

# ささえりあ あさひばは 地域の支え合い活動を応援します！



地域の名人募集！  
デイサービスや地域のサロンなどで名人技を披露してくださる方や団体を探しています。  
興味のある方はぜひお電話を！（担当：江口）

## 集いの場 活動紹介



若桜会 第1回5月10日  
\*活動再開\*  
認知症予防講和と認知症予防体操

**【桜木東校区  
老人クラブ若桜会】**  
場所：花立ふれあい公園  
老人憩いの家  
奇数月 10日前後  
10：00～11：00  
(活動予定)  
7/10 (月)  
生活習慣病と栄養  
9/11 (月)  
ひざ痛・腰痛  
の予防体操

## 本屋でサロン



場所：TUTAYAさくらの森店  
第2水曜日 10：00～11：00  
(活動内容) 講話や体操等  
第3日曜日 13：00～14：00  
(活動内容) 元気高齢者の得意技でみんなで遊ぼう

**協力ボランティア  
\*エコ村伝承館\***  
5月20日  
「ぶんぶんゴマ」  
制作  
セミの鳴き声のよう  
な音がでるぶんぶん  
ゴマ  
来場のこどもたちと  
楽しく制作しました

## 【地域行事予定】

7月11日 (火)  
秋津5町内いきいきサロン  
『暑い日の栄養補給・  
クーラー病予防対策』  
7月10日 (月)  
若桜会  
『生活習慣病と栄養』  
7月12日 (水)  
本屋でサロン  
『熱中症予防と運動』  
7月15日(土)  
本屋でサロン  
『割りばし鉄砲作り』  
7月20日 (木)  
ハッピーサークル  
『お口の健康講話』  
8月23日 (水)  
デイホーム土屋 &  
だんだん子ども食堂夏祭り

\*上記の行事は予定です。内容の変更や中止・延期になる場合もあります。

# ささえりあ あさひば 通信

第31号

(発行：熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば)

## ささえりあ あさひば 安心メールのご案内

ささえりああさひばでは、地域の取り組みや健康づくりなどに役立つ情報を、メールでお届けするサービスを開始しました。  
登録は、どなたでも大歓迎です。この機会にぜひご登録ください！

### 【安心メールとは】

保育園や小中学校、警察など公的機関でも情報発信に活用されているシステムです。登録情報は管理会社で一括管理されます。

### 【情報発信の対象校区】

秋津校区 桜木校区 桜木東校区 若葉校区

### 【登録できる方】

上記4校区にお住まいの方、校区外のご家族など  
上記4校区にある企業、事業所などにお勤めの方

### 【発信される情報の一例】

地域の行事や健康づくりに関する講座など

### 【登録方法】

- ①携帯電話のバーコードリーダーまたは、カメラ機能を使ってQRコードを読み込む。
- ②メールの送信画面が表示されたら、タイトルや本文を入れずに送信。
- ③携帯電話に、改めて安心メール登録用メールが届く。
- ④本文の下の登録ボタンから、登録画面の内容に沿って入力し、入力内容を確認。
- ⑤内容に修正がなければ、登録ボタンを押す。
- ⑥毎月最終月曜日に、地域活動に関する情報がメール配信

安心メールの  
登録用QRコード



場所等のお問い合わせは『ささえりああさひば』まで  
電話：096-360-5550  
Mail:higashi5@sakurajyuji.jp  
住所：熊本市東区花立2丁目4番5号 花立ヒルズ1階



ささえりああさひば職員が安心メール登録のお手伝い致します！  
皆様のご登録をよろしくお願い致します。





6月8日

### 認知症サポーター養成講座 秋津校区民生委員児童委員協議会にて

ソラクリニックの堀之内精神保健福祉士を講師にお招きし、認知症の基礎知識について映像等を交えながら学びました。

#### ～参加された方の声～

- ・発言を否定せずに寄り添う事の大切さを感じました。
- ・いつか自分もなるかもしれない。思いやりを持って接していきたい。
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応したい。
- ・本人が一番不安なので、言葉や態度を優しくしたい
- ・認知症は治療できることもあると知り安心しました

秋津校区の民生委員様方、お疲れ様でした！

地域の団体や店舗向けにも無料で講座の開催ができます。お気軽にささえりあまでお問合せ下さい。

こんな電話は要注意!!

