

# ささえりあ北部 だより

第23号 (H25.6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  
北区西梶尾町450-4

## いつまでも元気に若々しく！ 川上校区健康教室で介護予防！

『歩いて行ける身近な所に、体を動かせる場所が欲しい』と地域の方から声があがりました。そこで川上校区社会福祉協議会や介護予防サポーター、地域リハ支援センターにご協力頂き、川上コミセンで健康教室を開催する事となりました。第一回目の5月1日(水)は、39名(男性5名・女性34名)の参加で、大変な盛り上がり(笑)今後も地域の介護サービス事業所にご協力頂き、開催していきますのでぜひご参加下さい。



まずは血圧測定



初回は体力測定も実施



下肢筋力低下予防が鍵！



楽しみながら毎日続けることが大事です

### 川上校区健康教室のご案内

- ◆開催日時: 毎月第1水曜日 10～11:30
  - ◆場所: 川上コミュニティセンター
  - ◆対象者: 川上校区在住の65才以上の方で、ご自身で会場まで来ることができる方
  - ◆参加費: 無料 ◆申し込み: 不要
- 【お問合せ先: ささえりあ北部 275-6355】

### 認知症サポーター養成講座 開催！ 関心高く 83名が参加！

去る2月26日北部公民館にて、認知症を正しく理解し、地域で支えようという事で、認知症サポーター養成講座を行いました。  
みつぐまち診療所の津野田尚子院長の講演では、早期受診に繋ぐ事の大切さや、治療方法等わかり易く説明して頂きました。後半の“スミばあちゃんの寸劇”では、周囲の対応の仕方一つで、認知症の方も落ち着いて生活できる事を、皆様と楽しく学びました。北部3校区で930人の認知症サポーターが誕生です。わが地域でも認知症サポーター養成講座を開催したい！と思われる方、ささえりあ北部へお電話下さい



### 今年度も引き続き、 65歳以上の方々の 現況確認を行っています



- 熊本市では、市民の皆様が年齢を重ねても住み慣れた地域で、安心して暮らしていける様、見守り体制の構築を目指しています。
- 一昨年度から65歳以上の方々の現況調査を行っております。調査にお伺いするのは、今年度65歳になられた方や、昨年までにお会いできなかった方等です。75歳以上の方を優先させていただきます。又、地域での見守り状況により、伺わない場合もございます。
- 熊本市の委託をうけた、当センター(ささえりあ北部)の職員が、ご自宅を訪問し、お話をお伺いしますので、ご協力の程よろしくお願い致します。

