

# 包括支援センターだより 14

## ～『健康とくらしの調査』ご協力のお願い～

御船町では、11月中旬に『健康とくらしの調査』を実施します。

この調査は、高齢者の健康状態やくらしの様子を把握することで、どのような方が認知症や寝たきりになりにくいのか等を調べることを目的に行うものです。結果は、平成29年度策定の「第7期介護保険事業計画」の基礎資料として活用させていただきます。

対象の方には、アンケート用紙をお送りしますので、ご協力をお願いします。

- ・対 象 者：御船町在住の65歳以上の人（要介護1～5を除く）
- ・回答期限：12月5日までに同封する返信用封筒に入れて投函してください。
- ・委 託 先：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
- ・お問合せ先：健康とくらしの調査コールセンター TEL 0120-900-678（平日9時～17時）



### オレンジカフェ すまいる

認知症の方を介護している家族などが集まり、気軽に話せる場です。お気軽にご参加ください。

介護者が少しでもホッとできる場を・・・♡

・参加費：200円

・主 催：御船町認知症家族の会

『すまいるクラブ』



11月30日 火  
12月14日 火  
12月28日 火

場所：子育てふれあい館  
時間：13時30分～15時30分

☎ 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、相談等がありましたらご活用ください。

要予約

11月16日 火  
12月21日 火

場所：地域包括支援センター  
時間：13時30分～14時30分

※日程は変更になることがあります。

☎ 地域包括支援センター ☎ 282-2911

### 元気クラブカレンダー（12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

13日 火 【御船、辺田見、滝川】  
場所：御船町憩いの家／時間：10時～12時

6日 火 【滝尾】  
20日 火 場所：玉虫団地集会所／時間：10時～12時

5日 月 【水越】  
19日 月 場所：水越公民館／時間：10時～12時

8日 木 【木倉】  
22日 木 場所：木倉公民館／時間：10時～12時

12日 月 【高木】  
26日 月 場所：学童うさぎクラブ／時間：10時～12時

9日 金 【小坂、陣、豊秋】  
場所：小坂分館／時間：10時～12時

1日 木 【七滝】  
15日 木 場所：七滝公民館／時間：10時～12時

2日 金 【上野】  
16日 金 場所：北田代分館／時間：10時～12時

7日 水 【田代東部】  
21日 水 場所：田代東部公民館／時間：10時～12時

14日 水 【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

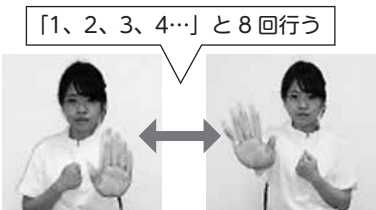
### 家で簡単体操！

脳トレ

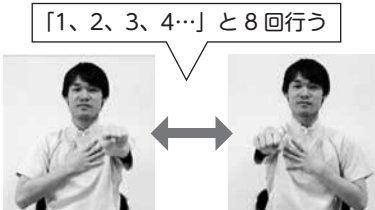
ポイント：間違っても笑ってごまかそう♪

#### グーパー体操

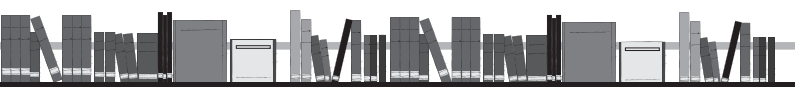
①前に出す手をパー、胸の前の手をグーにして、数を数えながら左右交互に手を入れ替える。



②次に、前に出す手をグー、胸の前の手をパーにして、同じように手を入れ替える。



参照：熊本県作業療法士会 生き活き体操



Library Information

## としょかん 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

11月1日は「古典の日」です。『紫式部日記』の寛弘5年11月1日の記述に、藤原公任が紫式部に「あなかしこ、このわたり若紫やさぶらふ」（そういえば、このあたりに若紫の姫君がいらっしゃるのでは）と語りかけたことあり、日本を代表する古典文学の源氏物語が歴史上はじめて記録された日という事で決められました。源氏物語は、瀬戸内寂聴など作家の現代訳の他「あさきゆめみし」というマンガになるなど、取り組みやすい古典です。ぜひ、読んでみてください。

### 新刊案内

#### ＜一般書＞

| 題名         | 作者名   |
|------------|-------|
| ★魂の沃野 上・下  | 北方 謙三 |
| ★狩りの時代     | 津島 佑子 |
| ★自分を操る超集中力 | Daigo |

おすすめ

七四

神家 正成 著

完全密室の七四式戦車で、死体が見つかった。自衛隊内の警察組織警務隊に所属する、甲斐和美三等陸尉は突然の命令を受け、事件のおきた富士駐屯地に急行する。しかし、たんなる自殺と思われた事件は思わぬ展開に。圧倒的リアリティで読ませる、ミタリサーチサスペンス。

#### ＜児童書＞

| 題名             | 作者名       |
|----------------|-----------|
| ★あくたれラルフのハロウィン | ジャック・ガントス |
| ★わたしのそばできいていて  | リサ・パップ    |
| ★夜露姫           | みなと 堇     |

おすすめ

りゅうおうさまのたからもの

バーサンスレン・ボロルマー 絵

むかしむかし、モンゴルの草原にふたりの兄弟がすんでおりました。はたらきものの弟と、なまけものの兄さんです。ある日、鳥につかまえられた美しい魚を助けた弟は、りゅうおうさまから“みずのもと”のはいった金の箱をもらうのですが…。絵が楽しい、モンゴルの昔話です。

むかし むかし 三

阿蘇の根子岳（猫岳）には猫の王様がいて、大晦日や節分の夜には九州中の猫が集まり会議をするそうです。年を取った猫は、ここで修行をして猫又になります。猫又になると陽気な猫は手ぬぐいをくわえて踊りだし、おとなしい猫ならば、そりと障子の開け閉めをはじめます。

おすすめ

### 御船町近隣図書館の開館状況

熊本地震から半年以上たちましたが、県下の図書館でも損壊や水漏れの被害をうけ、本の貸出し再開がなかなかできませんでした。現在の、御船町近隣の図書館の状況をお知らせします。  
○熊本県立図書館 1階子ども図書室、くまもと文学・歴史館のみ開館。2階閲覧室（一般図書関係）、3階閲覧室（郷土資料・行政資料・雑誌等）は年内補修工事終了予定。  
○熊本市立図書館・城南図書館・とみあい図書館・プラザ図書館・

各公民館図書室13カ所は開館。中央公民館図書室（白川公園横）は震災被害のため閉鎖。  
○益城町図書館（益城町交流センター・ミナテラス内）10月1日より開館。  
○甲佐町生涯学習センター図書室 開館。  
○山都町立図書館 開館。

### 図書館の利用案内

| 11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。