

去る平成二十年一月二十五日（金）に帯山西地域コミュニティセンターにて、家族介護者教室を開催しました。テーマは『食生活を見直そう！』く食べる事の大切さについて、講師として熊本市中央保健福祉センター管理栄養士の今村順子氏にご講話いただきました。

また三月十八日（火）には渡瀬公民館にて、『高齢者の運動について』くいきいき生活を目指して、講師は介護老人保健施設フオレスト熊本、理学療法士の園村加奈子氏にご講話いただきました。

ともに地域住民の皆様にも多数のご参加をいただきました。活発な質疑応答があったり、実際にストレッチを皆様と一緒にしたり和気あいあいとした雰囲気での教室が開催できました。平成二十年度も皆様がぜひ参加したいと思っただけの教室を計画していきたいと思っておりますので、ご参加よろしくお願いたします。

ストレッチは老化防止につながりますよ！



こちらは託麻原2町内のサロンです。渡鹿の北原公園にて、手作りのお弁当を皆さんと頂きながらお花見をしました。他のサロンでも、4月はお花見をされるところが多かったです。（ご馳走さまでした）

お花見



とても、とてもおいしかったです！！



帯山西校区のサロンでは、「認知症について」の勉強会をしました。認知症についての講話の後のグループワークでは、活発な意見が出ていました。「認知症は怖い、介護する人が大変」「周りの人の関わり方が重要」「認知症に関する正しい知識が必要と感じた」等など認知症を予防し、いきいきと元気に暮らしましょう。

認知症になっても、住みよい町にしましょう



★編集後記★
あちらこちらで色とりどりの花が目を楽ませてくれ、すくすくしやすい季節になりました。各地域でも、色々な活動がスタートするのではないのでしょうか！ぜひ、各活動内容等、ホットな情報を掲載しませんか！お待ちしております！

吉岡 千春

笑顔

第3号
平成20年5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
電話:096-375-1412
E-mail:forest@kyouninkai.jp
http://www.kyouninkai.jp/forest/

生活機能の向上が必要な人（特定高齢者）

利用できる介護予防プログラム



熊本県健康センターにて

○栄養改善

栄養士等の指導により、低栄養や疾病を予防するための食事内容や調理方法、食材調達方法などの指導や相談を行います。

○運動器の機能向上

機能訓練指導員等の指導により、筋力トレーニング、バランストレーニング有酸素運動、ストレッチなどを行います。



フォレスト熊本にて

○口腔機能の向上

歯科衛生士等の指導により、口腔内の健康を保つための指導や、摂食・嚥下機能を向上させる訓練などを行います。



大川歯科にて

※その他、平成20年度熊本市通所型介護予防事業委託事業者をご紹介します。詳しくはやすらぎの森まで

託麻原校区老人クラブ連合会



会長 坂田 洋

本年は私達老人クラブの憲法とも謂うべき老人福祉法が制定されて四十五周年の節目を迎えることが出来ました。

地域の皆様からのメッセージ

～今回は両校区老人クラブ連合会会長からいただきました～

あの廃虚と化した国土の中から戦後の苦難を乗り越え六三年間、現在の世界に誇れる素晴らしい国土に蘇っています。その間私達高齢者は多年に亘り社会の進展に寄与し、貢献をして来ましたが、そして漸く落着いた生活が出来るようになり、私達の交友団体として「老人クラブ」が出来、私達はお互いの尊厳を基盤に創造と連帯の輪を広げて活動を推進しています。私達がこれまで培ってきた豊富な知識と経験を地域に奉仕すべく校区や各町内の中心となって活動し、更にお互いの親睦と健康増進の為に色々な行事を行っています。

私達の校区には、一町内（渡鹿第一クラブ）二町内（渡鹿おもと会）三町内（三寿会）六町内（紅葉会）

帯山西校区老人クラブ連合会



会長 永田 貞雄

私達の不老会は、帯山西校区一町内自治会に所属し、会員五十六名の組織で、「健康・友愛・奉仕」をモットーに明るく楽しい日常生活動をしています。

しかしながら、会員の平均年齢は八十才を越えており、体力の衰えと共に家庭に引きこもり勝ちで、そんな会員を如何に行事に参加させるかが課題であり、年三回の一泊研修旅行、毎月一回の県内温泉めぐり、親桜会、毎月の定例会でのカラオケ、室内ゲーム、あるいは毎週土、日曜早朝のグラウンドゴルフ練習と多くの行事を組んで交流を図っているところでもあります。また、第二日曜は公園と花壇の草取り清掃、地域の伝承あそびや餅つき大会など奉仕活動に参加しています。

しかし、常時活動に参加される人は会員の半数であり、これら行事に参加できない人に対しては旅行みやげや誕生日を持って自宅訪問して、交流を深めている次第であります。

地域の“お元気さん”



渡鹿にお住まいの坂本さん。昭和12年生まれの71歳です。奥さんと2人暮らしです。

「子供や人様の世話になりたくない」「自立した生活を送りたい」との思いで、リハビリを頑張っているところですよ。元氣、イキイキ百歳目指して！

マシーンを使ったリハビリの最中で～す😊



九町内（親和会）十町内（十町内老人会）十一町内（鹿友会）十三町内（渡鹿第三クラブ）と八つの町内で連合会を結成し合計約三〇〇世帯、約四〇〇名の会員が活動していますが、これは校区全体の高齢者の約三分の一位と思います。他の町内の参加を切望するものです。

主なる活動は、社会奉仕（公園、道路の清掃、リサイクル回収作業等々）、地域の子供見回りパトロール、保育園児との「ふれあい広場」小学一年生との「ふれあい教室」その他校区の各種団体にも加入して活動し、また校区「ゲートゴルフ大会」「成人ボウリング大会」「歩けば歩け大会」「コミセン文化祭」への参加等々多くの行事に参加すると共に、各町内、校区の春秋の慰安研修旅行等にも参加しています。今後も更に輝ける高齢者の集い「老人クラブ」でありたいと願うものです。



<鬼の釜橋>

「こんな事やっています！」皆さんも参加しませんか？

今回は、託麻原コミュニティセンターで行われている講座一つをご紹介します。

ヨーガ道友会

毎週水曜日の十時から、ヨーガ教室が行われています。参加者は現在十一名で、若い方が今のところ多いようです。しかし、ヨーガは、全身の筋肉をゆっくり伸ばし、身体に負担のない運動ですので、高齢者の方にも適しています。美容と健康にも効果があり、呼吸法や瞑想法にて精神的にも安定し、気分も明るくなります。身体が硬い人でも大丈夫！

（緒方先生より）

ストレッチ体操

毎週水曜日の十時から、行われているストレッチ体操には、現在七、八名の方が参加されています。私も、最初の三〇分程参加させて頂きましたが、童心に返って楽しく参加しました。比較的元気な方が対象のようですが、年齢制限はないとか。興味のある方はまずは見学から・・・いかがですか？

(N・F)

