



今年から「酷暑日」なる新たな気象用語が命名され、熊本にも来るのか戦々恐々とした気持ちになりますね。しっかりと水分補給・休養・栄養・エアコンの適切使用など熱中症対策で暑い夏を乗り切りましょう！



残暑
お見舞い
申し上げます

ご存じですか！？

認知症高齢者等見守りサービス★



熊本市では認知症高齢者の支援として、地域住民や関係機関、行政が一体となり高齢者の見守り活動を実施する体制づくりを構築する事を目的として『認知症高齢者事前登録』および認知症高齢者保護対策『どこシル伝言板』を行っています。



どこシル伝言板®とは



あらかじめ登録された高齢者が行方不明になった際、衣類等に貼ったQRコードが読み取られると、家族等へ瞬時に「発見通知メール」が届きます。発見者はQRコードを読み取ると、ニックネームや注意すべきことなどが表示され、対処方法がわかります。発見者と保護者等は、チャット形式の伝言板で情報交換ができ、お迎えまでのやり取りを迅速に行うことができます。

“発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に



【動画】
どこシル伝言板
がよくわかる
紹介ムービー



【動画】
発見者がQRコードを読み取った後の流れ



共創未来

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です



「認知症高齢者等事前登録」の申請者でご希望者が申込み可能。登録費用は無料。QRコードを印刷したラベル・シールを配布。左は実物大のラベル・シール。QRコードを読み込むと、動画で説明が視聴できる。詳細は熊本市HP・区役所・ささえりあへ！

～ご案内～ いつまでも元気に過ごせる体づくり

『75歳からの足腰いきいき教室』

「今は元気だし、」「ちょっと膝が痛いだけ」と介護は遠い先のことと思いませんか？

実は、75歳を過ぎると介護認定を受ける方が急増します。

元気な今こそ将来の健康をつくるチャンスです！

【内容】全6回×90分 おおむね2週間の間隔で行います。

●体力測定

体脂肪率、筋肉量などを測定し、今の体の状態を把握します。

●体を動かす

実際に運動してみましょう。自宅でできる体操もお伝えします。

●フレイル(虚弱)予防について知る

食事やお口の健康についても学びます。

【対象】熊本市在住の今年度75歳以上で、医師から運動制限を受けていない方、
日程6回すべてに参加できる方

【会場・日程】

植木文化センター2階多目的ホール(北区植木町岩野238-1) ※定員30名

①11/10 10:00 ②11/25 13:30 ③12/8 10:00 ④12/22 10:00 ⑤1/13 13:30 ⑥1/19 10:00

※全20会場設置。他の会場・日程・定員については熊本市HP・国保年金課・ささえりあまでお問合せください。

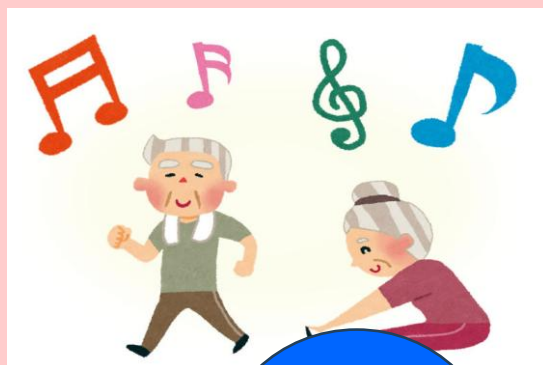
【持ち物】室内履きの靴(スリッパ不可)、飲み物、運動できる服装、タオル

【お申込み】

植木文化センターは10/15(木)～申し込み開始(先着順)。※他会場8/17、9/15、10/15、11/16～開始

熊本市コールセンター ひごまるコール ☎096-334-1500 (受付時間:8:00～20:00)

【教室に関するお問い合わせ】熊本市国保年金課 ☎096-328-2289 (受付時間:平日8:30～17:15)



参加費
無料

暑さをしのぎ、涼むことができるスポットです。

シェリング

涼しいよ!

熊本市では、危険な暑さから身を守るために、市民などが暑さをしのぎ一時的に休息できる施設があります。お出かけの時など、ご活用ください。

★植木町内クーリングシェルター★

- ・北区役所
- ・熊本市植木文化センター
- ・熊本市植木ふれあい文化センター
- ・協同組合植木ショッピングプラザ ウエッキー
- ・田原坂西南戦争資料館
- ・みのり調剤薬局
- ・植木きさらぎ薬局
- ・植木あおぞら薬局

熊本市
Kumamoto City

Otsuka
大塚製薬



👉 ささえりあ植木HPです。色々な情報を掲載していますので、是非ご覧ください。

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。



【発行者】高齢者支援センター
ささえりあ植木
月～土曜8:30～17:15(日・祝休)
TEL 096-272-6914