

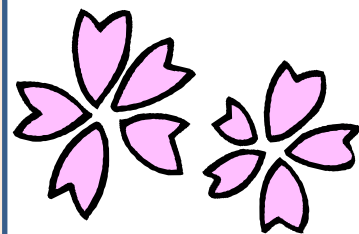
ささえりあ桜木・秋津 通信

第2号

(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ桜木・秋津)

「ささえりあ」とは、どんなところですか？

住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護や福祉の他に、さまざまな悩みに対し「どこに相談すればよいか解からない」といった不安を解消するため、熊本市が設置した地域の総合相談窓口です。



どんな人が利用できますか？

秋津

桜木

桜木東

若葉

校区にお住まいの方

どんなときに相談できるの？

介護や健康のこと

- ・介護保険の申請をしたい
- ・最近足腰が弱ってきたので、手すりをつけたい など

さまざまな相談ごと

- ・一人暮らしが心配
- ・認知症とはどんな症状 など

権利を守ること

- ・お金の管理に自信がなくなった
- ・虐待にあっている人がいる など

暮らしやすい地域のために

- ・地域活動で専門家の講座を開きたい など



熊本市高齢者支援センター
ささえりあ 桜木・秋津



地域のこと

若葉校区



＜防災訓練＞

平成25年11月2日、各町内で避難訓練ののち若葉小学校に集合し、はしご車体験やAED・止血訓練などがありました。ささえりあ桜木・秋津からは車椅子操作法を体験して頂きました。

桜木校区

桜木東校区

＜合同防災訓練＞

平成25年11月30日、各町内で避難訓練ののち桜木小学校に集合し、災害応急車両展示やスタンプラリー形式で消火器・煙ドーム体験などがありました。



＜合同家族介護者教室＞

平成26年3月5日、桜木コミュニティセンターにて認知症サポーター養成講座を開催しました。熊本市認知症地域支援推進員の牛島氏を講師に迎え、認知症の種類と症状に応じた対応方法について学びました。参加者からは「認知症に対する心構えが理解できてよかった」等のお声をいただきました。





〈秋津老人クラブさくら会 健康講座〉
平成26年1月22日、老人憩いの家にて秋津校区老人会“さくら会”の方
向けに健康講話を行いました。
血圧への関心が高い方が多いと
いうことで、今回は「高血圧と
冬場のヒートショック」をテーマに
大盛況に終わりました。



健軍商店街

〈体にもお財布にも優しい運動をあなたも始めてみませんか？〉
平成25年11月16日から、健軍商店街“貯筋運動”が始まりました。
貯筋運動は、鹿屋体育大学で研究された15分程の器具を使わ
ない簡単な運動です。
テーマ曲に合わせ、毎日継続して行うことで、自然と体に筋肉が
つき介護予防につながります。



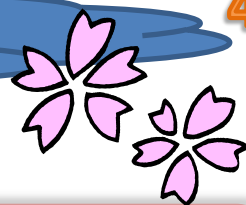
「貯筋運動を知りたい」「広めたい」
「うちの地域でも開催したい」など
介護予防に関心をお持ちの方は
ささえりあ桜木・秋津までご相談く
ださい。

日時:毎週木曜日の14時～
場所:よって館ね(健軍商店街内)

※貯筋通帳を購入頂き(100円)、貯筋
した分が2万円貯まると、健軍商店街で利
用可能なクーポン券と交換することができます。



地域とのネットワーク



居宅・包括連絡会



秋津、桜木、桜木東、若葉校区は、7つの居宅介護支援事業所があり、30名のケアマネジャーが所属し活動しています。年5回の連絡会で研修会や事例検討会を開催し、知識や技術の向上に努めています。

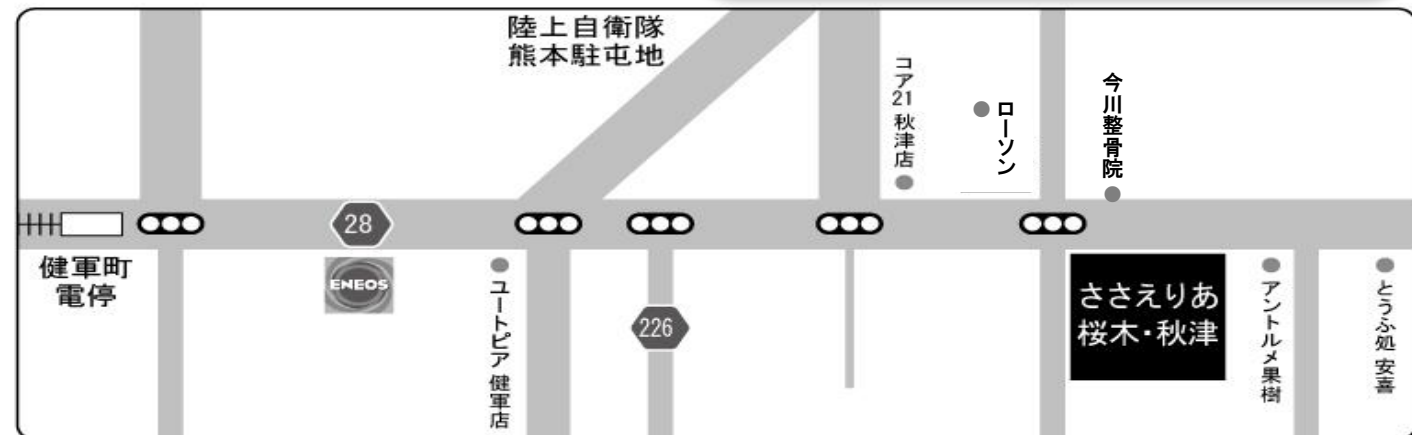
介護サービス事業所連絡会



この度、秋津・桜木・桜木東・若葉校区内の介護事業所の連携を深める為、昨年2回の発足会を経て連絡会を発足しました。

この連絡会は、デイサービス・訪問介護・施設等、4校区内の24事業所が参加しています。今後、地域の皆様と連携し、より良いまちづくりに、微力ながら貢献できればと考えています。

介護サービス事業所連絡会 会長：
ケアセンターあど 栗津



熊本市高齢者支援センター ささえりあ桜木・秋津

〒861-2106 熊本市東区東野1-5-1

ハタノビル1階

☎096-360-5550