

ささえりあ桜木・秋津 通信

第6号

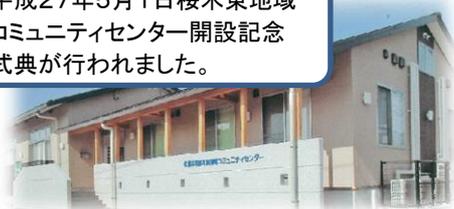
(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ桜木・秋津)



桜木東校区 第1回 健康運動教室



平成27年5月1日桜木東地域
コミュニティセンター開設記念
式典が行われました。



体力測定の様子



握力



5m歩行
速度



大西市長から丸山会長へ
鍵が渡されました。



機能的
移動能力



貯筋運動

平成27年4月28日、新設されたばかりの桜木東地域コミュニティセンターにて運動教室(仮称)が始まりました。第1回目は多くの介護事業所協力のもと、体力測定と貯筋運動(誰もができる簡単な運動)を行い、42名の参加に健康意識の高さを感じました。今後も、**毎月第4火曜13時半～ 運動教室を開催**予定ですので、皆様のご参加お待ちしております♪

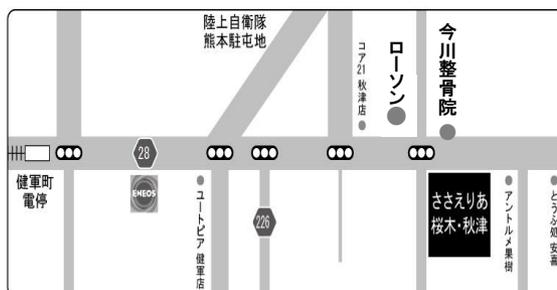
いつまでも住み慣れた地域で「はつらつ」と「自分らしく」過ごすために、皆様と語り合ひましょう。地域の皆様が運動習慣を身につけ、自主的に活動できるよう、お手伝いしたいと思っております。

教室の名前を募集中です! (*^_^*)

〒861-2106

熊本市東区東野1-5-1
ハタノビル1階

☎096-360-5550



秋津校区

『バランスの摂れた食事と低栄養について』

平成27年2月10日秋津5町内公民館にて、株式会社 明治から栄養士の桑本氏を講師にお招きし、家族介護者教室を開催しました。

食を通して、栄養状態や生活の質の維持・向上を目的に、講話・試食会・意見交換会を行いました。参加者から「今まで好きな物を食べすぎていた。」「食事バランスが大切で、様々な食材を摂ることが大事だと思った。」等の意見や、必要な食品の量やグラム数の質問もあり、食に対する皆さんの関心の高さを感じました。

桜木・桜木東校区

『認知症の方への声かけや対応方法について』

平成27年2月27日桜木・桜木東校区合同で家族介護者教室を開催し、認知症の方への声掛けや対応方法について実技訓練を行いました。

声を掛けられる側と掛ける側の立場を体験し、「声を掛けるのも不安だったが自信につながった」「声を掛けられる時の笑顔を見て安心できた」などの感想や意見が聞かれました。認知症の方を支えられる取り組みを、地域の皆様と一緒に考えていきたいと思ひます。



若葉校区

平成27年1月25日 若葉地域コミュニティセンターにて、健康講座が開催され参加者は27名でした。

今回は、わかばクリニックの片山院長による“認知症について”、原村法律事務所原村弁護士からの“成年後見制度について”講話があり、皆様熱心に話を聞かれました。参加者から「後見人が認知症になったらどうなるか」等たくさんの質疑応答があつていました。



特集：あなたのまちの介サポさんQ&A

Q: 介サポって？

A: 「介護予防サポーター」のことで、誰もが安心して過ごせるよう地域の中で介護予防活動や啓発ボランティアとして活躍する人です。自分自身も介護予防に取り組むことができます。

Q: どうしたらなれますか？

A: 熊本市が開催する介護予防サポーター養成講座を受講し、介護予防に関する知識や技術を身につけます。

Q: どんな活動をしていますか？

A: 地域サロンで介護予防体操をしたり、地域で取り組んでいる運動教室の中で、受付や血圧測定、体操指導等の補助をされています。中には自分で習得された体操を実施されている方や、講座を受講しなくても、ボランティアとしてできる範囲のサポーターとして活動する方もおられます。



活躍の様子

興味のある方は、ささえりあ桜木・秋津までお問い合わせください。☎096-360-5550

☆次号では、地域で活躍されている介サポさんを紹介します。

地域活動の様子

秋津3町内
いきいきサロン



秋津5町内
いきいきサロン



秋津レークタウン健康茶話会



桜木合同サロン



桜木1.2町内
ひまわりサロン



桜木3町内
デｲｰビス
&健康講座



桜木3町内お花見の会



桜木5町内
いきいきサロン



桜木東校区
にこにこサロン



桜木東日帰り研修会



若葉ふれあい・
いきいきサロン



ひなたぼっこ
(若葉7町内)



今後の予定

<秋津校区>

- 5月 秋津レークタウン
生き活き健康フェスティバル
(認知症サポｰﾀｰ養成講座)
- 6月 体力測定

<桜木校区>

- 5月 3町内健康講座
- 6月 ひとり暮らしのつどい
家族介護者教室
- 7月 3町内健康講座

<桜木東校区>

- 5月 健康運動教室
- 6月 家族介護者教室
健康運動教室
- 7月 健康運動教室

<若葉校区>

- 6月 家族介護者教室
- 7月 健康講座
体力測定



掲示板ができました。地域の皆様
にご活用いただけると幸いです。

※ 場所や時間など ささえりあ桜木・秋津にお問い合わせください。

介護サービス事業所連絡会

平成27年3月18日(水)に「東5圏域地域介護サービス事業所連絡会研修会」を訪問看護ステーションわかばで開催しました。今回は、わかばクリニックの片山貴文院長を講師にお招きし、「在宅医療の現状と連携について」1時間程度お話して頂きました。講話後には多くの質問にひとつひとつ片山先生が丁寧に答えてくださいました。

今回の研修を通じて、参加者一同、自らの現在置かれている現状を改めて認識し、在宅医療と連携について新たな学びを得られるように感じられます。在宅医療という身近な問題を通じ、色々な専門職が手を取り合って一つの事に取り組んでいかなければならないと強く感じました。



介護サービス事業所連絡会 シルバーピアさくら樹 鷹木

居宅介護支援事業所 紹介

シルバーピアさくら樹

特別養護老人ホームシルバーピアさくら樹の中に事務所があり地域の方々の在宅生活のお手伝いをさせていただいています。「最期まで自分の家で暮らしたい」「一人では不安なので高齢者の施設に入りたい」など、さまざまな悩みに応えるべく、スタッフ4人で頑張っています。また、さくら樹には、デイサービス、ショートステイ、ヘルパーステーションの事業所も併設しています。芝生の広い庭があり、地域交流スペースもあります。寄ってみませんか。(*^▽^*)



住所 東区佐土原3丁目12-26
電話 365-5600

介護支援事業所くまもと

公益社団法人熊本県看護協会の事業所です。ケアマネジャーは全員看護職で、併設している訪問看護ステーションの訪問看護師も兼任しています。専門的な視点で病気や病状を理解し、ご自宅での生活が安心して送ることができるようにご相談に応じています。併設している訪問看護ステーションは、小児から高齢の方まで、重度な方はもちろん、介護予防、病状に不安のある方もご利用され、安心してご自宅で生活されています。日々、自己研鑽に努め仕事に従事しています。

