

ささえりあ北部 だより

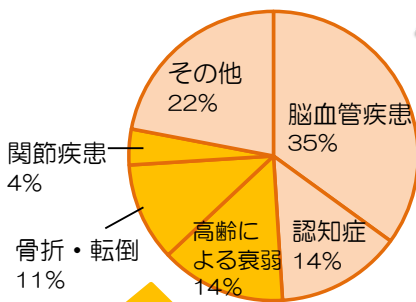
第31号(H27.12発行)
編集・発行

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ北部
北区西樞尾町450-4
☎275-6355

老化のサイン 見逃さないで！

年を重ねると機能低下とともに、退職などにより活動の場や機会が減るなど、生活のなかで身体的な活動が少なくなりがちです。体を動かさないことで、筋肉は弱まり、活動意欲も低下。更なる運動機能の低下につながり、体を動かす機会が減少するなど悪循環に陥る危険性があります。

【65歳以上の要介護状態の原因】



要介護状態になる原因の3割が
運動機能低下によるものです！

**健康寿命を延ばすには
運動機能向上が不可欠です！**

まずは自分でチェックしてみましょう

- 階段を昇るときは、手すりや壁に頼らずには昇れない
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない
- 15分以上続けて歩くことが少なくなった
- 最近の1年間で、転んだことがある
- 「転ぶのでは」といつも不安に感じている

チェックの数が多い場合は、予防運動を
始めましょう。気になる方はささえりあ北部
(☎275-6355)まで



「口腔ケア」についての講座を開催します

講話『^{くち}口物語』～口は生きる活力の源～（介護と暮らしのいきいき講座）

講師：井上歯科医院 歯科医師 井上 泰子先生

- ◆日時：平成28年2月4日(木) 14時～15時30分
- ◆場所：北部公民館(北部総合出張所 2階大会議室)
- ◆対象者：どなたでも ◆参加費：無料 ◆参加申し込み：不要

男性料理教室(おやじの会) 参加者募集！

日時：平成28年2月26日(金)10時～12時

場所：西里分館

対象者：65歳以上の男性ならどなたでも

参加費：500円(食材、会場費として)

定員：16名まで

※2月19日までにお申し込み下さい。 ☎ささえりあ北部 275-6355



認知症キッズサポーター養成講座

11月4日北部東小学校4年生89名、11月25日川上小学校4年生82名を対象に実施致しました。前半は認知症地域支援推進員の牛島さんの講義。後半は民生児童委員さんや認知症サポーターにも参加して頂き『心配して何度も宿題の事を聞いてくるおばあちゃんに、自分だったら何と言うか』をテーマにグループワークを行いました。「宿題終わったから一緒にゲームしよう」等心温まる発表が沢山でした。西里小学校でも2月に開催を予定しています。



認知症介護劇 “劇団わさもののぼかい”

11月1日(日)ふれあいフェスタinほくふくにて、認知症介護劇が行われました。『認知症の事を正しく、楽しく伝えたい』と言う事で、主任児童委員さんや介護関係職員で結成された劇団も今年で4年目。日程が合えば出張も可能です。劇団事務局ささえり北中部 ☎275-6355 迄ご連絡下さい。



地域での取り組み紹介!



川上校区ささえあい交流会

9月29日北部公民館にて、川上校区の地域役員や介護関係事業所46名参加の中、交流会を開催しました。『高齢になっても川上校区で安心して生活を送る為には』をテーマに、鹿子木地区の取組や、民児協の取組と校区の課題等についてお話を頂きました。後半のグループワークでは活発に意見交換が行われ、大変有意義な時間となりました。今後も継続して開催していく予定です。



北部東 シルバーヘルパー研修会

11月24日北部東コミセンにて開催されました。認知症地域支援推進員の富岡さんより、“認知症の方とのコミュニケーション、傾聴”についてお話を頂きました。傾聴の『聴』は、耳と目と心で人の話を聴く事。日々のコミュニケーションにとっても役立つ内容で、皆様とても熱心に受講されていました。



硯坂サロン

8月からスタートして11月で4回目。毎月第3火曜日に開催されています。フォレストエージ硯坂は平成3年頃に造成された団地で、住民同士の繋がりはまだまだこれから と言う地域です。“自分たちの住む地域は自分たちで守りたい”という思いから、始められたサロン。まずは顔なじみの関係から! だんだんと広がっています♪