

「ささえりあ」は、地域における高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるように支援する相談機関です。定期的に広報誌を発行しています。ぜひご一読ください。

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。旧年中は、高齢者等の支援に多大なるご尽力をいただきました。本年も、より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

職員一同



通ってみませんか？介護予防の通いの場

介護予防の通いの場とは、健康体操、ストレッチなどの運動、手芸、折り紙などの趣味を通じた日中の居場所づくりを住民が主体となって取り組んでいる活動です。

以下の2カ所の団体については、「地域支え合い型サービス（通所サービス）」として熊本市から補助金を受けて運営されています。皆様も身近な通いの場へ通いましょう！

くろかみ“にこにこ”応援団

場所：黒髪地域コミュニティセンター
熊本市中央区子飼本町15-20



きらきら碩台

場所：碩台地域コミュニティセンター
熊本市中央区北千反畑町5-18



曜日：毎週 月曜日 午前

内容：体操の時間 10:00～11:00
レクレーション等 11:00～

対象：黒髪校区にお住まいの方

主催：くろかみ“にこにこ”応援団

代表 嘉悦 正和

曜日：毎週 月曜日 午後

内容：体操の時間 13:30～14:30
趣味・おしゃべりの時間 14:30～

対象：黒髪校区・碩台校区にお住まいの方

主催：きらきら碩台

代表 林 千佳子

【発行元】お問合せ先
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区
熊本市中央区西子飼町8番18号（子飼商店街内）

☎ 096-243-2233

お正月 餅の誤嚥に要注意！

年末年始は餅の誤嚥による窒息事故が発生しやすい時期です。
口の中やのどの筋肉を動かしやすくすることで、事故を未然に予防しましょう。

秘伝

“べろは宝”体操

餅を食べる前に
やってみましょう！



べろは宝体操は座ったままで簡単に取り組むことができる口腔体操です！
『べ・ろ・は・た・か・ら』と大きな声でハキハキと発声します。

姿勢 ・椅子に座った状態で顔は正面を向きます。
・手足は楽にして頂いて結構です。

舌の動かし方

- ①べー：舌を思いきり前に出す
- ②ろー：滑らかに舌先をはじく
- ③はー：大きく口を開ける
- ④たー：舌を上あごにグッと押しつける
- ⑤かー：舌の奥に力を入れる
- ⑥らー：舌を上から下に大きくはじく

※1セットを10回として、1日に2セット、お食事前に行うとより効果的です！

介護老人保健施設 なでしこ 理学療法士 津田 拓郎

成年後見制度ってどうやって手続きするの？

高齢者や障がい者の生活や財産を守り、手続きや契約を代わりに行うなど法的な支援をしてくれる「成年後見制度」（法定後見）の手続きについて簡単にまとめました。

お困りごとの整理

まずは、お困りごとを整理して、成年後見制度を使うかどうか検討します。
(例) お金のやりくりができません...
書類の手続きに困ってます...
悪い人にだまされたらどうしよう...



申立て書類の作成

本人・配偶者・4親等内の親族等が申立人となることができます。
申し立て書類の作成を弁護士、司法書士に依頼する場合は有料です。
金額は8万円程度～20万円程度です。（懸案事項の有無などで異なります。）



裁判所に申立て

黒髪校区・碩台校区にお住まいの方は、
熊本家庭裁判所（中央区千葉城町）に申し立てます。
受付後、家庭裁判所がご本人の調査などを行います。



成年後見人等の決定

裁判官が成年後見人等を決めます。
親族や専門職、市民後見人などが成年後見人等選ばれます。
成年後見人等は家庭裁判所に報告しながら、ご本人の生活や財産を守ります。

【発行元】お問合せ先
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター
ささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区
熊本市中央区西子飼町8番18号（子飼商店街内）

☎ 096-243-2233