

# ささえりあ子飼だより (令和8年6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。



### 碩台・黒髪校区

## 主なイベントご紹介

7/15(水) 10時～

### 碩台サロン 落語

地元落語家さんによる落語会を開催します。かき氷を楽しみながら笑顔あふれるひとときを過ごしませんか？



📍 場所：碩台コミュニティセンター  
👤 対象：碩台校区にお住まいの方

7/18(土)

### 食料支援

地域みんなが集える居場所づくり、孤食対策として軽食の提供など



📍 場所：黒髪コミュニティセンター  
👤 対象：年齢国籍問わずどなたでも

9/5(土)

### 百円笑店街

子飼商店街のお店の目玉商品をお得にゲット！食べ歩きもできて大人も子どもも楽しめる、子飼商店街の人気イベントです。



📍 場所：子飼商店街

9/26(土)

### 黒髪の集い

黒髪校区にお住まいの方の長寿をお祝いする集いです。マジックなどステージイベントもお楽しみに！



📍 場所：熊本市男女共同参画センターはあもにい  
👤 対象：黒髪校区にお住まいの方

## 地域に新しいつながりの場ができました

### 藤崎の杜体操クラブ

開催場所：ココファン藤崎の杜  
開催日時：第1第3週金曜 第2第4週火曜 10時～

ココファン藤崎の杜の食堂で週に一度体操をしています。月に1度は講師を招いての運動指導や体力測定もあり、飽きずに続けられますよ。藤崎宮の風景を楽しみつつ朝のお散歩がてらお越しください。

### ドーナツの会

開催場所：社会福祉法人リデルライトホーム 地域交流スペース ちこす  
開催日程：3ヶ月に1度程度  
対象：黒髪校区、碩台校区にお住まいの方

この会は、障がいや病気などのご事情を抱えるお子様の親・親族の立場の方が将来の不安や悩みを共有する会です。自由なおしゃべりの場として気軽に参加いただけます。

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  
(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)

# 6月から気をつけたい 熱中症対策

昨日まで肌寒かったのに、今日は急に暑いな、と感じる日が増えてきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症のリスクが高まります。特に高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくくなることがあります。「まだ大丈夫」と無理をせず、早めの水分補給や休憩をこころがけましょう。

## こんな症状ありませんか？

### 熱中症のサインをチェックしてみましょう

#### チェックしてみよう

- めまいや立ちくらみがする
- 体がだるい
- 頭が重い・頭痛がする
- 汗をかいていない
- のどが渇いている
- 暑い場所にいた



めまいや立ちくらみがする



体がだるい



頭が重い・頭痛がする



汗をかいていない



のどが渇いている



暑い場所にいた

#### こんな対策をしましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給



外出時は飲み物を持ち歩く



帽子や日傘を活用する



暑い時間の外出を避ける



つらい時は日陰や建物内で休む



エアコンを上手に使う



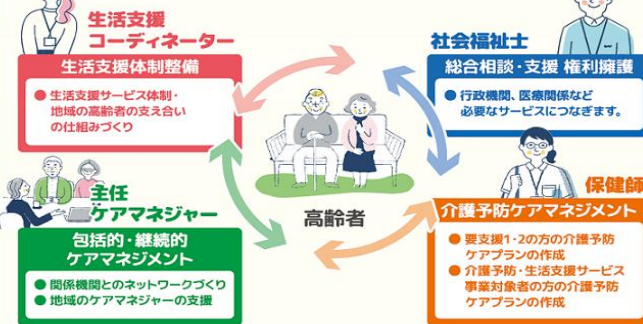
少しでも体調が悪いと感じたら、無理せず涼しい場所で休み、水分をとりましょう。症状が続く時は、早めに医療機関に相談してください。

## ささえりあのご案内

『ささえりあ』は、高齢者のみなさまが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう支援する身近な相談窓口です。介護や健康、福祉サービス、認知症に関する事など、様々な困りごとの相談に応じています。本人だけでなく、ご家族や地域の方からの相談も受け付けています。

### 主な業務内容

- 介護予防ケアマネジメント業務
- 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務
- 総合相談・支援業務
- 生活支援コーディネーター業務
- 権利擁護業務



※「高齢者支援センターささえりあ」は熊本市における地域包括支援センターの愛称です。



※子飼橋近くの「子飼パーキング」(子飼町8番42号)は無料になります。(メダルをお返しします。)  
※マルシヨクの駐車場(AMANO熊本)とは設備ができておりません。有料(1時間100円)となります。ご注意ください。

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**  
(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・碩谷校区  
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)