ささえりあ子飼だより　令和5年度7月号

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 広報誌

（令和５年７月１日発行）

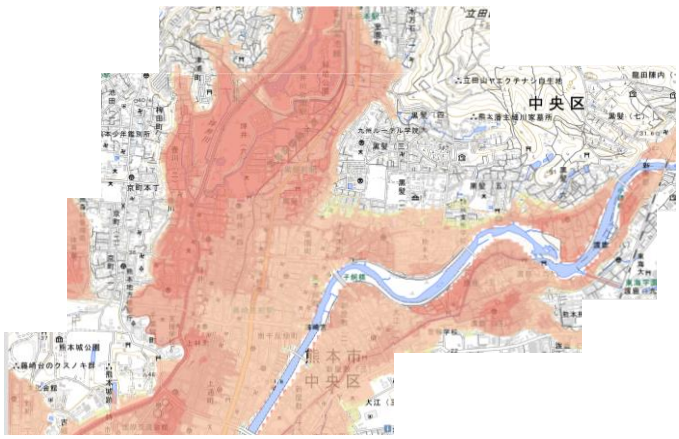
「ささえりあ」は、地域における高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるように支援する相談機関です。定期的に広報誌を発行しています。ぜひご一読ください。

大雨・洪水への備えを

梅雨真っただ中、これからは台風への不安も出てくる季節ですね。今回は、水害に対する防災・減災についてご紹介します。

日頃の備えとして、防災情報の収集、地域の危険箇所や避難経路の確認をしておくことが推奨されています。

ご自身のお住まいが浸水する可能性があるかどうかを知るひとつの手段として、**ハザードマップ**があります。



左記は、『洪水』という項目の黒髪校区・碩台校区のハザードマップです。
小さいですが、大まかなご自身のお住まいの状況がご覧いただければと思います。
詳しく確認したい方は、熊本市のホームページ (https://hazard.kumamoto-city.jp/sphone.html#) をご覧下さい。

ささえりあ子飼の事務所前には
拡大した物を掲示しておりますので、
商店街でお買い物の際にご確認ください。

黒髪・碩台校区の指定緊急避難所

- 黒髪小学校(※浸水域内)
- 桜山中学校
- 竜南中学校(※浸水域内)
- 市立必由館高校(※浸水域内)
- 濟々黌高校
- 熊本大学運動場、体育館
- サンライフ(※浸水域内)
- 碩台小学校(※浸水域内)
- 中央公民館(※浸水域内)
- 家族葬のファミーユ 藤崎宮前ホール(※浸水域内)

熊本市ホームページ(https://www.city.kumamoto.jp/loc/pub/default.aspx?c_id=16)

雨戸や瓦、雨どいなどが傷んでないか、自宅周辺の排水溝が詰まっていないか等を日頃から確認し、**非常用持ち出し袋**（非常食・衣料品・避難用具・生活用品・貴重品類 等）を準備しておくことも推奨されています。
『防災ハンドブック』や**『くまもとマイタイムライン』**というガイドブックに防災に関する情報が詳しく載っておりますので、ご覧になりながら一度ご家族・身近な方々と災害について話す時間を作ってみられてはいかがでしょうか？

ささえりあ子飼にも冊子を置いています

『防災ハンドブック』　『くまもとマイタイムライン』　より

【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

自分でできる！膝痛予防！

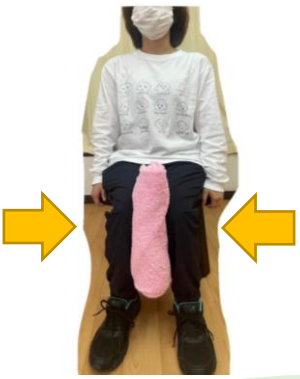
上通りデイサービス 管理者の小堀奈央さんより、膝痛に関する情報を教えて頂きました。

どうして膝が痛むの？
膝の痛みは様々です。筋を違えて痛んだり、運動や歩行時にくじいてしまったり、靱帯を痛めたり。軟骨がすり減って痛みを感じるなどが主な原因です。関節の炎症、腱の炎症、膝のクッションである液体の入った袋の炎症による原因も目立ちます。

おうちでできる！膝痛を予防する体操
（タオルまたはクッションをご準備ください）

ストレッチ1（太ももの前面あたりの筋肉）

① 両手でイスのふちをつかんで、浅く腰かけましょう
　片方の足はひざを曲げて床につけて下さい
② もう片方の足は、足首を曲げて前に伸ばします
　そのままゆっくりと下げ、床から10cm程度の所で
　止めましょう　　数秒間キープしてください
③ 足をゆっくり下ろし、数秒休みましょう
　これを10回程度繰り返してみてください
④ 反対側の足も同様におこないましょう



ストレッチ2（太ももの内側あたりの筋肉）

① 椅子に腰かけた状態で、膝と膝の間に
　タオルまたはクッションを挟みます
② 両方の膝でタオルまたはクッションを
　押すように力を入れて数秒程度キープします
③ この動作を10回程度繰り返します

ひと言アドバイス

しっかりと呼吸をしながら行うと効果的です。
呼吸を止めて行うと、他の箇所を痛めてしまうこともあります。
無理をしないでご自身のペースで進めましょう。

上通りデイサービス　管理者　小堀奈央　☎：096-356-9349

おしらせ

6月より、きらきら碩台が木曜日にも開催されています！
月曜日：13:30～ 体操　14:30～ 趣味活動
木曜日：9:30～ 音楽療法
10:30～ 第1・3週 e-スポーツ　第2・4週 体操
場所：碩台地域コミュニティセンター

【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