

# ささえりあ白川だより 2023夏号



熊本デザイン専門学校(大江校区)作

発行 令和5年6月 熊本市高齢者支援センターささえりあ白川(担当校区:大江・白川・白山校区)  
中央区九品寺1丁目2-23MCビル1階 ☎ 096-211-6011

ささえりあは地域の高齢者の方やご家族の相談窓口です。ささえりあ白川だよりでは、皆様に知ってほしい情報や地域の元気な声を定期的にお届けし、人と地域をつなぐ取り組みをしています。是非、ご一読ください!



## 介護相談会・無料健康測定会をしました

in イオン  
熊本中央店

ご参加ありがとうございました!



御協力いただいた方々 ※順不同

(介護相談会)熊本診療協力社 ケアプラス福祉住環境サポート 介臨丸

(無料健康相談会)はぐくみ食堂 下川薬局 熊本市8020推進員 白川校区社会福祉協議会 熊本市障がい者福祉センター希望荘 熊本市フォスティング機関アグリ 熊本中央警察署生活安全課 熊本行政評価事務所 熊本市消費者センター 中央区保健こども課 中央区総務企画課防災班 中央区まちづくりセンター

## 地域の元気を紹介します



(大江校区)  
大江コミセンいきいき百歳体操  
第1.2.3土曜日 10:00~11:00~  
場所:大江地域コミュニティセンター



(大江校区3.4町内)  
大江中川鶴長寿会いきいき百歳体操  
毎週日曜日 13:00~  
場所:中川鶴老人憩の家



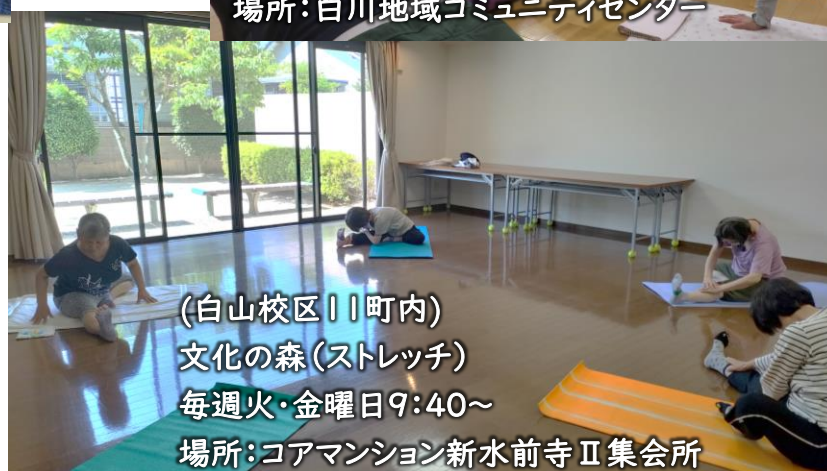
(白川校区)九品寺いきいき百歳体操  
第1.3火曜日 10:00~ 場所:白川校区公民館



(白川校区)ハッピー白川 毎週木曜日 13:30~  
場所:白川地域コミュニティセンター



(白山校区10町内)貯筋体操  
第2.4木曜日 13:30~  
場所:国府老人憩の家



(白山校区11町内)  
文化の森(ストレッチ)  
毎週火・金曜日 9:40~  
場所:コアマンション新水前寺Ⅱ集会所

専門職の体力測定を受けてみませんか

1回/月以上サロン・体操などの活動をしている団体が対象です。片足立ち、5m歩行などの測定をします。費用は無料です。詳しくは、ささえりあ白川までお尋ねください。





## 地域で支える認知症 ささえりあの相談事例 しら子さんの場合

しら子さんは数年前に夫を亡くし一人暮らしです。子供たちは県外で、近くに頼れる親族はいません。週1回の体操教室に通うことが日課でしたが、徐々に参加が減っていました。最近はいつも同じ服を着て、表情も暗い感じがあり、心配した近所の方が民生委員さんへ相談し、ささえりあに連絡がありました。民生委員さんとささえりあ職員でしら子さん宅を訪問、以前まで通えていた体操教室は開催日を忘れていたこと、かかりつけの病院へは数カ月受診していないことが分かりました。県外の子供の協力も得ながら、かかりつけの病院を受診、認知症の治療が開始になりました。週1回の体操教室は近所の方が声を掛けることで再び参加できるようになり、このような支えがある中で、しら子さんが住み慣れた地域での生活が継続されています。



★認知症は早期発見・早期治療が重要です。認知症のことで気になる時は、かかりつけの病院やささえりあへ御相談ください。



### 見守り 安心情報



## 電話で「お金の要求」は ニセ電話詐欺です！

市役所職員や郵便局員をかたる人から「介護保険料の払い戻しがあります」「口座による手続きが必要です」などと電話があり高齢者をATMへ誘導します。

**ストップ！** ↓ ⊗

被害に遭わないためには①電話でお金のお話が出たら詐欺を疑う  
②一人で判断せず警察や家族に相談をしましょう。

【相談窓口】熊本県警本部生活安全企画課 381-0110 熊本市消費者センター 353-2500



## 地域の中で頑張っています



就労継続支援 B 型事業所からふる

**Kuhonji 食堂（九品寺食堂）**

営業日時：月～金曜日（土日祝・休）8時～

住所：九品寺3丁目15-12

弁当出来次第販売

なくなり次第終了！！

飽きがこないように旬の食材を使いながら、  
随時新メニューを全員で開発中！



小学生～高齢者まで  
幅広く来店！！



常連が来ないと心配になる事も！

人気のお弁当  
ベスト3

ビビンバ・オムライス・キーマカレー  
この他、日替わりの総菜が加わります

