

ささえりあ北部 だより



ささえりあの
ガレージに
ツバメの巣が
できました。
巣立つ日も
近そうです

第29号 (H27.6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
☎275-6355

介護予防連絡会

5月20日 平成29年度の新しい
制度導入に向け、共に学び・考える場
になればと、『介護予防連絡会』を開催
しました。川上・北部東・西里にある通所
サービス事業所や、介護予防サポーター、地
域リハ広域支援センター、北区福祉課等27名
の方にご参加頂きました。
熊本市高齢介護福祉課 上坂氏の介護保険改
正についての講義の後グループワークを行い
ました。『色々な立場の方と話ができて良
かった』『サロンの開催状況や買物困難など
地域の実情が分かって良かった』等の意見が
出ました。又この様な機会を作りたいと思
います。



認知症キッズサポーター養成

1月15日 北部東小学校にて6年生104名を
対象とした『認知症キッズサポーター養
成講座』を行いました。
認知症地域支援推進員の牛島さんの講座の
後は、民生委員さんや認知症サポーター
リーダーに進行して頂きながら、『宿題は終わっ
たの？と何度も同じ事を聞いてくるおばあ
ちゃんに、どんな対応をしますか』をテーマ
にグループワークを行いました。
元気な子供達の姿や心温まる発表に、沢山の
パワーを頂きました。子供から大人まで幅広
い世代に、認知症についての理解者が増えれ
ば、もっともっと住みやすい地域になりそ
うですね。



ささえあい交流会

認知症サポーターリーダー養成

認知症の方やご家族を支える人材の
育成を目的に、北区全体で行った『認知症
サポーターリーダー養成』(全5回)が、3月に
終了しました。
皆様とても熱心で、有意義な講座を開催する
ことができました。
北2圏域内で28名、北区全体では108名の認知
症サポーターリーダー1期生が誕生！
今後はリーダーや住民、専門職、行政等の皆様
と共に、『認知症になっても自分らしく安心して暮
らせる地域』を目指し、取り組みたいと思
います。



『地域に介護の事業所があるけど、
何をする所なのか分からない』
『地域のどなたに高齢者の見守りを
お願いしていいか分からない』
そんな地域や事業所の声をきっかけに、
5月25日『北部東ささえあい交流会』を開催
しました。
自治会長・民生委員・各種団体の会長、北部
東校区の介護サービス事業所等、約60名の皆
様にご出席頂き、寸劇による事業所紹介や、
意見交換を行いました。
北部東も65歳以上約2200名。お一人暮らしや
高齢者のみ世帯も増えています。住民や専門
職が顔の見える関係を作り、役割分担をしな
がら支え合える地域になると良いですね。



年を重ねても住み慣れた北部で・自分らしく・安心して
暮らしていく為の取組をご紹介します

意外と知らない ワンポイント介護

杖はどちらに持つ？



悪い脚と反対側の手で杖を持ちましょう

右足が悪い場合、左手で杖を持つのが正解です！

歩くときは痛めた右足と左手の杖を同時に出すと、右足と杖に体重が分散されて左足が楽になります。

杖歩行の介助方法は？



悪い方の側に立ちましょう

歩く人の症状のある側に立ち、腰のベルトなどをしっかり持って介助しましょう。

おやじの会

3か月に1回、65歳以上の男性料理教室“おやじの会”を開催しています。今回の参加は11名。食改善推進員さん2名のサポートのもと、健康ハンバーグとニラ味噌を作りました。



回を重ねるにつれ、皆さんの手際も良くなり、豆腐ハンバーグ・ひじきハンバーグと2種類の大～きなハンバーグができました。

ニラ味噌作りは参加者のMさんが講師。味噌は初回にこの会で手作りした物を使用しました。『ニラは1cmくらいに切るのがポイント』とMさん。あっという間に出来上がり、きゅうりに添えて試食。『美味しい、家でも作ってみたい』と皆さん笑顔でした。



介護と暮らしのいきいき講座 開催のご案内

一部：講話『脳梗塞予防について』

講師：菊南病院

副院長 梅田 照久先生

二部：健康講話

北区役所保健子ども課 保健師

- ★日時：平成27年7月17日（金）
10時～11時30分
- ★場所：西里コミュニティセンター
- ★参加費：無料 ★申込：不要
- ★ご興味のある方ならどなたでもご参加頂けます。

～お知らせ～

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よう、見守り体制の構築を目指しています

♥引き続き、70歳以上の方を個別訪問しております（地域での見守り状況により、伺わない場合もございます）

♥職員証を提示してお伺い致します。

♥日常生活のお困り事などをお聞かせ下さい。よろしくお願ひ致します。