



わ はな だよ 和の華便り 2019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

託麻西校区 西原校区 合同介護予防教室を開催しました!

平成31年3月15日(金)14:00~15:00 西日本病院 新館1階講堂

テーマ:「成年後見制度と消費者被害について」

熊本市消費者協会の上間哲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。



上間氏

参加人数は、約50人と、関心の高さが伺えます。身近な事例から消費者被害にあわない為の注意点や、成年後見制度のことなど、ふだん少し難しいと感じている内容をわかりやすく話していただき、「消費者被害の話を書いて、本当に注意しなければ、とあらためて思った」「成年後見制度のことがわかり身近に感じる事ができた」等の感想がありました。



百歳体操

「百歳体操」の活動が着実に広がっています!

- ★にしばる百歳体操in風の木苑 (場所:風の木苑)
毎週金曜10:00~11:00
- ★たぐにしはつらつ百歳体操 (場所:たぐまの里)
毎週木曜14:00~15:00
- ★にしばる百歳体操inこども園 (場所:認定こども園にしばる)
毎週火曜10:00~11:00 (平成31年6月~予定)



5/28(火)
デモンストラーション開催!

認知症サポーター養成講座

平成31年2月22日(金)
11:00~12:30

平安祭典熊本東会館内ユウベルサロン
キャラバンメイトである山田が講師をさせて頂き、約40名の方が熱心に聞かれました。



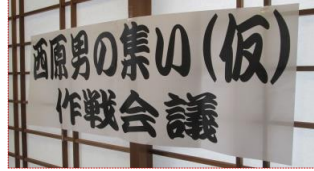
☆校区の状況☆

(平成31年3月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15737人 (+62)	14010人 (-108)
高齢者数	3680人 (+30)	3305人 (+1)
高齢化率	23.4% (+0.1)	23.6% (+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。

西原男の集い 始まります！



平成31年3月12日作戦会議で「西原男の集い」に名称が決まりました！

西原校区で、男性が気軽に集まれる場所があるといいな、という声から「西原男の集い」が始まることになりました。第1回目は、料理が得意な男性からカレー作りの極意を学ぶことに作戦会議で決定しました。西原校区在住の男性の皆さん、ぜひご参加を！

【第1回目】平成31年4月12(金)10:00～
西原地域コミュニティセンター
毎月開催。今後の日時詳細は問合せ下さい！



健康マージャン愛好会 発足！



平成31年4月～スタート！ 初回4/2

場所；特別養護老人ホーム たくまの里 1階
 日時；毎月第1.3火曜日13:00～16:00
 対象；どなたでも！
 費用；毎回200円

【健康マージャン三原則】

- ・お酒を飲まない
- ・お金を賭けない
- ・たばこを吸わない

☆☆簡単健康体操☆☆

～体幹を鍛えよう～

①椅子に座り、座面の端を両手でしっかりと握ります。

②背筋を伸ばした状態から、腹筋と腕に力を入れてお尻を座面から浮かします。



↑
 浮かした状態を3秒間キープ。連続5～10回で1セット。1日あたり2セットが目標です。
 ↓



無理にお尻を高く上げ過ぎる必要はありません♪

◎ポイント◎

腕の力で体を持ち上げてしまいがちですが、お腹に力を入れ、体幹(腹筋)を優先して使うように意識してください。見た目よりも体幹の筋肉に刺激を感じられるはずですよ♪

ほたくぼスクールカフェ

今後の予定

2019年4月24日
 2019年5月22日
 2019年6月26日
 2019年7月17日

2019年9月25日
 2019年10月23日
 2019年11月27日
 2019年12月18日

西原中学校 ICT教室

毎月第4水曜 10:00～11:30

好評開催中

2020年1月15日
 2020年2月26日
 2020年3月18日
 (※8月は夏休みの為休み)



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。

