

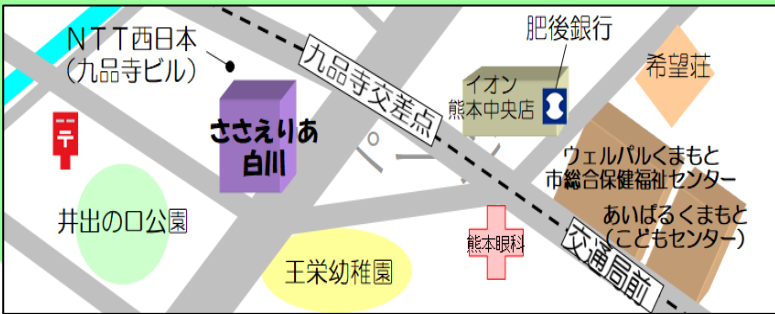
ささえりあとは？

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

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



福祉体験学習

～5/18熊本学園大学附属中学校に行ってきました～



大江校区にあるケアプラス介護学校の波戸さんとケアプラス福祉住環境サポートの田中さん。「福祉について」「福祉用具について」ととても分かりやすく伝えていただきました！



高齢者体験や歩行器の体験、車いす体験。隣接する学園大学のユニバーサルデザインを身体で体験しました。これからの地域を担う人材としてとても楽しみです。



いろんな形があっていい！「地域とつながる場」が広がっています



▼国府乙丸公民館
週に一度の
映画鑑賞会！

▲白山1町内サロン
待ってました～
2年ぶりに再開！



▲白山2丁目公園
健康マージャン・茶話会・
グランドゴルフ
青空の下、気持ちの良い
時間です！

▼国府公園
大きな桜の木の下で
この日は近くの新生堂薬局
からシナプソロジーと
薬のお役立ち情報！



居宅包括連絡会

～任意後見制度について学びを深める～

圏域にある居宅介護支援事業所の皆さんとささえりあ白川で、定期的に連絡会をしています。この日は、九品寺交差点近くにある熊本公証人合同役場の橋本修明氏に参加いただき「任意後見制度」について理解を深めました。日頃疑問に思う質問に対しても分かりやすく教えていただき有意義な会となりました！

任意後見制度・・・将来、自分の判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自ら選んだ代理人に生活・療養看護・財産管理に関する事務について代理権を与える契約。詳しくは熊本公証人合同役場 ☎096-364-2700まで。



高齢者のための熱中症対策

室内における熱中症原因

- ・体内の水分量の減少
老化による体内の水分量の減少は、汗をかく量の低下を招く。
- ・暑さを感じにくい
湿度に対する感受性が低下するため、暑さを自覚しにくくなる。
- ・のどの渇きを感じにくい。
脱水状態でものどの渇きを感じにくくなる。

熱中症予防のポイント

- ・暑い日は涼しい服装や日傘・帽子使用
- ・エアコンを使用する際は28℃を目安に調節。窓やドアなど2カ所開けた状態で換気を行なう。
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給を行なう。
- ・「栄養のバランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」規則正しい生活を意識し、体調管理に努める。

～地域で支えよう～認知症 認知症予防のポイント



活動

地域の活動や趣味、料理や日記など取り組んでみましょう！



食事

緑黄色野菜や豆類を肉よりも魚をとみましょう！



運動

身体を動かすことで脳も活性化し血流もよくなります！



認知症サポーター養成講座in勇志国際高等学校

※学校や町内、団体、企業など、講座の申し込みについてはささえりあまでお気軽にお尋ね下さい。

5/11、6/10に勇志国際高等学校の皆さんと認知症について理解を深めました。

3年生はグループホーム出水の濱本大介さん

2年生はささえりあ白川が担当しました。



勇志国際高等学校の皆さんで毎月実施している、井手の口公園と白川河川敷の清掃活動。暑い中熱心に取り組んでいる姿に感謝です！



はぐくみ食堂 主催:はぐくみ・コミュ

★地域食堂の取り組みを御紹介します★

「居場所づくりを大切にしているんです。」とお話しいただいたのは、地域食堂に取り組まれている野村さん。周辺は学校も多く、単身世帯、独居高齢者も多い地域で、自身も転勤族だったそうです。この日は午後から「子ども向けのマナー教室」が開催。「お習字教室」「手作りひろば」「学習支援」などもしています。コロナ禍になり、ますますニーズが高まったそうで、この活動に賛同するお店やボランティアさん達に支えられての活動となっています。

