

# 包括支援センターだより

12

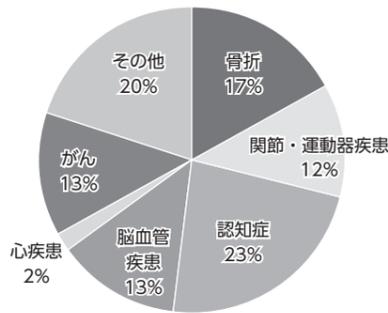
## ～ 介護が必要になった原因 ～

介護が必要になる原因は様々ですが、予防できるものが多いです。加齢による老化は避けられませんが、使わなければ心身の機能は低下するばかりです。

熊本地震以降、活動量は減っていないでしょうか？生活習慣の改善やストレッチ、頭の体操など意識して介護予防の活動を行っていきましょう。

御船町では、介護予防の教室も多数行っているのぜひご活用ください。

介護が必要になった原因



平成27年度 御船町 新規認定者

### オレンジカフェ すまいる

認知症の方を介護している方などが集まり、気軽に話せる場を提供しています。

- ・参加費：200円（飲み物、おやつ付き）
- ・主催：御船町認知症家族の会『すまいるクラブ』

9月28日 9月29日	場所：子育てふれあい館 時間：13時30分～15時30分
10月12日 10月13日	
10月26日 10月27日	

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911



### 認知症疾患センター相談日

上益城郡の認知症疾患センター（益城病院）より相談員が派遣されています。ご家族等の認知症についての相談をお聞きます。

要予約

9月21日 9月22日	場所：地域包括支援センター 時間：13時30分～14時30分
10月19日 10月20日	

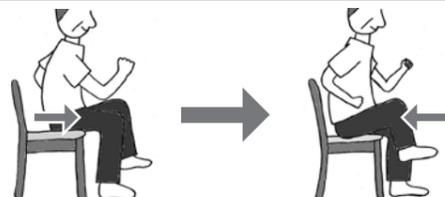
☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

### 家で簡単体操！

#### おしり歩き 腰痛予防

- ①イスに少し前かがみぎみ（腹筋に自然に力が入る姿勢）で座る。
- ②そのまま、おしりを交互に使い、座席の上を前後に移動する。

（注意）イスから落ちないように安定したイスを使い、安全な範囲で行う。



目標：まずは5往復程度

### 元気クラブカレンダー（10月）

介護予防の教室を各地域で行っています。

●対象者：65歳以上

4日 18日	【御船、辺田見、滝川】 場所：御船町憩いの家／時間：10時～12時
11日 25日	【滝尾】 場所：ひばり荘／時間：10時～12時
24日	【水越】 場所：水越公民館／時間：10時～12時
13日 27日	【木倉】 場所：木倉公民館／時間：10時～12時
3日 17日 31日	【高木】 場所：うさぎクラブ／時間：10時～12時
14日 28日	【小坂、陣、豊秋】 場所：小坂分館／時間：10時～12時
6日 20日	【七滝】 場所：七滝公民館／時間：10時～12時
7日 21日	【上野】 場所：北田代分館／時間：10時～12時
12日 26日	【田代東部】 場所：田代東部公民館／時間：10時～12時
5日 19日	【田代西部】 場所：北田代分館／時間：13時30分～15時30分

☎ 町社会福祉協議会 ☎282-0785

## Library Information

# としよかんだより

町立図書館  
カルチャーセンター1F  
☎ 282-0888  
休館日／毎週月曜日

「読書の秋」です。夏の猛暑もやっとおさまり、日の暮れるのも早くなりました。

秋の夜長、ゆっくりと読書を楽しむのもよいのではないのでしょうか。

図書館では、本のリクエストを受け付けています。読みたい本などがありましたらカウンターまで申し出てください。

### 新刊案内

#### 《一般書》

題名	作者名
★ひとりじゃなかよ	西本喜美子
★海の見える理髪店	荻原 浩
★アンと青春	坂木 司

おすすめ

今日が人生最後の日だと思って生きなさい

小澤 竹俊 著

2,800人を看取ってきたホスピス医が教える、人生にとって大切なこと。もし今日が人生最後の日でしたら、あなたはどのように生きていきたいですか？仕事に全力をそそぎますか？それとも愛する家族とともにすごしますか？「今日が人生最後」と思ったときにわかる、一番大切なもの。それが、これからの生き方や心を支えてくれます。

#### 《児童書》

題名	作者名
★ぞうきばやしのすもうたいかい	廣野 研一
★ゆびさきちゃんのぼうげん	いわい としお
★鳥のサバイバル 1, 2	ゴムドリ co.

おすすめ

賢女ひきいる魔法の旅は

ダイアナ・ウィン・ジョーンズ 作

北の島の「賢女」の叔母さんと暮らしているエイリーンは、見えない障壁に隔てられた敵の島へ、さらわれた皇子を救出する旅に出ることに。風変わりな旅の仲間をひきいるはめになったエイリーンは？『ファンタジーの女王』と呼ばれた作者の最後の作品です。

#### むかし むかし その一

夏の間、きゅうり畑を荒らし、しりこ玉をねらって人を溺れさせたり、さんざんわるさをしたカッパたち。夏が終わると山に上ってヤマワロ（山童）になります。ヤマワロの好物は山桃なので、人が採るときには「エヘン」と合図して採らないといけないそうです。

おすすめ

### お知らせ

連携中枢都市圏構想に基づく取り組みとして8月から御船町、山都町、甲佐町、嘉島町などにお住まいの方は、熊本市の図書館（室）がご利用いただけます。

熊本市の図書カードを作成し、貸出しを受けてください。返却は、熊本市内の図書館（室）のどちらでもできます。

カードを作る際は、住所が確認できるもの（免許証・保険証など）をご準備ください。

《例》御船町にお住まいの方が図書カードを作成し、プラザ図書館で貸出しを受けた本を城南図書館に返却することができます。

※ご利用できる熊本市内の図書館（室）

- ・熊本市立図書館  
（中央区大江6丁目1-74 096-363-4522）
- ・植木図書館（北区植木町岩野238-1 096-272-6915）
- ・城南図書館（南区城南町舞原451-9 0964-27-5945）
- ・とみあい図書館（南区富合町清藤400 096-357-4580）
- ・プラザ図書館（西区春日1-14-1 096-355-7401）
- ・公民館図書館（14ヶ所）
- ・熊本市男女共同参画センターはあもに情報資料館

### 図書館の利用案内

9月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

は休館日です

#### 開館時間

- 平日（火～金） 9:30～17:00
- 土・日・祝祭日 9:00～17:00

- ・本を借りるときは図書貸出利用カードが必要です。
- ・本は一人3冊まで、2週間借りることが出来ます。
- ・カルチャーセンター夜間通口横の返却口でも返却できます。