ふれあい 地区社協活動

下本町区で介護予防と介護保険についての講習会が行われました。

生涯を自立してすごすためには介護の状態にならないように、脳卒中などの「生活習慣病」と高齢による衰弱や転倒、認知症などの老化現象である「老年症候群」を予防していくことが重要だとされています。

今回の講習では、生活習慣に密着した予防である「運動機能向上」「栄養改善」「口腔機能向上」が重点に取り上げられました。

今後、より必要性が高まる介護予防の話に耳を傾ける区民のみなさんの姿がありました。

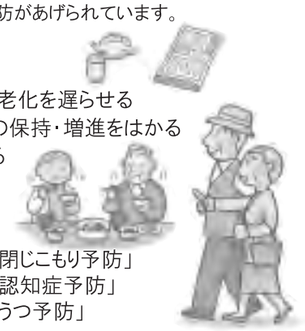
◆ 介護予防 ◆

介護予防とは、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようというとりくみをいいます。

そのためには次の3つの習慣が大切であることが分かっており、具体的な方法として6つの予防があげられています。

3つの習慣

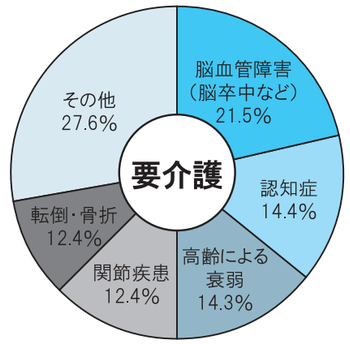
①活動的に暮らすことで老化を遅らせる
②運動などで心身機能の保持・増進をはかる
③大病やけがを予防する



6つの予防

「運動機能向上」
「低栄養予防」
「口腔機能向上」
「閉じこもり予防」
「認知症予防」
「うつ予防」

65歳以上の要介護の原因



厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成19年）より

いつまでもこのまち、この家ですごすために、介護予防に取り組みましょう。

健康づくり教室　第2期

要支援・要介護状態となることを予防するための教室です。

と　き　8月17日スタート
対象者　要支援・要介護認定をお持ちでない65歳以上の人

事前に健康状態をチェックする簡単なアンケート調査を行います。

また、日常生活圏域ニーズ調査の結果をもとに地域包括支援センターの職員が訪問、相談を行っています。

問 地域包括支援センター（☎㊽3114）
社会福祉協議会　介護保険事業所（☎㊽5143）

ビデオシアター

毎月１回、土曜日に町中央児童館で「ビデオシアター」を開催しています。
楽しい映画の上映会をしていますので、お友だちと一緒に遊びに来てくださいね。

と　き　午前１０時～正午
ところ　中央児童館

日にち	内　容
8月6日（土）	カールじぃさんと空飛ぶ家
9月10日（土）	オープンシーズン3

問 中央児童館（☎㊽4100）

社協からのお知らせ

心配ごと相談開催

日常生活の中で、心配ごと・悩みごとなどのある人は、お気軽にご相談ください。

相談は無料です。なお、定員がありますのでお早めにお申し込みください。

■と　き　9月6日㊋
■ところ　ふれあいセンター
■担当弁護士　高見　敏之氏
■定　員　各4人（予約が必要です）
■相談時間　1人30分
■料金　相談は無料です。
申・問 社会福祉協議会（☎㊽1440）

認知症の人と家族の会「つどい」開催

認知症の人と家族の会では「つどい」を通して、日々の介護の悩みを話し合ったり、介護に役立つさまざまなサービスなどの情報交換を行っています。認知症の人を介護する者同士、介護の大変さ、悩んでいることなど話し合ってみませんか。

■と　き　8月20日㊏　午後1時30分～4時
■ところ　荒尾総合文化センター
■参加費　500円（資料代など）
■申込方法　事前に電話でお申し込みください。
申・問「家族の会」熊本県支部事務局（☎096・223・0825）

善意の寄付

善意の寄付を頂きました。頂いた寄付は福祉事業や幼児・児童の育成事業などに活用させていただきます。ありがとうございました。

熊本県建築労働組合長洲分会

敬称略順不同

おくやみ【香典返し】

次の方々より、香典返しの意味でご寄付をいただき厚くお礼申し上げます。故人のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

社会福祉協議会の地域福祉活動事業費として、有効に活用させていただきます。

【敬称略順不同】

◆受　付
6月1日～30日
問 社会福祉協議会（☎㊽1440）

行政区	寄付者名	物故者名
塩　屋	西尾　勝志	濱田　武男
磯　町	森川　吉人	森川ミヨ子
向　野	杉本　治代	杉本　勝彦
平　原	浦田　明子	髙田　房子
新　山	村上カズエ	村上　武夫
静岡県	黒崎　良子	田上多壽子
大阪府	水本　明	水本　貞子
鷲　巣	服部　昭雄	服部　有
清源寺	竹本　光子	竹本　義秋

発行／社会福祉法人長洲町社会福祉協議会　☎0968（78）1440
URL http://www.nagasushakyo.jp　✉info@nagasushakyo.jp