

ささえりあ富合便り

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ富合
熊本市南区富合町廻江599-4
☎ 096-358-5556



～富合小学校4年生 総合的な学習の支援～

令和5年7月11日・13日、9月6日・7日に富合小学校4年生を対象に総合的な学習の協力支援として、車いす体験と高齢・障がい疑似体験を行いました。今年度は『富合町をもっとやさしい町にしよう』をテーマに、子どもたちが高齢者や障がいのある方へ何が出来るのかを学習する機会となりました。

体験を通して子どもたちからは「(車いすに)乗ってみて動きにくかった、道で見かけたら何かお手伝いしたいと思った」や「これ(装具)を



付けてから、髪を整えたり身体を動かすことも難しく、手伝ってもらわないといけないと感じた。」との感想も聞かれ、体験を通して学びを深めることが出来たのではないかと思います。

今回の協力支援については、多くの関係事業所の方々の協力を得て実施することが出来ました。車いすの貸出や説明をしてくださった福祉用具の事業所(フロンティア・サンキューハート・千広・Let'sレンタ!)、装具の貸出と説明をしてくださった熊本市社会福祉協議会南区事務所、当日のサポートとしてご協力いただきました富合まちの輪ネットの皆さま(四季彩・富合商工会・にしくまもと病院・ヒューマンケア富合・ゆうとぴあ・富合老人福祉センター・わらべ・Let'sリハ!富合店・富合校区社会福祉協議会・富合まちづくりセンター・南区役所福祉課・保健こども課)※各事業所名略称、障がい者相談支援センター絆の皆さまのご支援に感謝いたします。



体力測定とフレイル予防～熊本市国保年金課モデル事業～



熊本市国保年金課では高齢者のフレイル予防のため、昨年からは地域サロン等を対象に健康教室として体力測定とフレイル予防の講話を実施しています。富合校区では今年度、10か所のサロンを対象に順次実施しています。8月はいきいき碓江サロン、暮らしいきいき莎崎サロン、新区健康づくりサークル(さわやか)、国町サロンの体力測定のお手伝いに伺いました。参加者からは「日頃運動しないので片足立ちがフラフラした」「運動に慣れていないので膝が痛くなった」「体力測定の結果がドキドキする」と感想がありました。

次回の訪問では、測定の結果説明とフレイル予防についての講話があります。日常生活を振り返り、いつまでも元気に過ごせるようフレイル予防に取り組んで頂けたらと思います。日に日に涼しく過ごしやすい季節となります、皆さま無理なくご自身のペースに合わせた運動の取り組みが行えるといいですね。



人生会議セミナーを開催しています！

『人生会議』とは、誰にでも必ずやってくる死を自分ごととして捉え、自分の大切な人や周りの人たちと終末期医療や看取りについて話し合うことです。南区では令和3年度からにしくまもと病院名誉院長 林茂先生を講師にお招きし、人生会議セミナーを実施しています。今年度は富合・城南圏域を重点地域として、住民の皆様や圏域で働く企業団体様向けに開催しています。

内容は、人生会議について先生の体験談などを交えたわかりやすい講話、メッセージノートの配布と合わせて南区独自で作成し



た「私の思い」手帳の記入体験など、たくさんの方々に聴いていただきたい内容となっています。参加された方からは、「もっと早くに聞いておけばよかった」「大切なことなんだ。と理解した」「家族で考えるきっかけになった」など前向きな言葉が多く聞かれています。この機会にぜひ人生会議について考えてみませんか？人生会議セミナー開催に関する問い合わせはささえりあ富合までご連絡ください。

* 南区ふれあいいいきいきサロン研修交流会 *

令和5年8月4日 熊本市社会福祉協議会主催にて南区ふれあいいいきいきサロン研修・交流会が開催されました。アスパル富合とあきた病院を会場にオンラインで繋ぎ、南区のサロンに関わる方を対象に、64名の参加がありました。各校区より発表が行われ、その後参加者とグループワークによる交流会、にしくまもと病院よりサロンで使える体操の指導がありました。



富合校区はいいきいき碓江サロン・鳥場サロン・平原健康づくりサロンより参加を頂き、暮らしいきいき莎崎サロンより『サロン活動の紹介』とささえりあ富合より『公式LINEを使ったサロン活動の支援について』発表を行いました。発表したサロンからは「皆さんもっと活発に活動したいけど、どうしたらいいのかわからないというのが共通の悩みのように感じました。サロン活動はそれぞれ違いがあり工夫が見られ、サロンとささえりあ、社会福祉協議会との関わりが大切だと思いました。」との感想を頂き、参加されたサロンからは「有意義な研修会でした、気の合う数名のスタッフがいると活動がより活発で幅も広がり参加者の皆さんも楽しんで頂けるのではないかと思います。ささえりあ富合の情報発信力は恵まれていると感じました！」「にしくまもと病院からの体操指導は是非サロンで取り入れたいと思います」と感想を頂きました。

今回の研修会を受け、ささえりあ富合では富合校区社会福祉協議会と協力し昨年度より実施している富合校区サロン交流会を企画しています。詳細はまたご案内させていただきます。



高齢者支援センター
ささえりあ富合

ささえりあ富合は、高齢者の皆様に住み慣れた地域で安心して生活できるように支援を行う総合相談窓口です。お気軽にご相談下さい。

☎ 096 - 358 - 5556