

ささえりあ白川だより 2021 春号



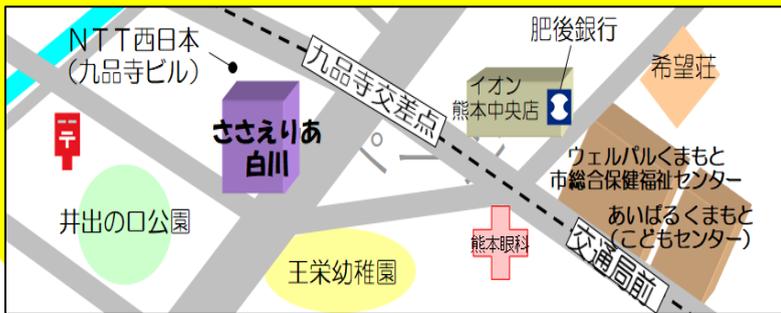
ささえりあとは？

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」があります。

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3つの校区です。



〒862-0976

住所:熊本市中央区九品寺1丁目2-23

MCビル1階

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



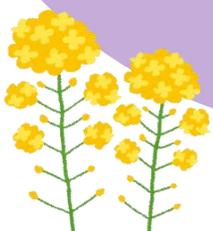
高齢者の権利を 守ります

- 悪質な訪問販売の被害が
- 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。

高齢者の自立した 生活を支援します

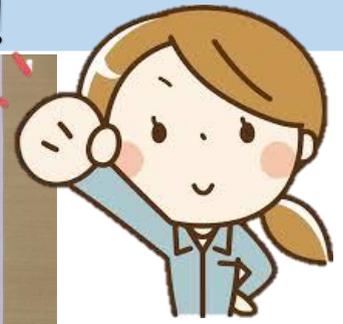
- 健康づくりをしたい
- 地域にサロンや健康体操教室を作りたい
- 一人で不安になった掃除や買い物等を支援してほしい



自宅での運動に活用しませんか！

毎日の健康チェック等の記録ができます！
『ささえりあ白川カレンダー』

月替わりで楽しい体操を紹介！
『熊本県よかよか体操カレンダー』



ご近所と一緒に！
『いきいき百歳体操DVD』

野外で身体を動かしています！

家庭菜園 国府本町ファミリー農園

「自分で育てた野菜は最高！外出する楽しみに！」



ゲートボール 国府公園

「元婦人部のメンバーで楽しんでいます！」



グラウンドゴルフ 国府3丁目公園

「感染対策しながら楽しく体を動かしています！」



ラジオ体操 堂免公園

「毎朝の日課です！」



シーズン到来！花粉症予防について



花粉症対策

- テレビで気象・花粉情報をチェックしましょう。
- 花粉の飛散が多い日は外出は控えましょう。
- 外出時は帽子・メガネ・マスクをつけましょう。
- 外出後はうがい・洗顔を行いましょう。
- 室内はこまめに掃除をしましょう。
- 症状がひどい時は病院受診しましょう。

～地域で支えよう～ 認知症



「認知症かな？」と少しでも気になったら…
まずはかかりつけの先生に相談してみましょ。う。
※かかりつけの病院がない場合は、ささえりあへご相談ください。

認知症は**早期診断・早期治療**が大切です！

地域でつながる
身近な相談窓口

認知症ほっとコール 電話096-355-1755

認知症の原因によっては、
治療や薬などで症状の改善や
進行を遅らせることができる
場合があります！

相談することで
認知症以外の病気だと
分かることもあります！



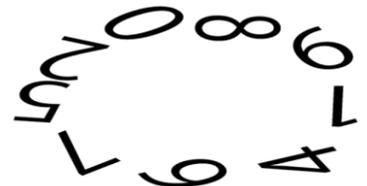
認知症カフェ

「認知症の人と家族の会」が運営して
います。相談は無料で、専門職員が対
応しています。

認知症の方とご家族、地域住民、専
門職など誰もが参加できます。詳細
については、ささえりあへお尋ね下
さい。



0から9の10個の数字のうち**1つ足りない数字**を
教えてください。※答えは左下にあります。



※次号では「認知症の症状について」を掲載します。

地域から発信！
食事レポート

辛子蓮根—私の料理修行—

郷土料理で私の一押しは「辛子蓮根」。手造りに挑戦して五年余りになる。程々には出来るのだが、未だ納得いかない。熊本に嫁いで半世紀近く、もう熊本が故郷だ。だから故郷の料理を私の体にしっかり覚えさせたい。「いきなり団子」「団子汁」は夫や友人に褒められてよく作るが、「辛子蓮根」は何時まで経っても今一つの出来栄で、食卓には遠慮がちに、ご近所へも堂々とお裾分けが出来ない。それほど微妙で私にとって難しい郷土料理だと言える。



