

# 包括支援センターだより

22

## ～介護予防・生活支援サポーター養成講座受講者募集～

御船町では、高齢者を支える地域づくりの協力者として、『介護予防・生活支援サポーター』の養成・支援を行っています。現在、町内のサポーター登録者は300名を超え、元気クラブや地域サロン、地域の見守り等で活躍をいただいています。

介護予防等に関心のある方、地域の見守り等にご協力いただける方、ぜひこの講座を受講いただき、仲間と一緒にサポーターとして活動しませんか。

●期 日：①8月21日 ②8月28日 ③9月4日 ④9月11日  
(①～④の4回とも参加が必要です)

●時 間：午後1時30分～午後3時30分

●場 所：御船町カルチャーセンター2階 クラブ活動室

●申込み方法：8月14日までに電話でお申込みください。 ●申込み先：町社会福祉協議会 TEL282-0785



### 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』



7月26日 8月9日 8月23日

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

8月9日 9月13日

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(8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

1日 火	【御船、辺田見、滝川】
29日 火	場所：ひばり荘/時間：10時～11時30分
8日 火	【滝尾】
22日 火	場所：滝尾公民館/時間：10時～11時30分
7日 月	【水越】
21日 月	場所：水越公民館/時間：10時～11時30分
10日 木	【木倉】
24日 木	場所：木倉公民館/時間：10時～11時30分
28日 月	【高木】
	場所：下高野公民館/時間：10時～11時30分
25日 金	【小坂、陣、豊秋】
	場所：陣多目的集会所/時間：10時～11時30分
3日 木	【七滝】
17日 木	場所：七滝公民館/時間：10時～11時30分
31日 木	
4日 金	【上野】
18日 金	場所：北田代分館/時間：10時～11時30分
9日 水	【田代東部】
23日 水	場所：田代東部公民館/時間：10時～11時30分
9日 水	【田代西部】
23日 水	場所：北田代分館/時間：14時～15時30分

町社会福祉協議会 ☎282-0785

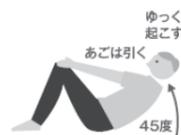
### 家で簡単体操!

#### 腰痛予防体操

腰痛対策に!! 痛みなどの症状がある人は医療機関に相談して行いましょう。

##### 1 腹筋体操

仰向けに寝て、あごを引いたまま上半身をゆっくり起こし、45度の位置で約5秒間止めます。腹筋の弱い人はこの位置まで起き上がる必要はありません。上半身を起こすように、お腹の筋肉に力を入れましょう。



##### 2 背筋体操

うつぶせに寝て、おへそより下に枕をはさみます。あごを引いて上半身をゆっくり起こし、約10cm上げたところで約5秒間止めます。上半身を上げられない人は、この位置まで起き上がらなくても結構です。上半身を起こすように、背中の筋肉に力を入れましょう。このときに同時にお尻をすばめると、お尻の筋肉も働き、より効果的です。



出典：  
ロコモティブシンドローム  
予防啓発公式サイト

12種類の運動を10回を1セットとして、1日2セット以上行いましょう。

### 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

今年は、明治10(1877)年に西南戦争が勃発してから140年ということで、いろいろな催し物が開催されています。熊本城が炎上した2月19日、熊本県庁は御船町に移転し、その後、木山町、山鹿と転々します。西南戦争といえば、田原坂が有名ですが、熊本平野で繰り広げられた最大の野戦となった御船の激戦で大敗した薩軍はこの後、矢部、人吉と敗走していくことになります。この戦いでは、民家の老婆に数百円の金を渡して家を買上げたくて火を放ち自刃した指揮官、永山弥一郎の逸話や、妙見坂公園には薩軍と共に戦い亡くなった、熊本隊士の墓があります。来年のNHKの大河ドラマは、西郷隆盛が主役の『西郷どん』。御船町が登場すればいいですね。

### 新刊案内

#### 《一般書》

題名	作者名
★BUTTER	柚木 麻子
★劇場	又吉 直樹
★がん患者の幸福論 人の心に贈り物を残していく	柳田邦夫 樋野興夫

#### おすすめ

鶴屋 駅弁当ものがたり

鶴屋百貨店 編

熊本で唯一の百貨店になった鶴屋は今年で創業65年を迎えました。さまざまな催し物のなかで、昭和40年に開催された「九州駅弁当とうまいもの大会」を初めとする「全国有名駅弁当とうまいもの大会」。現在では、全国の百貨店の中で一番永く続けてきた歴史と、東京、大阪の百貨店と肩を並べる売り上げを誇っているそうです。九州管内の7駅8種類の駅弁当とうまいもので出発した催し物が、やがて熊本の名物になったのは、店員さん達の奮闘と、熊本人の新しい物好き「わさもん」が結びついた結果でしょう。

#### 《児童書》

題名	作者名
★おとなになるって どんなんこと?	吉本ばなな
★学習まんが人物館 広岡浅子	大谷じろう
★つままない つままない	ヨシタケ シンスケ

#### おすすめ

今年も青少年読書感想文コンクールと、西日本読書感想画コンクールの本がそろいましたので何冊か紹介します。たくさん読んでください!

ばあばは だいじょうぶ  
楠 章子

大好きなばあばが、「わすれてしまう」びょうきになっちゃった。わたしは、どうすればいいんだろう。

干したから...  
森枝卓士

私たちのまわりには、干した食べ物がたくさん。どうして干すの?なにがかわるの?干すことの不思議と目的を紹介します。

転んでも、大丈夫  
臼井二美男

足を失い、つらい思いをしている人びとの義足を作る臼井さんは、どんなに難しい仕事でも「無理」といわず、たちむかいつづけます。その思いとは...

最後のゲーム  
ホリー・ブラック

人形に遺骨を埋め込まれた女の子の幽霊が、ホビーの夢に毎晩あらわれるようになった。人形の呪いをとくため見知らぬ町の墓地をめざして出発することに。

### 図書館の利用案内

8月		は休館日です				
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		

#### 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。