

ささえりあ子飼だより (令和7年10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。

おひとりでも安心して暮らし続けるために



自分には頼れる身寄りもないけど、これから思うように体が動かなくなったり判断する事が難しくなってきたらどうすればいいんだろう？

おひとりで老後の生活を送る準備のひとつに、“自分の代弁者となる人を依頼しておく”という方法があります。



任意後見制度

ご自身に十分な判断能力があるうちに、ご自身であらかじめ選んだ人に将来代わりにしてもらいたいことなどを公証人役場で公正証書としてご本人の意思を尊重して決めておく制度です。

法定後見制度

こちらはご本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって成年後見人等が選ばれる制度です。ご本人が判断能力があった頃の意思を推定しながら、選任された後見人等が財産管理や身上の保護を行います。

お知らせ

『みんなで考えよう おひとり暮らしの看取り・尊厳死・地域後見』

黒髪校区と碩台校区の通学区域にお住まいの方や関係する多業職種の皆様で集まり、おひとり暮らしの方でも住み慣れた自宅で最期の最期まで過ごし、尊厳のある在宅死を迎えるために必要な支援とは何かを、住民・多職種で考えます。



日時：令和7年12月11日（木）
18：30～20：00頃
場所：中央公民館 7階ホール
内容：おひとり暮らしで最期まで
自宅で過ごされた事例のご紹介

参加ご希望の方はささえりあ子飼へお申し込みください。

☎ 096-243-2233

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）

ムリせず動いて体スッキリ！

秋から始める運動習慣

まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上ではもう秋です。そろそろ運動や健康に意識が向く頃ではありませんか？朝夕のウォーキング、休みがちだったスポーツジム。再開された方も多いのではないのでしょうか。

こんなにある！運動で得られる効果



運動で得られるメリットはこんなにあります。最近では運動により気分が安定することで、うつ病のリスクが低くなることもわかってきました。

なかなか続かない運動...

無理しなくても大丈夫？！

決意して始めた運動、でも続けるのが大変という方へ、実は日常の色々な動作でもカロリーを消費しています。座りっぱなしの時間を減らし、意識して動いてみましょう。

生活動作10分の消費カロリーと歩数換算の目安

椅子にじっと座る	10Kcal	400歩	
テレビをみる	13Kcal	400歩	
お風呂に入る	33Kcal	1000歩	
風呂そうじ	35Kcal	1100歩	
犬のさんぽ	40Kcal	1200歩	
雑巾がけ	49Kcal	1500歩	

※参考資料：改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」(国立健康・栄養研究所)

国が推奨する1日の歩数は65歳以上男性で7000歩、65歳以上女性で6000歩です。家事やちょっとした動作も運動と考え、日々の積み重ねで健康を手に入れましょう。(※熊本市な～んなんと運動手帖より)

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
(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)

運動の場のご案内



- ・くろかみ“にこにこ”応援団
毎週(月) 10時～12時 参加費100円
～黒髪地域コミュニティセンター
体操・ゲーム・趣味活動
- ・きらきら碩台
毎週(月) 13時半～15時半 参加費100円
毎週(木) 9時半～11時半 参加費無料
～碩台地域コミュニティセンター
体操・音楽療法・趣味活動
- ・ルーテルかよう会
毎週(火) 10時～11時 参加費無料
～ルーテル大学学食内
- ・ぷらりは
毎日9時～16時 利用料無料
～社会福祉法人リデルライトホーム
多目的ホール
筋トレマシン使い放題



健康だより

～備えよう！感染対策～

風邪やインフルエンザ流行の冬が迫っています。コロナも、夏と冬に感染拡大することがわかってきました。体力のないお子さまや高齢の方は、予防接種を受けることをおすすめします。熊本市では例年10月1日から接種を開始しています。かかりつけ医にご相談ください。またマスク、うがい、こまめな手洗いも行いましょう。



～衣替えのひと工夫～

そろそろ衣類の入れ替えをし、冬に備える時期ですね。衣替えはささっと済ませたいところですが、害虫やカビの発生を防ぐにはちょっとしたひと手間が必要です。

- ・衣類を保管する前に、洗濯やクリーニングを済ませましょう。
- ・クリーニングから返ってきたら、カバーを外して通気性を良くしましょう。
- ・晴れた日に換気をしながら行いましょう。
- ・防虫剤や除湿剤を活用しましょう。
- ・衣類はゆとりをもって収納しましょう。

熊本は湿度が高いので、特に注意が必要です。大切な衣類と健康を守りましょう。