## 危険 音声ガイダンス での詐欺電話急増中!!

- ・固定電話・携帯電話で着信があります。
- ・大手電話会社をかたり、「1」を押してください。などのアナウンスが流れます。
- ・音声にしたがい番号を押すと、窓口につながるか、さらに着信があります。
- ・未納料金の請求や電子マネーの購入を要求されることがあります。

### ポイント 詐欺被害に遭わないために

- ・音声ガイダンスの電話は切る。
- ・電話でお金のお話が出たら詐欺だと疑う。
- ・家にいるときも留守番電話設定にする。
- ・一人で判断せずに、周りに相談する。
- ・他人に現金やキャッシュカードを渡さない。

困ったときは・・・  
消費者ホットライン**188番**か  
**ささえりあさひば**にご相談ください

### ご存じですか？ 成年後見制度⑥

#### 成年後見人等はどのような人が選ばれるのでしょうか？

法定後見制度の場合、本人にとってどのような保護・支援が必要かなどの事情に応じて、家庭裁判所が選任することになります。

- ・本人の親族
- ・法律、福祉の専門家（弁護士、司法書士・社会福祉士等）
- ・市民後見人（専門的な研修を受けた人）
- ・福祉関係公益法人等

なお、審判を申立てた人において、特定の人が成年後見人に選ばれることを希望する場合でも家庭裁判所が希望通りの人を選任するとは限りません。

（法務省民事局リーフレットより抜粋）

### 居宅・包括連絡会 開催

令和5年5月11日、あさひば圏域内の居宅介護支援事業所のケアマネジャーの皆さまと「令和5年度 第1回 居宅・包括連絡会」を秋津公民館にて開催しました。

連絡会では今年度の取り組みやICT活用状況について意見交換し、ご利用者・ご家族からの様々なご相談に対応できるスキルの向上を目的に研修会を行うこととなりました。

1回目の研修会として6月に精神科医療機関・障がい相談支援センターの方々と合同研修会を開催する予定です。



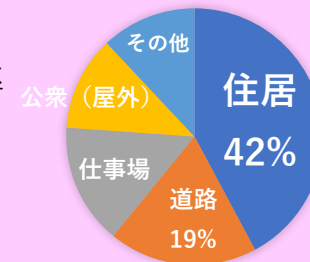
# 熱中症

## 熱中症の発生場所最多は住居なんです！！

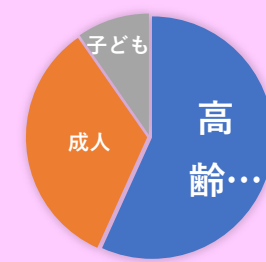


熱中症患者の半数以上が高齢者です。発生場所は意外にも屋内が多いと言われています。都道府県別人口10万人当たりの緊急搬送人員は熊本県が全国4位と他の地域に比べても、危険度が高いです。

熱中症の発生場所



熱中症患者の年齢別割合



＜症状＞  
 軽症…めまい、こむら返り  
 中等症…頭痛、吐き気  
 重度…意識障害

※症状がある場合は、すぐに涼しい場所に移動し、身体を冷やす必要があります。

#### ＜予防方法＞

- ①こまめな水分補給
- ②エアコンの積極的な利用
- ③運動により体力を維持する



### 暑さ指数とは？

①湿度②日射等の熱環境③気温の3つを取り入れた指標のことです。気温だけでなく湿度も関係してきます。33以上で熱中症予防アラートが発表！

気温	暑さ指数	対応
35℃以上	31以上 (赤)	＜危険＞ 運動は中止、涼しい室内に移動
31～35℃	28～31 (橙)	＜厳重警戒＞ 激しい運動は中止、外出時は炎天下を避ける
28～31℃	25～28 (黄)	＜警戒＞ 積極的に休憩
24～28℃	21～25 (水色)	＜注意＞ 積極的に水分補給



## 転倒注意!!



転倒件数増加中：4月7名：5月7名：内入院7名

あさひば圏域介護保険ご利用者対象（要支援1・2）

### 転倒原因

- ・滑った・つまづいた・物を拾おうとしてバランスを崩した
- \* 転ばぬ先の介護予防体操で転倒予防の取り組みを！ \*