

## ささえりあ とは？

ささえる＋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センターの通称です。



〒862-0976

住所：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
- 一人で不安になった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があった
- 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

# コロナに負けない体力づくり ～家でもできる体操を紹介します～

感染予防のために、外出や今まで行っていた趣味や体操を控えることにより、体力が落ちていませんか？「一人で家で取り組むのはちょっと…」という声も聞かれますが、例えば、お互いに電話で声掛け合いながら取り組んでみるのはいかがでしょうか。

## ラジオ体操

(ラジオ)

NHKラジオ第1放送

6:30-6:40(毎日)

NHKラジオ第2放送

8:40-8:50 12:00-12:10

15:00-15:10(月～土)



(テレビ)

NHK教育テレビ

6:25-6:35(毎日)

NHK総合テレビ

13:55-14:00(月～金)

## いきいき百歳体操

誰でも簡単！椅子に座りゆっくり手足を動かすことで、筋力やバランス能力を高める体操です。今回は、その一部を紹介します！

### 筋力運動② 「椅子からの立ち上がり運動」

**効果** 太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



参考文献:熊本県「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」より一部抜粋

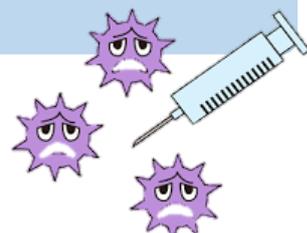
こちらから詳しい動画が見れます！



## シーズン到来！インフルエンザ予防について



- ◇**予防接種**を受けましょう
- ◇外出後の**手洗い**をしっかりとしましょう
- ◇加湿器などを使って**適切な湿度**(50～60%)を保ちましょう
- ◇**十分な休養**と**バランスのとれた食事**を心がけましょう
- ◇人混みを控えましょう





# わたしたちの校区の居宅介護支援事業所を紹介します

## 居宅介護支援事業所とは…

ご自宅で介護を必要とする方が、適切な介護サービスを利用できるようにご本人やご家族の要望を伺いながら、居宅サービス計画の作成や見直しを担当します。さらに、介護サービス事業所や施設との連絡・調整なども行います。実際に相談に応じたり、サービス計画を作成するのが、保健・医療・福祉などの幅広い知識を持つ居宅介護支援事業所のケアマネージャーです。



### 大江校区

#### ケアプラス居宅介護支援センター



ケアマネージャー  
在籍人数 10名  
明るいスタッフが揃っています。ブログも毎日更新しているので、ぜひ見てください。

■中央区新大江1目7-25 熊日都市圏販売ビル3階  
☎324-6527

### 白山校区

#### 居宅介護支援事業所 おはな

ケアマネージャー在籍  
人数 2名  
前田内科併設の居宅です。施設入居の方から地域の方まで寄り添った支援を目指します。



■中央区白山2丁目11-16  
☎361-1087

### 白川校区

#### ガイ・九品寺 居宅介護支援事業所



ケアマネージャー在籍  
人数 3名  
地域の社会福祉法人として、住み慣れた環境で安心して過ごせよう支援いたします。

■中央区九品寺3丁目9番38号  
☎375-7808

#### 居宅介護支援事業所 八王寺の杜

ケアマネージャー在籍  
人数 3名  
八王寺の杜は、地域との関わりを大切にし、寄り添った支援を目指していきます。



■中央区国府3丁目19-42  
☎375-7134

#### エイジェントケア



ケアマネージャー在籍  
人数 4名  
女性5名の笑いあふれる明るく楽しいオフィスです。お気軽にお立ち寄りください。

■中央区九品寺4丁目8番26号  
九品寺マンション1階101号  
☎200-8451

#### ケアプラセンター 熊本在宅サービス

ケアマネージャー在籍  
人数 4名  
私達は、「人を大切にする心」でお困りごとや不安に寄り添い支援いたします。



■中央区国府3丁目8-88  
☎212-7899



今回の広報を作成するにあたり、原稿を寄せてくださった皆様に感謝申し上げます。これは、8月頃に職員が撮った向日葵の写真です。前を向き力強く咲く向日葵を見て「今は大変な世の中だけれど、向日葵のようにたくましく前を向いて乗り越えていかないと。」と感じたそうです。これからも地域の元気な声を届けていきます！

