていく会議。会議の結果についてモニタリングを行います。



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。

