



# わ はな だよ 和の華便り 2019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

## 託麻西校区 西原校区 合同介護予防教室を開催しました!

令和元年7月24日(水)10:00~11:15 大江学園 記念館(講堂)

テーマ：高齢者の運転と免許返納について

熊本県警察本部運転免許課適性相談係から下田晃司氏を講師にお招きして、令和になって初めての介護予防教室を開催しました。

参加者からは「気になっていたことが聞けて安心した」「返納された方のお話があり、よく理解できた」「自信過剰はいけないと思った」などの声がありました。高齢者の運転による事故のニュース報道が頻繁にあるなか、日頃の運転について再度考える機会になったようです。



## 多世代交流の場 たくにしカフェ ☕ 始まりました!

場所：託麻西小学校育成クラブ (毎月第1・3火曜日10時~12時)

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ます。参加費は1回200円(小学生以下無料!)

楽しく、一緒にお茶しませんか(≧▽≦)♪



### ☆校区の状況☆

(令和1年9月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15751人 (-2)	13876人 (-66)
高齢者数	3706人 (-3)	3311人 (+11)
高齢化率	23.5% (+0)	23.9% (+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。

## 認知症サポーター養成講座 があります!

10/17(木)13:30~15:00 託麻公民館にて

# 託麻西校区 認知症声かけ訓練 開催のお知らせ

場所: 託麻西小学校 運動場(雨天時体育館)

日時: 令和元年10月27日(日)

13:00~15:30(受付12:30~)

参加費無料! 当日参加OK!



## 校区ネットワーク会議 を開催しています

住み慣れた地域でずっと暮らしていく為に、今できること・これからできることについて、町内会長さんや民生委員の方が校区の住民代表として参加し、介護保険事業者やケアマネジャー、行政等の皆さんと話し合う場を託麻西・西原の両方の校区で設けています。



↑(上)困りごと等話し合いから発見。  
→(右)託麻西校区2町内では、前回の会議後「お困りごとお助け隊」が発足し活動中。

—自治会からのお知らせ—

2町内自治会長

町内にお住いの方で、日常生活で困ったことはありませんか？  
これまでも、民生委員・福祉団体それぞれ自治会では、高齢者や障がいを持った方々の支援を行ってきましたが、今回、町内有志の方々のボランティアによる「お困りごとお助け隊」を始まりました。

たとえば、  
ごみを出したいが、持っていくのがつらい。  
買い物に行きたいが、ひとりでは行けない。  
電球を取り替えたいが、自分ではできない。

こんな時、町内のボランティア「お困りごとお助け隊」が、かけつけあなたのお困りごとを解決してくれます。

「お困りごとお助け隊」では、次のお困りごとを受け付けています。(有料)

番号	お助けの内容	料金
1	ゴミ出し	200円/1回
2	買い物(近所の店)	300円/1回
3	電球の取り換え	300円/1回
4	軽作業	300円/1回

〇問い合わせ先  
お困りごとお助け隊 事務局



10/20(日)  
10:00~15:00  
鶴田病院 駐車場  
【ステージ】  
・西原中学校吹奏楽部の演奏  
・フラダンス 等  
【販売】  
・菊池のまんまの農産品  
・鶴友会カレー  
・バザー 等  
※来場者抽選会もありますよ♪

会議ででた意見を参考に、ささえりあの生活支援コーディネーターを中心に、皆さんと一緒に地域の為にできる事を探していきます。



生活支援コーディネーターの田村です！皆さんの力なくして、暮らしやすい街はできません！協力してやっていきましょう！

## ☆☆簡単健康体操☆☆

①脇を締めて、肘をわき腹に密着させる。



②手のひらを天井にむけて、肘は90度に曲げる。



③手のひらは水平・脇はしめのまま、手を外側に開く。



②と③を10回ほど繰り返す。

◎ポイント◎  
肩甲骨を後ろに寄せるイメージです。片麻痺などがある場合、麻痺がない方だけでも行うと肩こりに効果的です♪

痛みのある場合は、無理のない範囲で行いましょう♪



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

