

笑顔

創刊号
平成19年10月

熊本市中央4地域包括支援センター
やすらぎの森
熊本市渡鹿5丁目1番37号
096-375-1412
E-mail: forest@kyouninkai.jp
http://www.kyouninkai.jp/forest/

託麻原校区、帶山西校区のみなさん
「こんにちは！」なかには「初めまして」の方もいらっしやると思います。
この度、熊本市中央4地域包括支援センター「やすらぎの森」の、念願、でした広報紙を発刊することになりました。
私は「やすらぎの森」のセンター長をしております那須久史と申します。「そこはなんばするところですか？」と聞かえてきょうですが・・・
簡単に説明いたします。うちのセンターは2つの校区の「よろず相談窓口」です。おもに高齢者の方々の介護を中心としたご相談をお受けいたします。例えば、「うちの旦那さんが、最近足腰が弱って、家の中にじっとしている。あまり会話もしなくなりました」というような相談があります。こんな時には、私たち職員が自宅に訪問してお困りのことを聞いて、解決手段をご本人やご家族と一緒に考えていきます。もちろん、必要があれば介護保険の利用にもお繋ぎいたします。



やすらぎの森のスタッフ
をご紹介します。
うちには5人の美男美女
がいます???

地域の皆様に顔を覚えていただき、高齢者の皆様が、住みなれたこの校区で、安心して生活していただけるようにお手伝いさせていただきます。
主任ケアマネジャー 藤垣ますみ

ケアマネジャー 緒方恵美

事務関係を担当しています。
地域の方々とお会いする機会は少ないですが、皆様の生活のお役に立てるよう頑張ります。
事務 吉岡千春

サロン活動や家族介護者教室、また、各種相談等を通して皆様方と触れ合う機会も増えてきました。両校区にお住まいの皆様が、イキイキと元気にお暮らしいただけるよう、お手伝いしたいと思っております。
保健師 藤田紀子

それぞれ外部講師の方などに講話をいただきました。
今年度もすでに2回終了しています。今後の開催は、回覧や公民館等に設置したチラシ等でもご案内します。直接お問い合わせ頂いても構いません。当包括支援センターやすらぎの森まで

契約

- 第1回 『介護予防健診を受けてみよう』
- 第2回 『いきいき介護予防』
- 第3回 『フットケアについて』
- 第4回 『認知症高齢者の介護と権利擁護』
- 第5回 『骨粗鬆症の最新治療』
- 第6回 『老後の備えー相続・遺言・委任(任意後見)』

なごいサロン活動



地域にお住まいの高齢者の方の健康づくりと介護予防を目的にサロン活動が実施されています。託麻原・帶山西両校区で開催されています。参加されたい方は地域包括支援センターやすらぎの森までお尋ねください。

楽しみながら頭と体の体操です。



だんご汁を作りました

保健師・看護師による血圧測定も行います



やすらぎの森の念願の新聞がやっと皆様のお手元にお届けできます。「笑顔」の名前は皆様にご応募いただいた中から決定しました。またこの新聞はフォレスト熊本すこやかクラブの皆様が編集のお手伝いをいただきました。皆様からの情報、要望募集しております。
緒方恵美

編集後記



“なごよし” 古閑鈴明様ご提供



谷口恭彦

託麻原校区では、「ふれあい」「おもいやり」「だすけあい」の三本の柱を事業目標としてまちづくりを推進して参りました。

地域の皆様からのメッセージ

～今回は両校区社協長様からいただきました～

まず子育て対策として、校区内の保育園（4ヶ所）のご支援を頂き、民生児童委員、市保健所職員のご協力のもと「子育てのつどい」を定期的に催し、高齢者と保育園児との「ふれあい」の時を過ごしております。健康で明るいまちづくり運動として毎朝フジオ体操、グラウンドゴルフ、ゲートボール等楽しい集いに大勢の町民が参加しております。

その他災害に備えての自主防災クラブの活動や、年末の愛の募金運動等、校区の全町内が一丸として協力しております。地域包括支援センターやすらぎの森の皆様には校区の福祉活動にご支援を頂き感謝致して



「清純な姿（スマイルガール）」
田代實様ご提供

帯山西校区社会福祉協議会会長



福山敬士

包括支援センターやすらぎの森と私どもの帯山西校区社会福祉協議会との出会いは、介護関連法規の見直

しやすらぎの森さんが、これまで関係が比較的薄かった帯山西校区へのアプローチを始めるところからでした。校区社協が以前から主催していた「心と体のイキキ教室」は市中央保健センターの協力のもと、東野病院や鶴翔苑の支援を得て実施していましたが、この教室の運営に関わっていただく間に地域への浸透ができたのではないかと思います。また、包括支援センターとして実施される家族介護者教室も、校区社協の事業に通じるところが大きいので社協との共催として校区内に呼びかけをしています。

このように、校区社協の高齢者の健康維持や介護予防の面で強力な助っ人が現れた事で非常に助かっています。今後もモチツモタレツの関係で校区の福祉向上の一助にしたいと存じます。

地域の「お元気さん」



渡鹿にお住まいの大倉さん。大正3年生まれの92歳です。今回介護保険で要支援から自立になられ“ぼちぼち家事”をしながら“イキイキ”とした生活を送られていらっしゃいます。



Q 元気の秘訣を教えてください？

A 腰は痛いです。しかしほとんど毎日ゲートボールの練習に行っております。ゲートボールが楽しみですね。これからも続けようと思っております。それから毎回女学校の同窓会へも参加しますよ。



～これからもお元気で過ごしてください～

「こんな事やっています！ 皆さんも参加しませんか？」

このコーナーでは、地域のコミュニティセンターや公民館で行われている、講座やサークルを紹介していきます。

今回は、託麻原地域コミュニティセンターで毎週火曜日午後1時30分から行われている、「uki-ukiiピクス」をご紹介します。

このサークルを担当されている佐藤郁子先生は、介護予防運動指導員の資格もお持ちで、エアロピクスを使った健康づくりの方法を指導して頂きます。こちらの場所ではスタートしたばかりで参加者も少ないので、ぜひ皆さん参加してください。

(まずは、見学から)

