



ささえりあ 清水・高平



「高齢者支援センターささえりあ清水・高平」は、医療・介護・福祉の側面から高齢者を支える相談窓口として、熊本市の委託を受け社会医療法人寿量会が運営しています。清水校区・高平台校区にお住まいの高齢者を対象に、介護や介護予防など保健福祉サービスの紹介、サロンや地域作りの支援など、高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるようサポートを行います。



健康教室のご案内

いつまでも元気に過ごすために！自分の体をチェックしてみませんか？

※この教室は、熊本市高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業として開催します。

- 内容：体力測定と健康講話の2回シリーズ。
 - 1回目：体力測定（筋力や歩行力）と体組成測定（骨密度、筋肉量等）
 - 2回目：体力測定結果説明とフレイルや骨折予防の講話など
- 対象者：65歳以上の高齢者で2回とも参加できる方
- 参加費：無料
- 定員：清水校区と高平台校区、各20名（先着順）



★高平台校区：高平台地域コミュニティセンターで開催

1回目：11月20日（水）10時00分～11時30分

2回目：12月4日（水）10時00分～11時30分

★清水校区：清水地域コミュニティセンターで開催

1回目：11月28日（木）10時00分～11時30分

2回目：12月12日（木）10時00分～11時30分

※申し込みは、ささえりあ清水・高平 ☎343-0170まで

SNSでも様々な情報を発信しています！

ささえりあ清水・高平は、公式ホームページ、公式LINE、Instagram、YouTubeでも情報発信を行っています。ささえりあのご紹介、ささえりあ主催のイベントや講座について等々。パソコンやスマートフォンをお使いの方は、アクセスしてみてください。

熊本機能病院
ホームページ



LINE



Instagram



YouTube



(1)



～地域の魅力、再発見～

今回は、「高平台福祉の会」の活動内容についてお聞きしました♪

高平台福祉の会は、高齢者など援助が必要な方に対し、住民同士が互いに協力し、助け合うことにより、誰もが安心して明るく心豊かに暮らせる“福祉のまちづくり”に寄与するボランティア団体です。様々な研修を受けた会員が、自治会・民協・社協など地域の団体と手を携えて、校区の福祉活動を充実させ、盛り立てるべく日々活動をしています。高平台福祉の会が行っている活動のひとつ、オレンジカフェをご紹介します！

「オレンジカフェたかひらだい」

日時：毎月第3金曜日 13時30分～15時00分

場所：大蓬公民館

対象：高平台校区にお住まいの方はどなたでも

参加費：100円 申込：不要



◎オレンジカフェって？

認知症の方やそのご家族、地域住民、どなたでも気軽に集える場所のことです。一緒にお茶を飲みながら、認知症や介護についての不安や悩みなど、一人で抱え込まずに、話してみませんか？



認知症のことに限らず、参加者同士、和気あいあい、自由に語らい、皆さん晴れやかな顔で帰って行かれます。気軽に足を運んでください。

現在、小学生に渡す認知症サポーターグッズ（キーホルダー）を皆で作成中です！



【高平台福祉の会 永沼会長よりひとこと】

高平台福祉の会は平成25年に熊本市社会福祉協議会の認可のもとに発足し、現在13名で活動しています。地域に暮らしている人々が心穏やかな日々を送れるような活動を心がけています。一緒に活動してくれる仲間も募集しています。皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



発行元：熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平
住所：熊本市北区山室6丁目8-2 電話：096-343-0170
受付：月～土 8:30～17:15（日曜・祝日・年末年始は休業）
担当：徳永・下出・片山・中島・坂梨・坂井・金子・宇藤・今村

