



# 武蔵塚 だより

2014. 冬 -Vol. 3-

## 今回の特集

### ◆1ページ

＜インフルエンザに気をつけましょう＞  
・趣味活動紹介～俳句～

### ◆2ページ

武蔵校区での取り組みをご紹介  
サロンの様子・保健福祉レクリエーション大会の様子

熊本市高齢者支援センター ささえりあ 武蔵塚  
《熊本市北5地域包括支援センター》

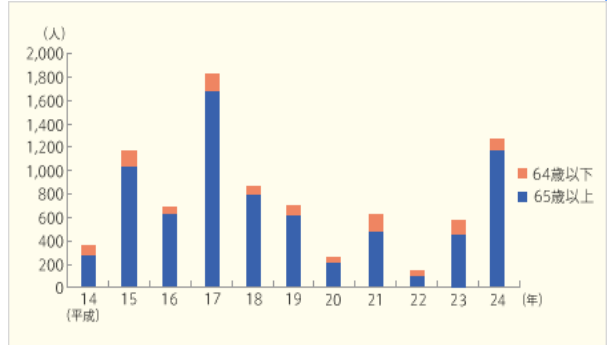
いよいよ寒さも本格的になってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？気温の変化により、体調を崩されている方もおられることと思います。お身体に十分気をつけてお過ごし下さい。

## ～インフルエンザに気をつけましょう～

インフルエンザによる死亡者のほとんどは高齢者の方です。

右の棒線グラフの統計のように、年によって大きくばらつきがありますが、平成14～24年では、65歳以上の高齢者は約100人から1600人くらいの方が亡くなられています。

インフルエンザによる死亡者数



## ～インフルエンザの予防法～

- ・栄養と休養を十分にとる。
- ・人ごみを避ける。
- ・適度な温度、室温を保つ
- ・外出後の手洗い、うがいの励行。
- ・マスクを着用する。

日常生活では、まず体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに感染する機会を減らすことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って室内を快適に保つことは有効な予防方法です。



## <皆様の趣味・活動をご紹介するコーナー！！～元気の秘訣教えて下さい！！～>

〈俳句〉 西村 哲子 様

- ・馬を売るしんから眠い柿の花
- ・朝からずうと貧乏さるすべり
- ・水書かく八月の川父の川
- ・村を売る蝶一匹の水たまり
- ・兵士は丘に夏草の赤い記憶

皆様の作品を募集しています。作品がございましたら武蔵塚までご連絡下さい。お待ちしております。



# 武蔵校区での取り組みをご紹介します



## ～武蔵校区サロンの様子～



午前の部  
膝・腰痛予防体操  
の様子



午後の部の様子

主催：武蔵校区社会福祉協議会  
武蔵校区民生児童委員

協力機関：熊本市社会福祉協議会北区事務所  
武蔵ヶ丘病院、北区役所保健子ども課  
ささえりあ武蔵塚

日時：平成26年11月25日（火曜日）  
10時～15時

場所：武蔵地域コミュニティーセンター  
（午前の部）膝痛・腰痛予防体操

武蔵ヶ丘病院・理学療法士 木原氏・猿渡氏  
（午後の部）「認知症の方を地域で見守るには」をテーマに2部構成で開催され、認知症推進員、ささえりあ帯山、牛島氏より「校区の認知症徘徊模擬訓練を実施して」の講演を頂いた後に「個人、隣保、町内、校区でできることを考えてみよう」のグループワークがあり活発な意見交換がなされました。

## ～第22回 保健福祉レクリエーション大会の様子～



皆さん、手と手をつないで、  
大きな輪を作りますよ！！

「さあ、大きな声  
でわっはっは！」

日時：平成26年10月28日  
（火曜日）10時～13時半

場所：武蔵ヶ丘中央公園  
参加対象・・・65歳以上の方

爽やかな秋空の下、保育園児の皆さんと一緒に元気に体操やゲームを楽しみました！

☆次回は、龍田校区での取り組みをご紹介します。☆

☆出前講座等のご希望がございましたら、お気軽にご連絡下さい。お待ちしております！☆



## 職員紹介

宮本史朗(管理者・社会福祉士)  
竹原京子(保健師)  
鷗川直子(社会福祉士)  
吉本裕子(介護支援専門員)  
田中直美(主任介護支援専門員)  
江口鶴代(社会福祉士)  
村山きよみ(相談員)



### <発行>

熊本市北5地域包括支援センター（高齢者支援センター ささえりあ 武蔵塚）  
〒861-8001 熊本市北区武蔵ヶ丘1丁目9-1-1F  
TEL 096-339-8130 FAX 096-339-8191

