

令和7年度が始まり、ささえりあ植木も法人が変わり一年が過ぎました。まだまだ足りない部分も多々ありますが、今年度も精いっぱいがんばって植木町を盛り上げ地域の皆様のお役に立てるよう努めてまいります。

体力測定 後期高齢者健康教育事業

6月より体力測定が始まります。1回目は体力測定、2回目は結果報告とフレイル予防、骨折予防に関する健康講話があります。

昨年の参加者は、自分の結果を見て喜んだり嘆いたり和気あいあいとした雰囲気の中で体力測定に参加されていました。

「私もやってみようかな?」「やっぱり見てみないと分からないな」と思う方、お気軽に見学に来られませんか?



～1回目の流れ～

①体調確認（血圧測定）、準備体操

②体力測定

- ・開眼片足立ち：バランス能力
- ・TUG：歩行能力、バランス能力、動作の素早さなど
- ・握力：全身の筋力の指標
- ・5 m歩行：歩行能力

地区	対象集団名	会場	住所	日にち/時間	
山本	さざんかい+ふじサロン	小園・臼井公民館	北区植木町清水2409-2	6月3日	13:30
吉松	豊北サロン	豊北公民館	北区植木町豊田1026-1	6月16日	10:00
大和	大和会	大和コミセン	北区植木町大和70-22	6月17日	10:00
山東	長寿会	古閑公民館	北区植木町古閑1034	6月21日	10:00
大和	ひまわりサロン	大和コミセン	北区植木町大和70-22	6月23日	10:00
山東	一木いきいきサロンひばり	一木公民館	北区植木町一木441-2	7月3日	10:00
吉松	豊田団地サロン	豊田公民館	北区植木町今藤136	7月8日	9:00
田底	コスモスサロン	植木ふれあい文化センター	北区植木町宮原912	7月11日	10:00
吉松	亀東11日会	亀東公民館	北区植木町亀甲815	7月11日	13:00
植木	お楽しみサロン	北広住公民館	北区植木町広住496-1	7月15日	10:00
桜井	悠々サロン	投刀塚公民館	北区植木町投刀塚498-16	8月21日	13:00
菱形	青空七本会	七本公民館	北区植木町轟2448	8月20日	14:00
田底	慈恩寺老人くらぶ	慈恩寺公民館	北区植木町米塚757	8月26日	13:30
吉松	今藤いきいきサロン	今藤公民館	北区植木町今藤1	9月9日	10:30
桜井	鎧田なかよしサロン	鎧田公民館	北区植木町鎧田1946-1	9月12日	10:00
田底	温泉いきいきサロン	温泉公民館	北区植木町米塚11	9月18日	10:00
田底	平島みどりの会	平島公民館	北区植木町田底511	9月29日	13:00
菱形	笹尾えびす会	笹尾公民館	北区植木町木留770-1	10月21日	13:30

※当日は、ご見学のみでお願いいたします。

田底小学校黒板アート

卒業式

田底小学校卒業生に向けて黒板アートのお手伝いをしてきました。黒板と言えば、落書きをした思い出しかない私には敷居の高い作業でしたが、上手くできたのではないかと思います。当日は植木まちづくりセンターの職員・子供さん・卒業生と私含め7名にて卒業生の思い出にと一生懸命描かせていただきました。黒板アートは私自身初めての試みでしたが、とても楽しく上手に？(笑)できたかなと思います。

植木町の6年生の皆様、ご卒業おめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。これから中学生になり今まで以上に勉強・スポーツと励まれてください。



知っトク講座～消費者被害にあわないために～ 開催のお知らせ

“私は大丈夫”と思っていませんか？

「わたしは大丈夫」と思っている、相手は騙しのプロ。ちょっとしたスキを狙われます。熊本市消費者センターから講師をお招きして講話を行います。

どなたでも参加可能♪

「わたしも悪質業者に狙われるかもしれない」「家族が詐欺の被害にあうかもしれない」などと、消費者トラブルを“自分ごと”と考えて手口を学んでおくとその知識がいざというときに役立ちます！

【日時】2025年6月10日(火) 10時～11時

【場所】植木町一木6・7丁目公民館
※「介護者のつどい」会場

参加費は無料！
お気軽にご参加ください♪



ささえりあ植木HP

発行者
熊本市高齢者支援センター
ささえりあ植木
TEL 096-272-6914
FAX 096-288-3637



サロンや介護者のつどいでお手伝いして頂ける方を募集中！
ご興味のある方は、ささえりあ植木までお気軽にご連絡下さい。

