

# ささえりあ北部 だより

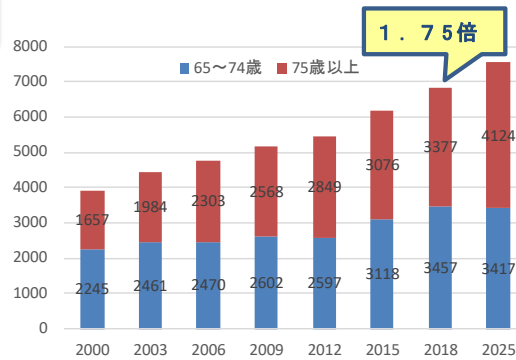
第34号( H 30.7 発行 )  
編集・発行

熊本市高齢者支援センターささえりあ北部  
鹿子木町66 北部まちづくりセンター1階  
☎275-6355



## 北部地区 高齢化進む

北部地区(川上・北部東・西里)では、介護保険が導入された2000年から2018年までに、高齢者は約3,900人から約6,800人、1.75倍に増えました(高齢化率は5.9%から、23.9%)。団塊の世代が75歳以上にみられる2025年には、高齢者は約7,500人、高齢化率27.4%、特に75歳以上の後期高齢者が増加します。年を重ねても安心して地域で暮らせる様に、各校区で様々な取組が行われています。



### 北部東

#### サロンをより楽しく・ 元気になる場に!

5月25日 北部東校区ささえあい交流会  
民生委員や介護や障がいの事業所、行政等の方々と『サロンの活性化』をテーマに、意見交換を行いました。殆どの町内でサロン活動が実施されている北部東校区。いきいき百歳体操を取り入れる、子ども会とコラボする、事業所が出前講座に行く等たくさんのアイデアが出されました。



### 川上

#### 年を重ねても、心・頭・体が 健康であるために

6月12日 川上校区ささえあい交流会  
民生委員・自治会長等の役員、介護や障がいの事業所、行政等の方々と、健康の場づくりについて意見交換を行いました。具体的なアイデアと共に、リーダーが必要等の課題も出されました。回を重ねる事で顔の見える関係が出来て、サロン作りの打ち合わせまで進んだ町内もあり、とても有意義な時間となりました。



### 西里

#### 認知症になっても安心のまちを目指して

4月8日 小塚地区で徘徊声かけ模擬訓練  
小塚地域の住民、介護事業所、行政、熊本保健科学大学等約50人が参加し行われました。昨年、西里校区社会福祉協議会主催で実施された徘徊声かけ模擬訓練は、各町内ごとの開催へと引き継がれています。徘徊役に扮した地域や事業所の方に対して、不安にさせない様声をかける練習です。『地域の人が仲良く連携し合って、お互いを見守り合う』『日頃から声かけ合う事を心がけたい』等の感想が聞かれました。



## ご長寿さん インタビュー

境 聡子さん 95歳 長崎県出身

北部東校区で息子さんとお二人暮らしの境さん。身の回りの事はもちろん、炊事や洗濯等もマイペースで実施。週1回通所リハビリで筋力低下の予防に動んでいらしゃいます。



### ご長寿の秘訣は？

( 境さん) 腹八分の食事と適度な運動、公園で毎朝行われているラジオ体操に参加しています。それから編み物教室を続ける事。3人の息子を大学へ進学させて、編み物や着付け、組紐と免許を取得し、教室を開いたりデパートで年2回20年間(76歳まで) 出店しました。今も自宅で編み物を教えています。毎日一つ編み物の作品を仕上げます( 右下) そうすると具合が悪い時も元気になります。

### 人生を振り返って大変だった事は？

( 境さん) 21歳で結婚した翌年、長男妊娠10か月目に、長崎で原爆にあいました。一週間たつても帰ってこない主人を探して、遺体収容所を歩き回りました。幸い10日目に戻ってきましたが、その時の事は言葉では言い表せません。大病もしました色々ありますが、あの時の事を思えば、大抵は何でもありません。

### 楽しみ・生きがいは？

( 境さん) 編み物をプレゼントしてお役に立つ事。第3の人生は、人の為に生きようと思っています。

バイタリティーに溢れ、驚きの若さを保つ素敵な境さん。そんな境さんに長男さんより一言『自慢の母です』



境さんの作品

## 仲間が5名以上集まったら

### 運動機能測定 と いきいき百歳体操体験しませんか？

運動の専門職チーム派遣します

- ★川上・北部東・西里にお住まいのおおむね65歳以上の方
- ★運動の専門職チームで伺い、測定結果の評価と、健康に役立つお話をします。
- ★ご希望の方は5名以上を集めて、会場を決めて、まずはお申込み下さい。日程などの調整を致します。

くわしくは、ささえりあ北部へお尋ね下さい ☎275-6355



いきいき百歳体操  
くまもどバージョン♪



先着5グループ  
お早目にご連絡下さい。



## 男性料理教室 おやじの会

旬の野菜を使った料理を作ってみませんか。  
食生活改善推進員さんがお手伝いします。

日時：平成30年8月17日(金)  
10時～12時

場所：熊本市勤労青少年ホーム  
鶴羽田2-13-10

対象者：65歳以上の男性ならどなたでも  
参加費：500円(食材費・会場費として)  
定員：16名 ※8/10までにお申し込み下さい。  
申し込み先：ささえりあ北部 ☎275-6355



## 家族介護者のついで

介護をされている方同士や介護経験者等との交流の場です。  
日頃の疲れを癒しに、ぜひお越しください。日々の介護や健康維持に役立つ、ミニ講座も行っています

日時：毎月第3土曜日 13時30分～15時30分

場所：北部公民館 中会議室(北部まちづくりセンター2階)

対象：どなたでも 申込み：不要

主催：北部公民館

お問合せ先：ささえりあ北部 ☎275-6355

