

武蔵塚だより

2025年8月号

〈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》



高齢者支援センター

ささえりあ

楡木校区2町内で『AIサロン』開催中!!

楡木校区2町内では5月より「AI(エーアイ)サロン」を月2回、開催されています。参加されている方々が勉強されているのはチャットGPTという「会話が出来るコンピューターの頭脳」のようなもので、人間の言葉を理解して質問に答えたり、アドバイスを提供したりすることのできるAIです。こちらのサロンでは基本操作方法から、日常生活での活用例などを紹介され、始めたばかりの方もサポートを受けながら楽しく学ばれています。今回見学に伺った時は、ご自身の星座をもとに、星占いを楽しまれていました。他にも料理のレシピや健康について、家族へのメッセージ等、様々な質問を入力して楽しく対話できる場、また、参加者同士の交流の場としても活動されていました。



開催日:毎月第2、第4木曜日
午前10時～11時30分
※9月までは9時～10時30分
場 所:楡木むつみ老人憩の家
参加費:無料(ただしテキスト代1000円)

『楠校区ふれあいサロン』ボランティア募集のお知らせ

ふれあいサロンは楠校区のご高齢の方が集まり、健康体操やおしゃべり、ゲーム、趣味活動などを楽しみながら過ごす場所です。今秋以降、サロンが増える予定で一緒に参加しながら、運営のお手伝いをして頂ける方を募集されています。可能な日、可能な時間に、できることをできる範囲で大丈夫です!



日 程	時 間	場 所
毎月第1水曜	10時～12時	武蔵ヶ丘病院カロリーカフェ
毎月第2水曜		楠コミセン
毎月第3水曜		武蔵ヶ丘病院カロリーカフェ

※第1,第3水曜日は今年度中に新規開始予定

【応募方法】

楠校区社会福祉協議会会長黒田様宛に
電話, メール, 専用フォームから申込み

※お問合せは電話・メールにてお願いいたします

電 話 : 090-9073-7044

メール: tk6do@hi.enjoy.ne.jp



○楠校区にお住まいの方以外もご興味のある方は応募可能です

事前説明会

9月17日(水) 9:45～(受付9:30～) 場所:武蔵ヶ丘病院カロリーカフェ

第一部 9:45～ ボランティアについての説明会

第二部 11:00～ 沖縄三線ミニライブ〈三線愛好会〉

11:30～ ミニ健康講話～フレイル予防のポイント～〈ささえりあ武蔵塚〉

※第二部は楠校区にお住まいの方およびボランティア説明会参加者(校区不問)対象



主催:楠校区社会福祉協議会(会長 黒田勉様) 共催:楠校区民生委員児童委員協議会 協力:ささえりあ武蔵塚

『武蔵校区ふれあい・いきいきサロン』



食生活改善推進員さんが大活躍!!



7月29日に開催された武蔵校区ふれあい・いきいきサロンでは、「よく噛んで、よく飲み込んで健康になろう」というテーマで武蔵ヶ丘病院言語聴覚士の芦原康寛先生にご講話いただきました。その内容に関連して、校区食生活改善推進員の上野様、碓本様に噛むことを意識したメニュー「おやさいチップス」を紹介され、おいしいチップスの試食に皆さん喜ばれていました。

【材料】

さつまいも小(約100g)

揚げ油

【つくりかた】

- ①皮をむき、たて半分にカットする
- ②7mm角くらいのスティック状に縦にカットし、水にさらす
残りの半分は、スライサーかピーラーでうすくカットし、水にさらす
(包丁でカットしてもよい)
- ③水をきり、キッチンペーパーでしっかりと水分をふきとる
- ④フライパンに1cmほど油を入れ、170度で4分揚げる
ポイント…具材が重ならないようにする
- ⑤バットにとり油をきる

【アレンジ】

れんこんの薄切りや、ごぼう等でも代用できます



『弓削校区サロン』開催内容変更のお知らせ

コロナ禍に伴い4カ所で分散して開催されていましたが、本年9月から以前のように特別養護老人ホームさわらびで開催されます。

9月

9月9日火曜日 13:30~15:00

①骨密度測定(無料)

※骨密度は足首で測定しますので
ストッキングの着用はお控えください

②講話「骨を強くする食事について」

栄養部 課長 佐藤由紀氏(管理栄養士)

毎月第2火曜日13:30から
さわらびでお会いしましょう



開催日:毎月第2火曜日 13:30~15:00

場 所:特別養護老人ホームさわらび1階 地域交流スペース

主 催:弓削校区社会福祉協議会

協 力:特別養護老人ホームさわらび、リハビリセンターsmile-スマイル-光の森、リハスタジオAsmo
弓削病院、武蔵ヶ丘病院、ささえりあ武蔵塚(事務局)

お願い:お飲み物は各自ご持参ください/施設内ではマスクの着用をお願いします

〈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



ささえりあ

TEL 096-339-8130 FAX 096-339-8191

ささえりあ武蔵塚
ホームページにも
情報を掲載中です

ささえりあ武蔵塚 検索

