




## 縁がわ「ひまわりサロン」のご案内

この度、地域の皆様の「車だったら行けるのにね!」というお言葉をもとに、車で行くことができる場所で、縁がわを開催することになりました。場所は「ひまわり在宅クリニック」。

お茶をしながら気になることや、ちょっと聞きたい情報などお話ししましょう!


どうぞお気軽にお立ち寄りください。



日程：毎月11日、22日  
13時半～15時半

※当日が土日・祝祭日にあたるときはお休みします。  
また、行事と重なる場合は事前に変更のご連絡を致します。

場所：ひまわり在宅クリニック(285-3251)  
住所：熊本市南区江越2-14-26(肥後銀行流通団地支店そば)  
対象者：日吉・日吉東・田迎・田迎西・田迎南・御幸校区の皆様  
参加費・申込み：不要です。  
駐車場：ひまわり在宅クリニック駐車場にお停めいただけます。  
〈お問い合わせ先〉  
●熊本市高齢者支援センターささえりあ平成 電話：353-7277  
●ひまわり在宅クリニック 電話：285-3251 担当 浦田



## 「ときどき入院、ほぼ在宅」シリーズ

### 第4回 熊本循環器科病院



熊本循環器科病院では一般病棟41床、療養病棟119床あり、医療度の高い慢性疾患(心不全、呼吸不全等)の方に対応。一人暮らしや経済的問題、治療が長期に渡る方の相談もお受けしています。リハビリや生活指導を行い在宅復帰へつなげたり、担当ケアマネージャーと連携して生活支援を行います。

相談窓口は地域連携室まで、お問い合わせください。 TEL 096-378-0345

#### 活動のご案内

地域糖尿病療養指導士が6名おり「熊御幸会」を開催。交流会・勉強会を年6回行っています。在宅での生活指導も実施。健康ウォークへも参加しています。



健康づくりと介護予防のまちづくり情報誌

# ささえりあ平成 新聞

平成29年 夏号 発行  
TEL 096-353-7277

## ともにPPKC(ぴんぴんくらすキャラバン)



めざせ!  
ぴんぴん

### 無料で運動機能測定+DVD視聴をします

対象はささえりあ平成圏域内住民  
おおむね60歳以上の方  
ご希望の方は、5名以上を集めて  
会場を準備し、日程など予約をして  
ください。(詳細は応相談)  
月に限定2グループ程度です  
のでお早めに!  
専門職のチームで伺います。  
測定結果の評価と、健康寿命に  
役立つお話をします。



連絡先 ささえりあ平成 353-7277 fax 353-7288

### (全校区) まちづくりセンターに地域担当職員が配置

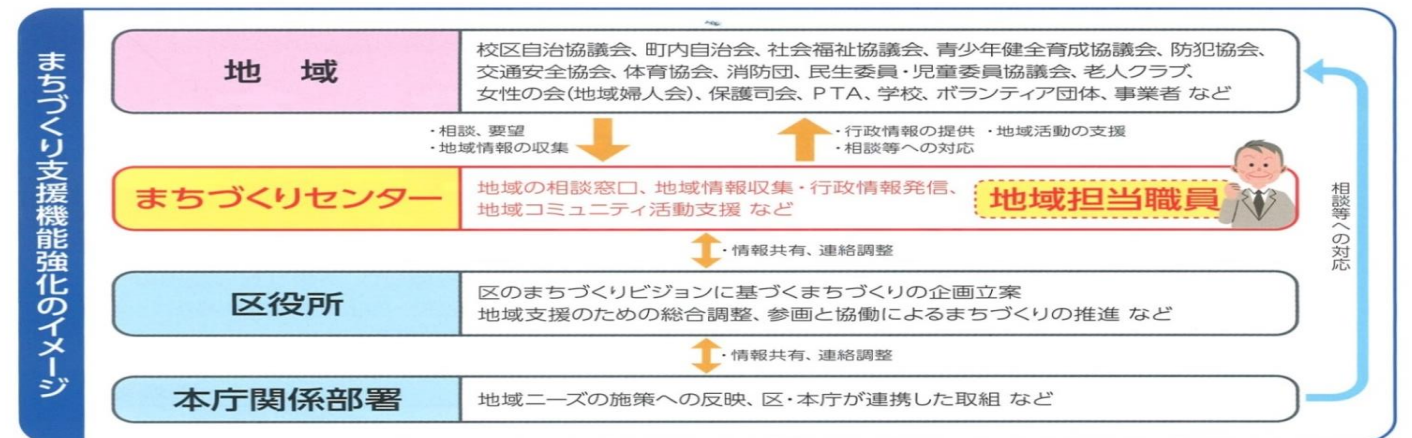
地域の様々な課題解決へ向けた取り組みを支援するため、平成29年4月から地域支援の拠点として、市内17か所にまちづくりセンターを設置し、専任の地域担当職員を配置します。地域の相談窓口、地域情報収集、行政情報発信、地域活動支援などお気軽にご相談ください。

各校区のまちづくりセンター

(校区：御幸、田迎、田迎南、田迎西)

