

ささえりあ白川だより



土曜イオンみんなの広場

校区を問わず、どなたでも参加できます！



体操後の健康講話は、毎回大好評！



実施日：毎週土曜日

10:00～12:00

場 所：イオン熊本中央店2階

主 催：大江校区社会福祉協議会
白川校区社会福祉協議会

内 容：①10:00～いきいき百歳体操(1回目)
②10:45～健康講話
③11:15～いきいき百歳体操(2回目)



「最近どう？」体操後の
コーヒータイムに
花が咲きます。



参加者が多い為、②の健康講話を聞いてから③の2回目の体操に参加がお勧めです。
「筋力がついた!」「外出の機会が増えた!」「知り合いが増えた!」など効果を実感している
人も多数!?見学だけでもOK!!是非ご参加ください。

オレンジカフェ



P 処方せん受付

●オレンジカフェとは？

認知症や介護の相談、住民間の交流を目的とした場所です。このオレンジカフェの特色として、薬剤師も参加していくお薬の相談もできます。

●誰が参加できる？

高齢者やそのご家族、地域の方、興味があればどなたでも参加OKです。

●参加費はかかるの？

参加費は無料です。

●どういったことをしているの？

話をしながら交流を深める以外にも、歌や頭の体操などを実施しています。



主 催：一般社団法人 日本保険薬局協会

開催日時：奇数月の第3土曜日 14時～16時

場 所：下川熊大前調剤薬局（熊本市中央区九品寺1-18-15）

※今後もサロン・体操教室など掲載予定です。

掲載ご希望の方は、お話を伺いに行きますので、気軽にお声掛けください。



ささえりあ とは？

ささえり + エリア(地域) = ささえりあ

エリア(地域)の力で支える!!

日常生活圏域ごとに「ささえりあ」が存在します。

熊本市に27か所あり、ささえりあ白川の担当は大江・白川・白山の三つの校区です。ささえりあは地域包括支援センターの通称です。



住 所：〒862-0976
熊本市中央区九品寺1丁目
2-23 MCビル1階

電 話：096-211-6011

色々な相談を受ける
身近な窓口です

- 認知症のことを相談したい
- 一人暮らしの高齢者のことを相談したい
- 介護保険のことを相談したい

高齢者の自立した
生活を支援します

- 健康づくりをしたい
- 地域にサロンや健康体操教室を作りたい
- 掃除や買い物等を支援してほしい

高齢者の権利を
守ります

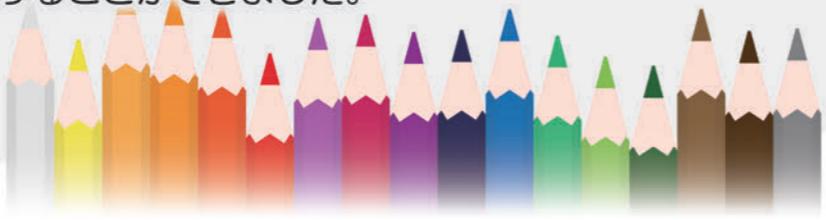
- 悪質な訪問販売の被害あった
 - 財産管理に自信がなくなった
 - 虐待かもしれない
- 専門家(消費者センター・警察・弁護士など)や市役所などと連携し対応します



大江小学校地域懇談会

6月9日(日)に大江小学校父母と教師の会が主催する「大江小学校地域懇談会」に参加してきました。当日は、日頃から大江小学校と関わりの深い地域の方々や保護者の方々が参加され、「高齢者について」をテーマに、大江校区の現状や私達にできることと一緒に考えることができました。

これから増える高齢者を地域で支えていくためには、日頃から、気軽に声を掛け合う関係づくりが大切だということを確認することができました。



7/27



健康ウォークラリーinイオン



7月27日(土)に「健康ウォークラリーinイオン」をイオン熊本中央店で開催しました。このイベントは、大江・白川・白山校区社会福祉協議会が主催して実施したものです。当日は2才から96才までの218名の参加者が、校区の医療機関や介護保険事業所、校区の有志が出店した10ヶ所の「健康ブース」を元気に回りました。ご参加並びにご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました!

白山お元気クラブ

主 催:白山校区社会福祉協議会
日 時:毎週火曜日13:30~14:30
場 所:白山コミュニティーセンター

内 容:毎週いきいき100歳体操を実施しています。
「火曜日には体操がある!」と習慣となっている方も多くおられます。
また、成尾整形外科病院のリハビリスタッフの方に協力いただきながら実施中です。



地域包括ケア交流会

自治会長、民生委員、地域住民、医療や介護の関係者、法律の専門家や一般企業など様々な分野で高齢者の生活に関わる方々にご出席いただき地域包括ケア交流会を開催しています。

H31年2月には「ずっと我が街でくらしたい」をテーマに、様々な立場の参加者が意見交換し、会場は大盛り上がりでした。



熊本学園大学での講話



熊本学園大学の学生を対象に、地域包括支援センターの取り組みについての講話と、認知症センター養成講座を開催しました。これからの福祉を担う学生さんに「一緒に頑張っていこう!」という思いを込めて話をしました。
認知症センター養成講座等ご希望がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

食中毒を防ごう! 食中毒予防の3原則



①つけない

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に「つけない」ためには、調理前や生鮮食品を取り扱う前などには必ず手を洗い、付着している雑菌を流すことが大切です。

②増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖が遅くなり、マイナス15℃以下では増殖が停止するため、食べ物に付着した菌を「増やさない」よう、低温で保存しましょう。



③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚のほか野菜なども加熱して食べると安全。特に肉料理は中心までよく加熱して食べましょう。

行楽シーズンの食中毒予防のポイント!

- 素手でおにぎりを握らない。● マヨネーズの和え物はいたみやすい。
- 野菜のヘタには細菌がいるかも!?ミニトマトのヘタはとる。● 抗菌作用のうめぼし、シソはおすすめ。