ささえりあ白川だより　冬号

ささえりあとは？

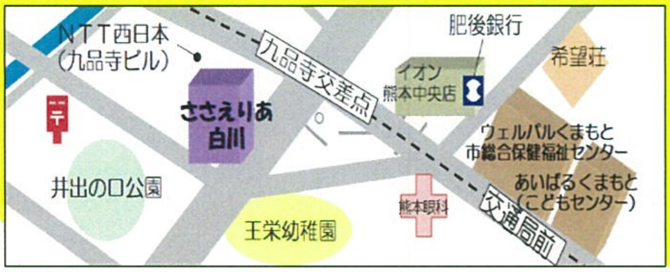
ささえる＋エリア（地域）＝ささえりあ

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。

ささえりあは地域包括支援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。

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

11/11 ノルディックウォーキングin白川

協力　白川校区社会福祉協議会・民生委員児童委員協議会・株式会社シェルパ・
中央区保健子ども課・中央区まちづくりセンター

白川地域コミュニティセンターと白川河川敷を会場に、健康づくりと地域づくりの取り組みを行ないました。当日は、この季節にぴったりのすがすがしい屋外での活動となり、地域にある登山専門店株式会社シェルパさんにノルディックウォーキングについて分かりやすく教えていただきながら、参加者全員でワイワイと河川敷1.5kmを満喫しました。

一人ではなく、みんなと
歩くと楽しく運動できるね！

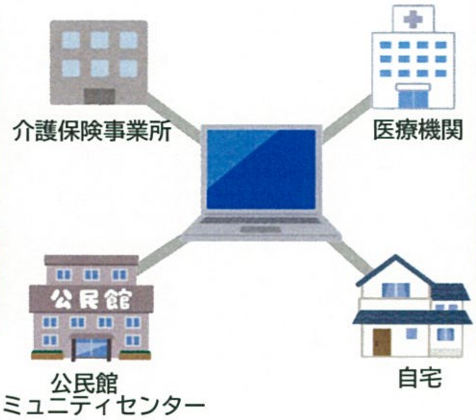
身近な場所を活用して
運動をしましょう！

12/1 大江・白川・白山校区お互いさまのまちづくり研修会

当日は社会福祉協議会・自治会・民生委員児童委員協議会・介護保険事業所・医療機関・学校などに御参加いただきました。地域ケアプラン研究所・海 大石逸子代表による「想像しようあなたの10年後」の講演を聞き、これからの住みよい地域を考えました。

※当日は各会場をリモートでつなぎ、沢山の方に御参加いただくことができました！

▲講師との質疑応答の様子。



▲会場は離れていましたが、
同じ空間にいる雰囲気でした。

～参加者の声～
- これからの10年間の過ごし方を考えるヒントをもらえました。（民生委員）
- 地域の事業所として何か出来ることがあれば協力していきたい。（介護保険事業所）
- 地域の方々と触れ合う機会がすごく大切だなと感じました。（医療機関）
- 学校として、地域に貢献していきたいと思いました。何かお手伝いさせていただきたく思います。生徒たちの若い力をどうか使ってください。（学校）

健康だより　冬は高齢者にとって危険がいっぱい！！

①コロナウイルスやインフルエンザ感染症に要注意
手洗い・うがい・マスク・換気をしましょう

②夏だけじゃない、冬にも起こる脱水症
風呂上り、就寝前などこまめに水分を取りましょう

③冬の入浴はヒートショックにご用心
暖房器具などを使って浴室や脱衣室・トイレの温度差を小さくしましょう

④ノロウイルスは冬に怖い食中毒
手洗い・食材の過熱・調理器具の洗浄・除菌をしましょう

～地域で支えよう～認知症

認知症の方と接する時の３つの「ない」と７つのポイント

驚かせ**ない**
急がせ**ない**
自尊心を傷つけ**ない**

・まずは見守る
・声をかけるときは一人で
・相手に目線を合わせて優しい口調で
・おだやかに、はっきりと伝える
・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応
・余裕をもって対応する
・後ろから声をかけない

認知症サポーター養成講座を開きました　10/29 志成館高等学院

当日は総合学習の時間をいただき認知症の方への対応について考えました。『認知症になってもできることはあるのでちゃんと触れ合い気持ちを共有したい』『家族が認知症になった時はしっかり支えたい』『将来の夢に向けて学んだことを生かしていきたい』などの感想をいただきました。

▲先生とささえりあ職員の熱演がとても好評でした。

▼どのような声掛けをするとよいか？生徒と先生による実演も。

大江子ども食堂

活動日　毎月第2.4土曜日 12時頃配達
（食材提供）グリーンコープ

熊本学習支援センターが実施する「大江こども食堂」では、コロナ禍でできる活動として、高齢者へ手作りのお弁当を配達する活動を定期的に行っています。この日は、５人のボランティアさんが食事の支度から盛り付けまでを慣れた手つきで次々と準備する姿がみられました。

配達先は、支援センターから近い県営団地に住む希望者３０名で、ボランティアの中には大学生や小学生の姿もみられ、配達時に交わされる賑やかな会話がとても印象的でした。

「この活動を始めて思うことは？」とセンター長の仙波先生に尋ねると、「地域に困っているのは子どもだけでない。食事を通じて安否確認ができることや地域とのつながりが大切であることを感じている。これからも団地に若い人のパワーを取り入れていきたい。」と笑顔で話されていました。

▲「何か困りごとはありませんか」と声かける場面も。

▲今日も元気いっぱいのボランティアさんたち。地域とのつながりがやりがいになっています。

▲季節を感じるお弁当。この日は栗ご飯でした♡

わたしたちの校区の福祉用具事業所を紹介します

福祉用具事業所とは…御自宅で生活をされる要介護者・要支援者の方の日常生活上の便宜を図るため及び機能訓練のために、お身体の状態や御希望、生活環境に合わせて日常生活の自立を助けるための用具を貸与する事業所のことを言います。購入や住宅改修も御相談ください。

＊御利用の希望はケアマネージャーへ御相談が必要です。

福祉用具にはどういったものがあるの？

- 車椅子とその付属品
- 特殊寝台とその付属品
- 床ずれ防止用具
- 体位変換器
- 手すり
- スロープ
- 歩行器
- 歩行補助杖
- 認知症老人徘徊感知機器
- 移動用リフト

杖や車いす、手すりなどよく見かける物から、特殊な物もあります。
どれが利用に適しているか一度御相談ください。
（介護度によってレンタル出来ない物もあります）

白山校区

有限会社　須賀　タル

福祉用具専門相談員
在籍人数　３名

平成 15 年創業、
福祉用具レンタル、販売、
住宅改修を主に行っており、小回り、迅速営業をモットーとしています。

■熊本市中央区国府４丁目 10 番 83 号
☎096-371-3707

白山校区

株式会社　熊本診療協力社

福祉用具専門相談員在籍人数 ３名
当事業所介護支援班は、
平成20年8月1日より
熊本市を中心に
福祉用具貸与、
特定福祉用具
販売の事業を開始
いたしました。

■熊本市中央区九品寺５丁目 9-2
☎096-371-6611

家事や介護の悩みをどうしたらいいのか分からない。

ささえりあへ御相談ください。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。

介護の計画を
立ててもらった後
介護サービスが
開始となります。

＊介護保険の認定が必要です。