幸田まちづくりセンター 現幸田総合出張所内 096-378-0202

(校区：日吉、日吉東) 南部まちづくりセンター 現南部出張所 096-358-1877



(田迎南校区)

### 日本一笑顔が絶えないまちを目指して ～福祉協力員の発足式～

平成 29 年 4 月 25 日 田迎南コミュニティセンターにて、福祉協力員の発足式が行われました。発足式では、田迎南校区社会福祉協議会の久米会長より 43 名の一人ひとりに任命書の授与がありました。久米会長からは「田迎南校区を福祉協力員や関係機関と協力しながら日本一笑顔が絶えないまちにしたい」と意気込みを話されました。授与式のあと、車いす操作方法やボランティア入門講座があり参加された方々から「車いすに初めて乗り、とても勉強になりました。」といった声が聞かれました。これから福祉協力員の方々は、田迎南校区で暮らす同じ住民として子どもから高齢者の方々まで見守りや声かけなどを行い、『地域住民相互の支えあい』を進めていきます。



田迎南校区社協長  
久米廣昌会長



任命証の授与式



ボランティア入門講座



車いす操作方法の練習

(日吉東校区)

### 「不整脈治療で寝たきりを予防しよう」 済生会熊本病院 市民公開講座

6 月 10 日 (土) 済生会熊本病院 (南区近見) にて、市民公開講座が開催されました。

今回は日本不整脈学会の名誉会員である奥村先生 (同院循環器内科最高技術顧問) と古山先生 (同科副部長) らによる講演で、不整脈の種類や最新のカテーテル治療について講義されました。パネルディスカッションでは同院で 1 年前に手術をされ、再発もなく元気に過ごされる元患者の方も参加され、会場の皆さん、真剣に聴講されました。

今回のテーマは、複数種類のある不整脈の中でも、脈が通常よりも速くなっている状態である“心房細動”について。心房細動そのものが命に危険を及ぼす可能性は低いのですが、脳梗塞の中でも重症化しやすい「心原性脳塞栓症」の原因の 1 位は心房細動であることから、演者は「心房細動の早期発見が重要」と話しました。心房細動は自覚症状が出にくいので、早期発見には自分で毎日脈をとることが一番簡単なやり方です。会場でもとり方を実演し、参加者の皆さんからは「早速今日から習慣にします」といった声をもらいました。また、今後も同院では市民公開講座の不定期開催を予定しているとのこと。

脈のとり方：手首の内側の親指側に 3 本の指をあて脈をとります。秒針のように規則正しく打ってれば正常。脈がとんだり乱れたり、早くてとりづらい場合は不整脈が疑われます。かかりつけ医へ相談しましょう



循環器内科 最高技術顧問

### 奥村 謙 医師

1976年熊本大学医学部卒業後、1983年米国アラバマ大学医学部循環器科、1986年熊本大学医学部循環器内科講師・助教授、1996年弘前大学医学部第二内科教授を経て、2016年4月より済生会熊本病院へ。2015年には日本不整脈心電学会初代理事長に就任

(御幸・田迎西・田迎校区)

### ラジオ体操で、毎日健康！

～御幸中央公園にて～



まだ少し肌寒さを感じた 5 月中旬の朝 6:30。それまで、各自で公園内を歩いていた方々が整列し、持ち寄った携帯ラジオから流れる「ラジオ体操」を聞きながら、一斉に体操を始めました。

ここは、御幸中央公園。毎朝、地域の方々が集まってラジオ体操が行われています。最初は約 30 年前に個人で始められたのが、自然と少しずつ参加する人が増えて来たそうです。お住まいも、田迎西校区をはじめ、御幸校区・田迎校区などなど様々な場所から来られています。お話を伺った日は 10 数人でしたが、多い時は 20 名を超えるとのこと、「今日は欠席が多いね。でも、いつも出席の確認はしないけどね(\*^ ^)」と笑いながら賑やかに話されていました。中には、雨の日も公園の屋根があるところで行われており、まさに 365 日年中無休です。

皆、「ラジオ体操をすると、肩こりしなくなった。」「元気でいられるようになった。」と話されて、軽やかに歩いて帰られていました。



持参されたラジオから、軽快な声

が聞こえていました♪

大きな円になって、皆さん元気に体操をされていました！

(田迎校区)

### 「介護予防・日常生活支援事業に関わる民生委員の役割」について

～田迎校区・田迎西校区 社会福祉協議会評議員研修会 開催～

主催 田迎校区・田迎西校区社会福祉協議会 協力 東病院・田迎ケアセンター

H29年2月23日、田迎校区、田迎西校区の民生委員さん 15 名ほど参加され、社会福祉協議会評議員研修会が行われました。今回は、4 月から始まる総合事業について今後「自分たち (民生委員) の役割はどうなるのだろうか？」と不安な声を受けて、田迎ケアセンターの森川介護支援専門員より話がありました。

意見交換会では、地域主体での介護予防の取り組みを促進するためにどうしたらよいか、元気に安心して暮らせる地域にしていくためには、どのように協力していったらよいかなど、さまざまな意見が出されました。

