ささえりあ子飼だより

（令和７年８月１日発行号）

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 広報誌

「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。

水害に備えて

忘れられない記憶

黒髪校区、碩台校区は、これまでに何度も大雨の被害を受けてきました。令和2年7月豪雨や平成29年の九州北部豪雨では校区内にも影響がありました。

昭和28年の「6.26水害」では、白川・坪井川の氾濫により、熊本市中心部が大きな被害を受け、今も語り継がれています。

浸水しやすい地形

ハザードマップからもわかるように黒髪校区、碩台校区は、白川や坪井川といった河川に挟まれた低地帯に位置しています。

大雨が降ると水がたまりやすく、近年雨水対策が進んでいるものの、想定を越える雨が増えている今、万全とは言えません。

経験のない長い大雨

線状降水帯という雨雲が、長い時間同じ場所にとどまり、強い雨を降らせます。これは地球の温暖化により、空気中の水分が増えたためと言われています。

洪水時の避難場所

大丈夫だろうと思っていた場所でも深く水に浸かる恐れがあります。近くの高い建物に避難するのか、指定緊急避難場所に避難するのか、避難場所に向かうルートなど、頼りにしている方やご近所の方同士で確認をしておきましょう。

防災情報（ハザードマップや防災ポータルサイト）については、右のQRコードをスマートフォンなどのカメラで読み込むと情報を得ることができます。ぜひ、ご活用ください。

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です

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
（熊本市中央３地域包括支援センター）

☎096-243-2233

担当校区：黒髪校区・碩台校区
営業時間：平日、土曜日　8:30～17:15
住所：西子飼町8番18号（子飼商店街内）

認知症になっても暮らせる地域づくり

ささえりあ子飼では、黒髪・碩台校区の中で認知症サポーター養成講座を積極的に開催しています。

できるだけ多くの方に認知症のことを正しく知っていただき、認知症の人やその家族を温かく見守り、認知症の人や家族の立場になって考えることができる方を増やす取り組みです。

認知症サポーター養成講座の様子

例年多くの学校や団体に依頼いただき、出張講座を開催しています。認知症について理解が深まるよう、ゲームや映像を用いたわかりやすく楽しい講座を用意しています。

認知症について正しく理解し、誰かを支える優しい気持ちを育ててみませんか？講座開催はささえりあ子飼へご相談ください。

認知症サポーターとは？

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を暖かく見守り、応援する人のことです。

誰でも受講できるの？

熊本市では地域の団体や企業などグループ単位で受けることができます。

ささえりあ子飼の講座を受けていただいた団体(R6年度)
- 桜山中学校・必由館高校・熊本中央高校
- 九州ルーテル学院大学・黒髪2町内
- 碩台民児協・医療法人杏友会
- サンリブ・マルショク

受講された方には、認知症サポーターカードや団体用ステッカーをお渡ししています。

焦らずゆっくり進むロバ隊長がシンボルキャラクターです。

夏の健康だより

熱中症特別警戒アラートが発表されたら？

熱中症特別警戒アラートは、熱中症の危険性が特別高くなると予想される前日の17時、または当日5時に発表されます。熱中症特別警戒アラートが発表されたら、次のことに気をつけましょう。

- 外出を控え、涼しい場所で過ごしましょう
- 適切にエアコンを使用しましょう
- サーキュレーターや扇風機で空気を循環させましょう
- 水分をこまめに補給しましょう
- 外出時は一般に開放されているクーリングシェルターやエアコンの効いた施設で休憩しましょう

注意！脱水のサイン

- 口の中が乾く、唇がカサカサする
- 尿の量が少ない、色が濃い
- めまい、立ちくらみ、だるさ
- 汗が出ない、体温が高い
- 意識がぼんやりする

上手な水分のとり方

- 喉が乾く前に飲む
- 1日1.2ℓ～1.5ℓを目安に
- 一度にたくさん飲まずコップ1杯ずつ
- 水や麦茶、経口補水液がおすすめ
- 常温やぬるめの水で胃腸に優しく

指定暑熱避難施設 クーリングシェルター

熊本市では、危険な暑さから身を守るために暑さをしのぐ場所として、指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を指定しています。

お近くのシェルター（一部）

- 中央公民館
- 熊本市男女共同参画センターはあもにい
- 熊本市勤労者福祉センターサンライフ
- さくらんぼ薬局
- グリーン薬局黒髪店
- 熊本市役所本庁
- COCOSA　B1

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
（熊本市中央3地域包括支援センター）

☎096-243-2233

担当校区：黒髪校区・碩台校区
営業時間：平日、土曜日　8:30～17:15
住所：西子飼町8番18号（子飼商店街内）