

わ はな だよ
和の華便り 2019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

認知症カフェに参加してみませんか？

「認知症カフェ」は、くつろいだ雰囲気の中で、楽しみ、学び、気軽に相談やお話ができる場所です。認知症の方はもちろん、その家族、地域の方（子どもから高齢者まで）、医療やケアの専門職、認知症に関心のある方、どなたでも参加できる場所として、定期的に関催しています。

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 10:00~11:30

今後の予定 (※8月は夏休みの為休み)

9月25日 / 10月23日 / 11月27日

12月18日 / 1月15日 / 2月26日

3月18日



↑ 休み時間に、学生と交流している様子。

えの樹カフェ

特別養護老人ホームたくまの里

1階 地域交流スペース

毎月第3金曜 10:00~11:30

今後の予定 8月16日 / 9月20日

10月18日 / 11月15日 / 12月20日

1月17日 / 2月21日 / 3月13日



※えの樹カフェの「えの樹」の由来は、託麻西小学校のシンボルツリーです。

介護予防教室開催のお知らせ

テーマ: 「高齢者の運転と免許返納について」

講師: 熊本県運転免許センター運転適性相談窓口 下田氏

日時: 7月24日(水) 10:00~11:15

場所: 大江学園 記念館(講堂) [渡鹿8-16-46]

どなたでも無料で参加できます♪

(申込み不要!)



☆校区の状況☆

(令和1年6月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15753人 (+16)	13942人 (-68)
高齢者数	3709人 (+29)	3300人 (-5)
高齢化率	23.5% (+0.1)	23.7% (+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。

西原男の集い 活動開始！

【第1回】平成31年4月12(金)10:00～「男のカレー作り」

【第2回】令和1年5月10日(金)10:00～「立田山ハイキング」

【第3回】令和1年6月14日(金)10:00～「太極拳」

「西原男の集い」が始まりました。なかなかアクティブな活動で皆さん楽しまれています。毎月第2金曜10時から。

【予定】 7月12日(金)10時保田窪公民館で「そうめん流し」

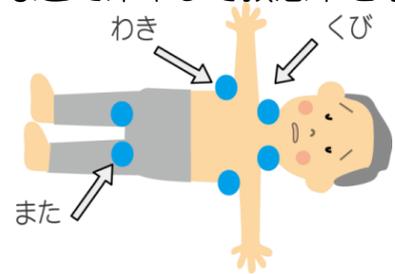
8月9日(金)10時西原コミセンで「ダーツ大会」

西原校区在住の男性の皆さん、ぜひご参加を！



熱中症注意！

熱中症かなと思ったら、無理せずに涼しい場所で水分補給して休憩しましょう！どうしてもダメな時は、脇や首を保冷剤などで冷やして救急車を呼びましょう。



↑ 保冷剤で冷やすとよい部位 ↑

にしばる 百歳体操 inこども園

【毎週火曜10:00～11:00】

認定こども園にしばるで、百歳体操が始まりました！こども園の協力のもと開催できることになりました。

体操はもちろんこども達との交流も楽しみとなっています。参加者大募集中！



多世代交流の場 たくにしカフェ 8月6日10時オープン！

〔毎月第1・3火曜日10時～12時〕

場所：託麻西小学校育成クラブ

参加費：200円（小学生以下無料）

地域にお住まいの方、誰もが気軽に集まれる居場所づくりをめざし、地域住民・自治会・学校・会社などの皆さんと一緒にボランティアで運営をおこなっていきます。楽しく、お茶しませんか(≧▽≦)♪

☆☆簡単健康体操☆☆

～お尻の筋力強化～

①椅子に浅く座り、両手は椅子の脇の部分を持ちます。



②右足を胸に向かって持ち上げて③ゆっくりと右側に広げて④床に足を下ろす。



⑤右足を上に持ち上げて⑥ゆっくりと正面に戻して⑦床に下ろします。



左足も同様に行います。

◎ポイント◎

臀筋(お尻の筋肉)は体のなかでも大きい筋肉のひとつです。この臀筋の筋力強化で身体のバランス能力向上が期待できます♪

股関節に痛みのある場合は、無理のないように行いましょう♪



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。

