

ゆらっとくま〜リハビリ体操リーダー養成講座を開催します!



超高齢化社会到来!熊野町の高齢化率は約33.33% (平成28年7月末現在)

熊野町は、昭和40年代の団地開拓により、それまで約9,000人だった人口が約25,000人にまで急増しました。今後、熊野町の高齢化率はさらに急上昇していきます。この超高齢化の波を乗り切るには、住民のみなさんと力を合わせた取り組みが必要です。

そこで、熊野町では、『いつまでも自分らしく暮らせるまちづくり』をめざした取り組みとして、『ゆらっとくま〜リハビリ体操』を普及するリーダーの養成を行っています。

●ゆらっとくま〜リハビリ体操とは…

- ・『いつでも・どこでも・どんな人でも安全にできること』を第一に考えた体操です。
 - ・日常生活に必要な体の動き(生活機能)や筋力を維持することが目的です。
 - ・体操の名前の由来は、広島弁の『ゆらっと来ないように(転倒しないように)]と熊野町の『くま』をかけています。
- 熊野町のみなさんが、いつまでも活き活きと自分らしく生活できるように…という願いを込めた名前です。

●ゆらっとくま〜リハビリ体操リーダーの役割

- ☆地域の介護予防の一旦を担うボランティア☆
- ・ゆらっとくま〜リハビリ体操の普及
- ・熊野町と連携した、『自助』『互助』の地域づくり

●ゆらっとくま〜リハビリ体操リーダー養成講座について

- 対熊野町にお住まいで、常勤の職についていない人。
- 原則すべての講座に参加でき、体操リーダーとして活動していただける人。
- 【開催日】10月4日~12月6日までの毎週火曜日(全10回)
- 時10:00~15:30
- 所中央地域健康センター デイルーム (熊野町中溝一丁目11番1号)
- 定20人
- 申9月27日(火)まで 高齢者支援課に申し込みください。

●これまでの参加者の言葉

- ・みんなの力になりたいと思い参加した。
- ・以前から運動することが好きだったので、自分のためにもなると思い参加した。
- ・全10回、毎回集まって勉強するのが楽しかった。
- ・筋肉や関節の動きを覚えるのは難しかったが、ポイントを丁寧に教えてもらえるので分かりやすかった。
- ・みんなの前で体操をするのは緊張するけど、無理のないペースで活動したい。



問申 高齢者支援課 ☎820-5605

9月はアルツハイマー月間です

認知症に関する取り組みについて

毎年9月21日は世界アルツハイマーデーと制定され、世界的にアルツハイマー病の啓発活動が行われています。認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。高齢者の約4人に1人が認知症またはその予備軍とされています。

高齢化の進展に伴い、今後ますます認知症の人が増えていくと予想され、熊野町においても様々な認知症などに対する取り組みを行っています。

見守りネットワーク

住み慣れた地域で、安心して暮らすことができるよう、下記の協力事業所と連携し、日常生活の異変を早期に発見・対応する「地域見守り事業」を行っています。

<熊野町協力事業所一覧>

- 熊野郵便局
- 中国新聞熊野販売所
- 朝日新聞サービスアンカーASA熊野
- 読売新聞YC熊野・焼山北
- 広島ガス東部株式会社熊野支店
- 広島中央ヤクルト販売株式会社
- 株式会社広島銀行熊野支店
- 株式会社もみじ銀行熊野支店
- 呉信用金庫熊野支店
- 広島県信用組合熊野支店・西熊野支店・東熊野支店
- 安芸農業協同組合追分支店・萩原支店・熊野支店・団地支店



徘徊認知症高齢者等SOSネットワーク

徘徊認知症高齢者等が行方不明になった場合に、ネットワーク機関が情報を共有し、早期に発見して安全に保護するため、「徘徊認知症高齢者等SOSネットワーク」があります。

事前登録が必要となりますので、詳細についてはお問い合わせください。

【参考】H28.3末現在 登録者数39人

気になる人を見かけた時には、声をかけてりん♪



認知症ガイドブック

認知症に関する説明や予防、医療機関や相談窓口についてわかりやすく紹介したものです。

高齢者支援課(熊野町おとしより相談センター)にて無料配布しています。ぜひご利用ください。



問熊野町おとしより相談センター(熊野町地域包括支援センター) ☎820-5615

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人や、その家族、支援者が集い、日頃の悩みや聞いてほしいことなど自由に話せる場所です。

●認知症カフェばたから

時 9月7日(水)
(毎月第1水曜日)
13:30~16:00

所 中溝コミュニティセンター
(中溝自治会館)

【参加費】200円

●認知症カフェみらい

時 9月20日(火)
(毎月第3火曜日)
13:30~16:00

所 くまの・みらい交流館
(調理室)

【参加費】200円



ボランティアの方々が運営しているりん♪
気軽に来てりん♪