蓮根は冬の根菜の王様の一つ。「辛子蓮根」はその昔お殿様が召し上がる食べ物で、製法は門外不出であったと聞く。天婦羅、酢の物、煮物、など蓮根料理の守備範囲は広く、八百屋で「辛子蓮根に向きますか？」と尋ねると八百屋の大将は「奥さん！面倒な料理をしないはるですな」と感心とも呆れたとも言いたげな顔で対応される。

ご存知のようにこの料理は前日から準備が始まる。蓮根を茹で、冷ます。そして辛子味噌（味噌と他の調味料の配合が悩みの種です）を冷めた蓮根にとんとん詰めて、余分な水分と味噌を抜くために一晩寝かせる。にょきにょき出た余分な味噌を取り除き、それから衣（色粉・ターメリック等で着色）をつけ油でじっくり揚げる。二日間の手間暇を掛けないと食卓に上らない料理。ホカホカの揚げたては、家庭で作った人だけが味わう特権。日をおくと旨さはまた格別になる。



よく「料理は手間暇が味」「他人に幸せを届ける一番の早道が料理」「昔の知恵を疎かにするな」等と言っていた妣（はは）の言葉に、最近実感が伴うようになった。幸いに、私は一日中台所に居ても嫌にならないし、食べ物に好き嫌いが無い。時々妣の言葉も味わいながら「私の料理修行は道半ば」と思い励むこの頃だ。

大江校区 民生児童委員 大海逸子

わたしたちの校区の訪問介護事業所を紹介します

訪問介護事業所とは…

訪問介護員(ホームヘルパー)が利用者の居宅を訪問して、入浴、排せつ、食事等の介護や調理、洗濯、掃除等の家事を行うサービスです。高齢者が自立した在宅生活を送るために生活をサポートします。

*ご利用のご希望は担当ケアマネージャーへご相談ください。



大江校区

ヘルパーステーション創幸



ヘルパー在籍人数
5名
目配り気配り心配りをモットーに優しく元気なスタッフがご自宅にお伺いします。

■中央区九品寺 3丁目 17番 24号
☎375-5008

白山校区

訪問介護事業所 やまざくら

ヘルパー在籍人数
8名
ご利用者様が住みなれた環境で安心・安全に在宅生活が送れるように支援いたします。

■中央区九品寺 5丁目 2-47 大森店舗 B
☎276-6814



白川校区

ケアプラス訪問介護事業所

ヘルパー在籍人数 33名
県立劇場の通り沿いにあるケアプラスです。介護スクールも開講しています！よろしくお願ひします。

■中央区新大江 1丁目
7-25 熊日都市圏販売ビル 3F
☎234-6572



ヘルパーステーションおはな

ヘルパー在籍人数
10名
ホームの方を中心に近隣の独居の方の訪問も行っています。産後ヘルパーも行っています。

■中央区白山 2丁目 11-16
☎363-1087



以前はできた掃除や買い物が大変になってきたなど

家事や介護の悩みをどうしたらいいのかわからない。



ささえりあへご相談ください。必要であれば、介護保険の申請ができます。申請は、家族・居宅介護支援事業所・ささえりあができます。



ほっ

認定結果をもとにケアマネージャーが介護の計画を立て、介護サービスを開始します。



編集後記

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。ささえりあ白川職員の名な移動手段は自転車です！これからも自電車に乗って見つけた「地域の元気な姿」を届けていきます！



イオン熊本中央店に設置しています



「ささえりあ白川だより」
「ささえりあ白川カレンダー」はイオン熊本中央店1階の(専門店エスカレーター近く)に置いてあります。ご自由にお取りください！