

# ～ささえりあ城南 広報誌～

ささえりあ城南についての情報や行っている取り組みなど様々な情報を皆様にお届けできればと思いますので、ぜひご一読ください。

## 体力測定やりませんか？(熊本市後期高齢者健康教育事業)

熊本市では、高齢者のみなさんの健康づくりのために、体力測定や体組成計を使った測定(筋肉量や体の水分量など)を行っています。

測定の結果、フレイル(虚弱)の状態がみられる方には、運動・お口の健康・栄養を中心とした「短期集中予防サービス」につながるような支援を行っています。

この事業は個人ではなく、地域のサロンなどのグループ単位で利用するものです。利用を希望されるサロンや団体の方は、ささえりあ城南までお気軽にご相談ください。



### 福祉用具展示会



1月28日 13:30～ くまのしよう(下宮地722-6)で、福祉用具展示会を行います。長く在宅生活を続けるヒントなるかもしれません。お時間あるかはぜひご参加を!!

\*上記のチラシが欲しい方はささえりあ城南まで

### ～城南町クイズ～

城南町には3校区ありますが、介護保険認定率が高い地域はどこでしょう？

- ① 隅庄
- ② 杉上
- ③ 豊田



答え：②杉上

熊本市南6地域包括支援センター

ささえりあ城南

〒861-4202

熊本市南区城南町宮地1050

T E L 0964-28-1131

F A X 0964-28-8732

