

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



ノルディックウォーキングin白川

11/12(土)秋晴れの中、白川河川敷で行なわれる恒例の行事です。白川校区社会福祉協議会主催、株式会社シェルパさんと中央区保健子ども課の協力をいただきました。なんとと言っても、みんなで歩くと楽しい！来年もお楽しみに！



校区の保健師さんからの健康講話



J.H.Wellness×ロアツソ熊本 運動プログラム 白川地域コミュニティセンター

「私達のまちにジムがやってきた!？」歩いて通える場所で健康づくりのプログラムが始まりました。専門のトレーナーさん達が運動の素晴らしさを熱く！楽しく！教えます!!

頑張る姿はカッコいい!



カウンセリング
体力測定あり!



白川校区・白山校区・大江校区の校区毎で座談会実施!

令和4年10月～12月にかけて、校区毎に座談会を行いました。「こんなまちであつたら」「私たちにできること」「実現するために必要なことは何か？」などをテーマに意見交換をしました。みなさんの思いが地域を支える大きな原動力となっています。



～地域で支えよう～認知症

認知症サポーター養成講座について

～2025年には認知症高齢者数が65歳以上の5人に1人～

認知症サポーター・・・認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を応援し、誰もが暮らしやすい地域をつくっていくボランティアのことです。

地域や学校、職場など講座の開催については、ささえりあへ御相談ください。



11/11熊本県立劇場で職員対象の講座を行った時の様子です。この時は、認知症御本人の視点で認知症世界を体験する「認知症世界の歩き方」の内容でした。

福祉ってなあに？ 大江小学校・白川小学校

総合的学習の時間
～共に生きるを学ぶ～

白川小学校4年生(67名)



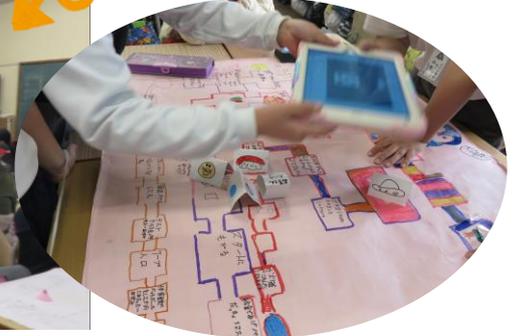
装具を付けて介助や声掛け、高齢者について学びました！
(協力)熊本市社会福祉協議会

大江小学校4年生(120名)



車椅子体験と障がいの考え方について学びました！
(協力)大江校区社会福祉協議会
ヒューマンネットワーク熊本

4年生手作りの「すごろく」で地域の方と交流会をしました！



多世代がつながる作品に！ 協力:熊本デザイン専門学校(大江校区)

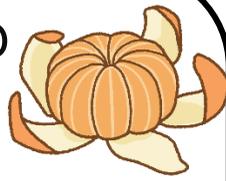
現在、イオン熊本中央店の1階専門店街で折り鶴の作品が展示されています。これは、地域住民や学校、福祉施設の方々が折った折り鶴を、熊本デザイン専門学校の学生さんが一つの作品として完成させたものです。



ささえりあのロゴは、熊本デザイン専門学校さんがデザインされたものです！



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で提供します。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。

*利用について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 創幸

利用定員:18名/日
「楽しい」「また来たい」と思っただけのようなデイサービスを目指しています。よろしくお願ひ致します。



■中央区九品寺3丁目17-24
☎096-375-5008

白山校区

デイサービス おはな

利用定員:30名/日
音楽リハビリやシナプソロジーの導入により御利用者様に喜んでいただいております



■中央区白山2丁目11-10
☎096-363-1087

白山校区

デイサービスセンター 出水

利用定員:18名/日
きめ細かい個別ケアの実現を目指しています。御自宅での生活が充実するよう支援します。



■中央区国府2丁目6-91
☎096-375-3040

高齢者のための冬の健康管理

ヒートショック
急激な温度変化

あぶない!

冬のかくれ脱水

ヒートショック予防ポイント

- 脱衣室に暖房器具を置き、20℃以上に温めておく
- シャワーでお風呂のお湯を入れる、浴槽のフタを開けておくなど 湯気で浴室を温める
- 入浴は浴室全体が温まってから
- 浴槽につかる前かけ湯をして体を慣らす
- 飲酒後は入浴しない



冬でも知らないうちに脱水状態

冬の「脱水症状」の原因

- 暖房などによる乾燥
- 夏に比べて水分摂取の意識が低くなる
- 高齢者はのどの渴きを感じにくい

