

包括支援センターだより 21

認知症に関する心配事がありましたらご相談下さい！ ～認知症初期集中支援チームがサポートします～

- 認知症初期集中支援チームとは？
認知症サポート医、医療・福祉・介護の専門職で構成される認知症の支援チームで、今年度より活動をスタートしました。家族等からの相談後、訪問を行いながら集中的に対象者等への支援を行い、必要に応じ適切な支援につなぎます。
- 対象者：御船町在住の40歳以上で、認知症状などで困っている人
- 協力機関：希望が丘病院 ●相談先：地域包括支援センター（庁舎1階）TEL282-2911

・本人が病院受診を拒否している
・認知症の治療を中断している
・認知症状が強くて困っている
など



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、参加者が自由にお話しできる場所です。ぜひ、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』



6月28日	場所：子育てふれあい館
7月12日	時間：13時30分～15時30分
7月26日	

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

認知症疾患医療センター相談日

上益城郡の認知症疾患医療センター（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

7月12日	場所：地域包括支援センター
8月9日	時間：13時30分～14時30分

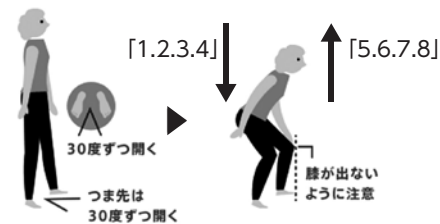
※日程は変更になることがあります。

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

家で簡単体操！

スクワット

5～6回を3セット



- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- ②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足先の方向に向くように注意して、おしりを後ろにひくように身体をしずめます。

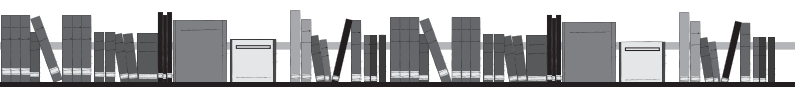
ポイント：
・息を止めないように、数をかぞえながらゆっくり行います。
・膝は90度以上曲げないようにします。

出典：
ロコモティブシンドローム
予防啓発公式サイト

足腰に不安のある人



- 机やイスを用意し、いつでも握ったり腰掛けられるようにします。
- スクワットが難しい人は、立ち座りの動作を繰り返すことでも代用できます。



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

雨の季節です。「梅雨」とよばれる長雨は、中国長江流域、朝鮮半島南部、そして日本に際立ってあらわれる現象だそうです。「つゆ」の語源には諸説ありますが、露けき時節だからとか「漬ゆ」の義だなどといわれています。

「梅雨」の字を当てるのは、ちょうど梅の実が黄熟するころと季が重なるため。中国には「黄梅雨」という言葉があるそうです。

一口に「梅雨」といっても、いろいろな雨の姿があります。梅雨入りの前にみられる梅雨を思わせる天候を「走り梅雨」、しとしと長くふりつづく「女梅雨」、反対にザーッと降ってはサッと止むことを繰り返すのは「男梅雨」。今年は来ないでほしい災害をもたらす「荒梅雨」や「暴れ梅雨」。「送り梅雨」は、雷をともなってひととき強く降る梅雨後期の雨で、これが上がると梅雨も終わり、夏到来になります。（雨の名前・高橋順子著より）

雨の日は、ゆっくりと読書を楽しみませんか？

新刊案内

《一般書》

題名	作者名
★いのちの車窓から	星野 源
★元気ごはん 日赤健康薬膳	日本赤十字社熊本健康管理センター
★西郷隆盛論 その知られざる人物像	堤 克彦

おすすめ

大学的 熊本ガイド こだわりの歩き方

熊本大学文学部 編

熊本は、くまモンだけじゃない！熊本城はもちろん、まだ知られていない（たぶん、地元の人々にも）熊本のまち歩きスポットやテーマについて、熊本大学の最新の研究成果や興味深い学問的蘊蓄（うんちく）をまじえて紹介してあります。地域の知られざる歴史や文化をめぐり、まち歩きのがんがみができるガイドブックです。

《児童書》

題名	作者名
★御船八勢橋物語	熊本日日新聞御船販売センター
★しろさんとちびねこ	エリシャ・クーパー
★明日のひこうき雲	八束 澄子

おすすめ

草原の小さな動物たち

南阿蘇ビジターセンター他 著

高森町のグループ「南阿蘇ビジターセンター」と「おはなしライアン」の皆さんが作った紙芝居を絵本にしたものです。高森町が中心となって観光復興のために設立した一般社団法人「TAKARA MORI」が発行しました。高森に多く見られる希少野生動植物オオルリシジミの幼虫ルウたんを主人公に、阿蘇に生きる動物や植物、移り変わる季節が描かれています。オオルリシジミは以前は東北地方にも生息していたのですが、今は長野県、阿蘇、九重地域の限られた地域にしかいません。なぜそうなったのか、わかりやすい解説ものっています。



図書館の利用案内

7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	31					

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週間借りることができます。
- ・カルチャーセンター夜間通用口横の返却口でも返却できます。