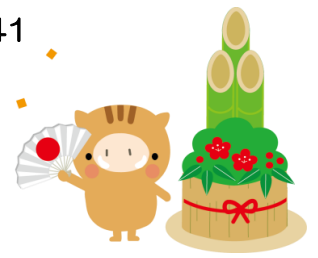


わ はな だよ  
**和の華便り** 平成31年  
 新年号



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**

今年も自転車(ときどき自動車)で皆様のところへおうかがいします!



**今年もよろしくお願ひします**



～「**高齢者見守り訪問事業**」で訪問しています～



熊本市の高齢者見守り事業として、70歳以上の方の生活状況の確認で上記の職員が訪問しています。お気軽にご相談ください。



**介護予防教室** を開催します!

日時:平成31年3月15日(金)14:00～15:00

場所:西日本病院 新館1階講堂

内容:「**成年後見制度と消費者被害について**」

※詳細は後日回覧とフェイスブックでお知らせします。

☆校区の状況☆

(平成30年12月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15675人 (+38)	14118人 (+11)
高齢者数	3650人 (+34)	3304人 (+12)
高齢化率	23.3% (+0.2)	23.4% (+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 3・4町内 認知症声かけ訓練を実施しました!

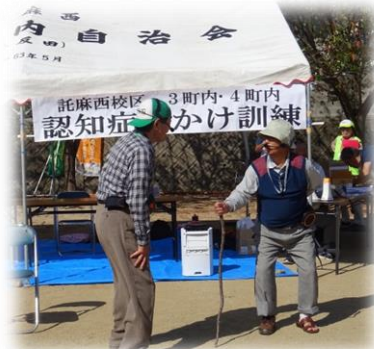


集合場所: 託麻西4町内運動公園

日時: 平成30年10月21日(日) 13:00~15:30



少し汗ばむ陽気の中、他校区からの参加者も含めて約100名の方々の参加がありました。声かけの寸劇をみた後、各ポイントに移動して声かけと通報までを実践。「声かけに大変参考になった」「様々な認知症のタイプがあり柔軟な対応力の必要性を感じた」等の感想を頂きました。



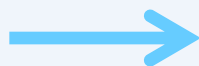
左:開会式/上:寸劇で声かけの見本  
右4つ:それぞれの声かけの様子

## ☆☆簡単健康体操☆☆

## ~お尻体操~

①椅子に座り、片足をもう片足の上に乗せます。

②乗せたら少し身体を前傾させます。その状態で5秒キープし、①の姿勢に戻る。



3回繰り返して、反対側の足も同様に行います。



前傾姿勢になる時も、姿勢を戻す時もゆっくりと!

◎体操の効果◎

・ストレッチ要素も入っている  
ので筋肉の柔軟性向上になります。

★お尻は骨盤を支える筋肉です。  
姿勢をよく保つことで腰痛軽減や猫背予防につながります♪

## ほたくぼスクールカフェ

西原中学校 ICT教室

毎月第4水曜 10:00~12:00

今後の予定

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

好評開催中



## 「生活支援コーディネーター」

にご協力をお願いします!

S C  
生活支援コーディネーターは、  
「地域で暮らす方」と  
「支援する人やサービス」を  
つなぐ専門職です!



地域自慢の「活動」を教えてください!  
それが「地域の宝物」のヒントになります!

山田  
生活支援  
コーディネーター



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。

