

# ささえりあ子飼だより

令和6年度 **9**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6年9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。

## 必由館高校ボランティア 今年も実施予定です！

黒髪校区・碩台校区にお住いの、おひとり暮らしのご高齢の方のお宅に高校生が数名訪問し、草取りや窓ふき、高い所の拭き掃除や家具の移動などのご自身では実施が難しい部分のお手伝いや、お話相手といったボランティアを実施しています。

今年は、

**9月21日(土)と**

**12月(日にちは未定)**

**9:30~10:30の1時間程度**

を予定しています。



普段手が行き届かなくて困っている、おしゃべりしながらスマホの操作を教えてほしいなどありましたら、ささえりあ子飼にお申し込みください。

**定員となり次第終了**させていただきます。

※雨天中止になる可能性もありますので、その旨ご了承ください。



【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

## 短期集中予防サービス（運動）に参加してみませんか？

短期集中予防サービスとは、フレイル（心身機能の衰え）状態を改善し、健康寿命の延伸を図ることを目的としています。

### 黒髪にこここ応援団

日時：毎週月曜日

11：00～

場所：黒髪地域コミュニティセンター

参加費：無料

対象者：要支援1、要支援2、事業対象者

回数：全12回（約3か月程度）

運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善の3つのプログラムがありますが、今回は10月、12月から開始予定の運動機能向上プログラムをご紹介します。

### きらきら碩台

日時：毎週月曜日

14：00～

場所：碩台地域コミュニティセンター

参加費：無料

対象者：要支援1、要支援2、事業対象者

回数：全12回（約3か月程度）

専門職の指導のもと、個々の身体状況にあった運動方法や動作指導などを受けることができます。

最近足の力が弱ったかな？体力が落ちてきたかな？やりたい事はあるのに億劫で

なかなか動き始められないな、等の不安を感じておられる方は、一度ささえりあにご相談ください。

利用対象となるかどうか、基本チェックリストを実施させていただきます。

## 碩台ふれあいいきいきサロン

日時：毎月第3水曜日

10:00～ 1時間程度

参加費：100円

対象者：碩台校区にお住まいの方

- ・地域の事業所の理学療法士の指導による体操
  - ・中央区福祉課の保健師や消費者センターの職員による講話
  - ・スカットボールや音楽療法、eスポーツや園児との交流会 など
- 毎回様々な活動を計画されています！



碩台校区にお住まいの方はどなたでも参加できます。ご興味のある方は一度ご参加ください！

【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