

# 武蔵塚だより

2020年12月号

熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚  
《熊本市北5地域包括支援センター》

## 今回の特集

### ❖1ページ

・事業所紹介(夢もやい館)

### ❖2ページ

・各地域のグラウンドゴルフ取材

12月に入り一段と寒さが厳しくなりました。これからの時期は新型コロナウイルス感染症に加えてインフルエンザにも注意が必要です。これらの感染症を予防する為には、**日常の手洗いや手指消毒、うがいの実施・マスクを着用する・蜜を避ける・換気と加湿**を行うことが大切です。新しい生活様式を実践していきましょう。

今回は、楠団地16棟1階(楡木校区)にある

## 「熊本市 夢もやい館」を紹介します。

### Q. 夢もやい館ってどんなところですか？

A. 夢もやい館は2002年に開設し、今年で18年目になります。介護予防トレーニング室では、高齢者の健康維持を目的とした、トレーニング器具を使った運動指導や高齢者スポーツ教室などを開催しています。子育てつどいの広場では、子育て中の親子が気軽に集い、交流できる場所となっています。

### Q. 介護予防トレーニング室は誰が利用できますか？

A. 熊本市内に居住する60歳以上の方が利用できます。事前に利用登録(無料)が必要です。利用料は、1日につき200円です。利用者の平均年齢は75歳で、**最高齢はなんと85歳です**。健康を維持するために運動しませんか！

### Q. 介護予防トレーニング室ではどんなことができますか？

A. トレーニング室では、7種類の運動器具が使用できます。健康運動指導士と健康運動実践指導者の2名が常駐しています。一人一人のプログラムを立てており、3ヵ月おきに見直しを行います。体育室では、健康体操やヨガ教室、太極拳、3B体操など色々なプログラムが行われています。参加者からは「身体が強くなった」「山登りを続けることが出来ている」「同年代の人と比べて若いと思う」などの声が聞かれました。



一緒に健康づくりに  
取り組みましょう!!

運動していつまでも  
健康でいきいきと!!



### スタッフの方より一言

入館時の検温や手指消毒、換気、利用者の人数制限など感染対策をしっかりと行い、皆様の健康管理に努めています。私たちが全力でサポートします。ご利用をお待ちしております。来年の1月21日(木) 10:35~体験会を予定しています。希望される方は、もやい館までご連絡ください。

熊本市北区楠1-20-5  
☎ 096-338-3210

# 地域のグラウンドゴルフを取材してきました！



## 弓削 4町内

『グラウンドゴルフ愛好会』  
月・木 10:00～ 上之原公園

校区のグラウンドゴルフがコロナ禍で休止になってしまい近くの公園でもできるよう、自分達で草刈りや清掃を行い、ホールポストも手作りして始めたそうです。ホームセンターや園芸店で手に入るもので作られていて、これならどこでもグラウンドゴルフが楽しめますね！経験者は2名だけでしたが、今では15名程が参加されています。「自粛が続いてどうにかなりそうだったけど、これがあって良かった」との声もありました。まだまだメンバー募集中です！お近くの方はぜひ上之原公園を覗いてみてください。



## 楡木 2町内

『楡木二町内親睦グランドゴルフ大会』  
11月29日(日) 9:00～ 清水楡木北公園

17年程続くこの大会は毎年この時期に開催されています。町内回覧板で呼びかけ、普段から練習に励んでいる愛好会の方が30名、一般の方が11名と多数の参加がありました。「調子はボチボチ！」「今日は良かごたる！」「運が良かった！」とそれぞれに楽しまれ、中にはホールインワンを3回も決めた方もいらっしゃり、皆さん競技中は真剣そのものでした。景品もたくさん用意されていましたよ。小学生以上ならどなたでも参加可能とのことで、来年は2世代・3世代でチャレンジしてみませんか？



## 龍田西 龍田

『陳内立田の杜第二公園グランドゴルフ愛好会』  
平日8:30頃～10:00頃 陳内立田の杜第二公園

健康づくりを目的に龍田西小建設前の小学校予定地で活動を始め、かれこれ10年近く続いているそうです。龍田西校区と龍田5・6町内の方ならどなたでも参加でき、土・日・祝日以外の平日は毎日行われています(雨天時中止)。登録者は30数名で、通常25名程集まるそうです。70～80代の方が多く、最高齢は98歳！坂が多い龍田西校区ですが参加者の方が自転車で颯爽と帰っていくお姿を拝見すると、毎日続けることの大切さを改めて感じました。阿蘇の山々を臨む公園で皆さんも一緒に活動しませんか？



〈発行〉熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚(熊本市北5地域包括支援センター)  
〒861-8001 熊本市北区武蔵ヶ丘1丁目9-1-1F  
TEL 096-339-8130 FAX 096-339-8191

