

# ささえりあ桜木・秋津 通信

第7号

(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ桜木・秋津)

## 秋津レークタウン 生き生き健康フェスティバル

秋津レークタウンクリニック  
にて健康チェックの様子



健康講話:  
認知症サポーター養成講座



稲津先生の筋トレ教室の様子



5月10日秋津レークタウン生き生き夢くらぶ主催で健康フェスティバルが開催され、80名の参加があり、内容も盛りだくさんでした。

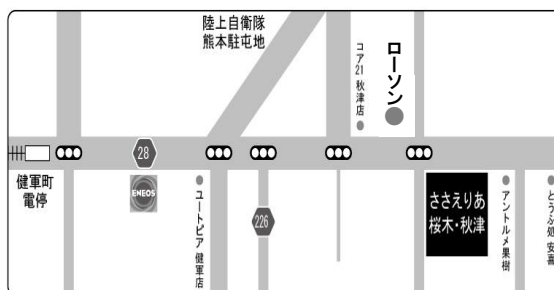
認知症サポーター養成講座を受け、「認知症を身近なものとして考え、地域で見守り、支え合いたいですね」という意見等が聞かれました。

〒861-2106

熊本市東区東野1-5-1

ハタノビル1階

☎096-360-5550



## 《桜木・桜木東校区合同家族介護者教室》

7月23日 桜木東地域コミュニティセンターで家族介護者教室が開催されました。

今回は、地域の皆様の「認知症の方への対応について事例を通して学びたい」という声から、グループワーク形式で行いました。“物をとられた”“同じ事を何回も聞く”をテーマに、どのような対応が良いかを話し合い「認知症の方に何度も同じことを尋ねられても、否定せずに相手の話に合わせてあげることが大切ですね」という意見等が活発に飛び交っていました。

認知症の方に対し、不安を取り除いて差し上げる姿勢で接することが重要であることを、協力事業所の皆様やスタッフも地域の方と一緒に学びました。



## 《ひとり暮らしの会》

桜木校区・桜木東校区で年1回開催されています。今年も心のこもったおもてなしや踊りなど・・・「とても楽しかった」と笑顔あふれ、たくさんの方との会話でたいへん盛り上がっていました。



桜木校区



桜木東校区

## 《はつらつクラブ》

桜木東校区で月1回第4火曜に開催されています。運動教室の名前を参加者の皆様と一緒に決めました♪

毎回40名程度の方が自分の健康のために、ヨガ体操や貯筋運動等で積極的に体を動かされています。皆さんの参加をお待ちしております。



## あなたのまちの介サポさん紹介：西町さん

### ～若葉校区にお住まいの介護予防サポーター、西町さん～

地域活動（サロンなど）、介護サービス事業所、介護予防教室等で体操をされ、いつでもだれにでも継続できる貯筋運動や健口体操などを広められています。「貯筋運動で自分も筋力がつきました。運動の効果を伝える事で皆さんにも喜んでもらっていますし、その事が自分の生きがいに繋がっています。」と目を輝かせながら語る西町さん。

また、東区役所の1次予防事業では講師の補助として運動動作のアドバイスをされています。6月12日の秋津校区体力測定会でも介護予防サポーターを広めるために日頃の活動について話され、地域の方が西町さんの介護予防教室に参加されており、地域の皆さんの健康のために、地域の中で大活躍中です！

**介護予防サポーターに興味のある方は、ささえりあ桜木・秋津までお問い合わせください。 ☎360-5550**



東区役所での活動の様子



秋津校区体力測定の様子

# 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7町内老人クラブ  
明正会



秋津レクワシ健康茶話会



桜木1.2町内  
ひまわりサロン



桜木2町内  
はなみずぎの会



桜木3町内 健康講座



桜木5町内  
いきいきサロン



納涼祭



桜木東校区  
にこにこサロン



桜木東2町内 東桜会



桜木東3町内 桜花会



桜木東4・5町内 若桜会



納涼祭



若葉ふれあい・  
いきいきサロン



ひなたぼっこ  
(若葉7町内)



若葉健康講座



皆様に、チラシやパンフレットを置いていただけるスペースがあります。



ご活用頂ければ幸いです(^^)

## 地域との交流

8月1日 桜木校区・桜木東校区で納涼祭が開催されました。子どもたちからご高齢の方までたくさんの地域の方の参加があり大賑わい！！

地域の介護サービス事業所の皆さんと一緒に会場設営や出店のお手伝いなど、地域の方と共に汗を流す時間を頂きました。



<協力事業所の紹介> (延べ25名)

- アケデ イービス・秋津デ イービス・アメイ熊本・介助・居宅介護支援事業所秋津・居宅介護支援事業所わかば・グループホーム花立・ｽﾊﾟｰｽｶｰ・nagomiデ イービス・ヒューマンライフアアきつ・福まる道場デ イービス・1-ﾄﾞｲｱ熊本・早稲田ｲｰﾗｲﾌ (50音順)

## 介護予防活動支援委員会



6月19日 地域活動等を支援して頂いている事業所50名が集まり、平成26年度下半期の地域活動報告を行いました。（年間延べ：144名活動）

また、誰もが高齢になっても住み慣れた地域で、自分らしく生活ができるよう、医療や介護の専門職で意見交換等を行いました。

地域の皆様と専門職と一緒に顔を合わせて地域づくりについて、気軽に語り合える場を考えています。その際には多くの皆様に参加頂けたら幸いです。

## 居宅包括連絡会

あさひば校区の居宅介護支援事業所の皆さんと、これから私たちに求められることについて意見交換を行いました。

また、地域にある社会資源の情報の交換や共有を行い、さまざまな相談に対して、いつでも情報を提供できるように整理されています。



## 介護サービス事業所連絡会



あさひば校区の介護サービス事業所職員の皆さんと親睦を深めることを目的に、スポーツを通して交流を図りました。

## 居宅介護支援事業所 紹介

### 熊本ケアネットワーク

ご利用者様の望む暮らしを第一に考えて、よりよいプランを一緒に作っていきたいと思います。安心して在宅生活を送れるよう、お手伝いさせていただきます。独立した事業所ですので、公平・中立なサービス計画書が出来ます。自己負担はございませんので、お気軽にご相談下さい。



住所：熊本市東区沼山津1-3-1 電話：368-0648

