

# ささえりあ北部 だより

第21号（H24.9発行）

編集・発行

熊本市高齢者支援センター  
ささえりあ北部  
（旧地域包括支援センター北斗）  
北区西梶尾町450-4  
電話：275-6355

## 少し衰えを感じるシニア世代の皆様へ！

熊本市から「基本チェックリスト」が届いてませんか？



- ◆『基本チェックリスト』は、生活機能の低下が認められる方を把握し、適切な介護予防プログラムをご案内するためのものです。
- ◆70歳～85歳の方で、要支援・要介護認定を受けていない方に、順次市役所より郵送されています。（今年4月1日時点で偶数年齢の方へ順次発送。奇数年齢の方は来年度発送 詳細は北区役所へお尋ね下さい）
- ◆少し衰えを感じる方は、この機会にぜひご自身の心身の状態をチェックし、返信用封筒にて返送下さい。
- ◆回答いただいた内容が基準に該当し、介護予防の取り組みが必要と思われる場合、区役所から介護予防プログラムのご案内について連絡があります。
- ◆介護予防プログラムには運動や口腔・栄養のコースがあり、参加者はその効果を実感！喜びの声も多く聞かれます。

「基本チェックリスト」や介護予防プログラムについては、北区役所福祉課（☎272-1118）又はささえりあ北部（☎275-6355）へお問い合わせ下さい。

## 男性のための料理教室 参加者募集

60歳以上の男性の皆様！

料理にチャレンジしてみませんか？

料理が偏ってしまう方・今まで料理をした事がない方・大歓迎です！

おいしく！楽しく！簡単に！をテーマに、キッチンデビューしましょう～



- ◆日時：平成24年10月31日（水）午前10時～午後12時
- ◆場所：熊本市勤労青少年ホーム（熊本市鶴羽田 北部東小学校近く）
- ◆講師：熊本市北区役所 保健子ども課 本田 育子 栄養士
- ◆参加費：食材料費 300円（お一人）
- ◆定員：先着12名まで（申し込み〆切 10月19日）
- ◆申し込み先：ささえりあ北部 ☎275-6355