ボランティアさん達のチームワークがキラリ★和気あいあいとした雰囲気がとても印象的です！ボランティアできる方ってます！問い合わせ先 ☎090-1959-8725(野村さん)まで



今回の献立は魚フライ。なんと！釣り好きの野村代表が釣りあげた「チヌ(クロダイ)」でした。サクッと美味しそう。



はぐくみ食堂

📍九品寺交差点近くグランパレット1階
📅毎週水・土曜日 17時～19時
👤こども 無料 おとな 300円寄付
👤対象・・・老若男女問わずどなたでも。
📞連絡先 ☎090-1959-8725



3世代で食事をする風景も。みんなで食べる食事はなんといっても格別！

わたしたちの校区のデイサービスを紹介します

通所介護(デイサービス)とは…

食事・入浴などの日常生活上支援や生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスなどを日帰り提供します。生活機能向上グループ活動などの高齢者同士の交流もあり、施設は利用者の自宅から施設までの送迎も行います。＊御利用の御希望は担当ケアマネージャーへ御相談ください。

白川校区

デイサービスセンターヴィラ・九品寺



利用定員:30名/日
家庭的な雰囲気
で皆様が安心して
利用出来るように、
真心を持って支援
いたします。

■中央区九品寺3丁目9番38号
☎096-375-3080

レッツリハ! 大江店



理学療法士 2名在籍
「したい」を「できる」に。
豊かな日々につながるよう
効果的なリハビリをご
提案いたします。

■中央区大江4丁目2-65
グランパレッタ熊本 1階
☎096-342-5511



お知らせコーナー

オレンジカフェしもかわ 場所:シモカワ熊大前調剤薬局

認知症の理解を深めてみませんか
～お薬の相談もできます～

認知症のご本人やご家族、地域住民の方などが地域とつながる身近な場所です。

＜重要:新型コロナウイルス感染症拡大防止への対策について＞
感染症予防のため、下記の対策を実施して開催させていただきます。参加者の皆様にも
予めご協力をお願い申し上げます。
○マスクの着用 ○飲食の禁止 ○来場時の検温と手指消毒 ○参加者名簿の作成
新型コロナウイルス感染症の状況次第では、中止の可能性がございます。最新の情報は
下川薬局ホームページの「お知らせ」もしくは下記お問い合わせ先からご確認ください。

オレンジカフェ

オレンジカフェで、
交流・介護やお薬の相談をしてみませんか?

- 1 オレンジカフェって?
高齢者や地域住民の方などがリラックスして交流して頂く場所
です。当オレンジカフェの特色は、介護の専門家(ささえりあ)
の他に、薬剤師も参加しておりますので交流・相談の場として
お気軽にご参加ください。
- 2 誰が参加できるの?
高齢者やそのご家族の方、地域
住民の方等、ご興味があればど
なたでも参加OKです。
- 3 参加費
参加費
お茶や
お薬
※飲食は
不可
- 4 開催日時・場所は?
令和 年 月 日 (土)
14時～16時
※時間内は出入り自由です。
シモカワ熊大前調剤薬局
熊本市中央区九品寺1-18-15

～当オレンジカフェで～
名称:オレンジカフェしもかわ
開催月の第3土曜日に毎月開催しております。

お問い合わせ先
電話:096-366-7231
担当:林田さん

シモカワ熊大前調剤薬局外観

奇数月 第3土曜日 14:00～16:00
参加無料です。お気軽にお越しください。
問い合わせ先 株式会社下川薬局 本部
☎096-366-7231(林田さん)まで

熊本・ハイデルベルグ 平和の折り鶴イベント

折り鶴ありがとうございました
～蔦屋書店三年坂～

ウクライナやロシアの民話をもとにした絵本と
地域で作成した折り鶴を飾りました。

菅原団地住民



グループホーム出水



勇志国際高等学校



白山10町内三水会



ささえりあ白川