

武蔵塚だより

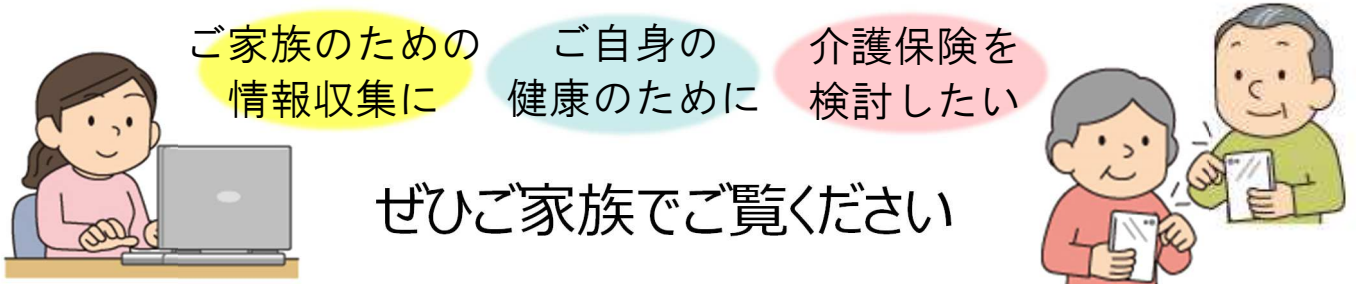
2021年2月号

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

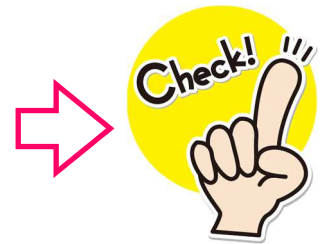
- ◆1ページ
・ささえりあ武蔵塚ホームページが
できました!!
- ◆2ページ
・弓削5町内買い物支援について
・生活不活発発病の予防について

ささえりあ武蔵塚のホームページができました!!



例えば・・・

- ささえりあってどんなところ？
- 自宅でできる体操や脳トレを知りたい！
- 健康のために地域の活動に参加したいけど、近くにあるかな？
- お弁当の配達や移動販売をしてくれるところを知りたい！
- ご両親やご家族の介護保険申請を検討したい



熊本市高齢者支援センター
ささえりあ武蔵塚

TEL 096-339-8130 [FAX] 096-339-8191
8:30~17:30 (日・祝・年末年始休み)

担当校區 龍田・龍田西・武蔵・弓削・楠・楡木 他校區の相隣窓口はこちら → 文字サイズ **大** **小**

ささえりあとは？ 機能と役割	地域活動について (サロン・老人会など)	介護予防 (健康づくり)	地域の便利情報 (宅配・出張サービス)	お知らせ イベント情報
-------------------	-------------------------	-----------------	------------------------	----------------

住み慣れた地域で安心して暮らせる、
そんなまちづくりをサポートします。

ささえりあ武蔵塚は、熊本市から委託を受けて医療法人 田中会が運営しております。龍田、龍田西、武蔵、弓削、楠、楡木校區の6校區を担当し、65歳以上の方が住み慣れた地域で安心して生き生きと暮らすことができるように、全力でサポートしています。まずはお気軽にご相談ください。





インターネットで「ささえりあ武蔵塚」と検索するか、
スマートフォンやタブレットで右のQRコードを読み取ってください。
※通信料はご利用者様のご負担となりますのでご注意ください。



ささえりあ武蔵塚 **検索**

皆さまの地域のサロン・老人会・ボランティア活動などを紹介させてください!!

取材をご希望の方はささえりあ武蔵塚まで ☎ 096-339-8130

弓削5町内の買い物支援サービスを取材



2019年5月より、当時の自治会長さん等が発起人となって「高齢者買い物支援サービス」を実施しています。5町内の徒歩圏内に大きなスーパーが無く、高齢になって運転免許を返納する方が増える中で、安心・安全な暮らしができるように、また、自分の目で商品を見て選ぶ楽しみを感じてほしいとの思いから始まったそうです。

ボランティアの方が利用希望者宅まで迎えに行き、車で5分程のスーパーに出かけ、商品と一緒に探したり、袋詰めや荷物持ちの手伝い、帰宅後は買い物したものを玄関まで運ぶサービス付きです。利用者の皆さまには好評でこのような支援の輪がどんどん広がるといいですね！

- 【実施日時】 毎週火曜日 13:30～ ※買い物は30分程度
- 【支援料金】 1人一回300円
- 【対象者】 弓削5町内にお住まいの高齢のお一人暮らしとご夫婦
- 【利用申込】 町内民生委員か自治会長までお知らせください



動かないことで進むフレイル(虚弱)

「生活不活発」に気を付けよう！

高齢者の場合、体を動かす機会が少なくなると、体や頭の動きが低下し、歩くことや身の回りのことなど、日常生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりする、「フレイル(虚弱)」が進んでいきます。下記のチェックリストで、自分の日常生活を振り返ってみましょう。

日常生活で大切なことをチェック！ 心身の健康を維持するために行いたいこと

運動

- 畑仕事や庭いじり、片付けなどで積極的に身体を動かしましょう
- 自宅でできる体操を行きましょう
- 天気の良い日は人混みを避けて、散歩をしましょう

食事・睡眠

- バランスのよい食事を三食欠かさず食べましょう
- 十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心掛けましょう

お口の健康

- 毎食後と寝る前に歯を磨き、お口の清潔を保ちましょう
- しっかり噛んで食べ、たくさん話し、お口周りの筋肉を保ちましょう

交流・支え合い

- 電話などで家族や友人とのおしゃべりを楽しみましょう
- 心配ごとや困りごとは、抱え込まずに身近な人に相談しましょう

(熊本県)

最近ちょっと調子が悪いなあ
なんだかスッキリしない。。。
以前出来たことができなくなってきた



早めにかかりつけ医や
ささえりあに
相談しましょう！



〈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



高齢者支援センター

ささえりあ