

## 《熊本市北3地域包括支援センター》

# ささえりあ 清水・高平



2024年 春号 第60号  
(年4回発行)  
発行責任者：米満弘一郎  
(センター長)

「高齢者支援センターささえりあ」は、高齢者の皆さまにできるだけ住み慣れた地域で安心して生活して頂けるよう、主に介護や生活に関する相談をお受けしたり、ご支援を行う身近な相談窓口です。



厳しい寒さも終わり、暖かい新緑の季節がやってきました。外に出て運動をするには良い気候です。冬の間、閉じこもり気味だった方も少しずつ体を動かしてみませんか？家の近所をゆっくり散歩してみると、新しい発見があるかも知れません。心身共に、元気に過ごせる春にしましょう。

## 「ささえりあ清水・高平」をよろしくお願いたします

「熊本市高齢者支援センターささえりあ」とは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続することができるよう、ご希望や状態の変化に応じ、必要な支援等を行う地域の相談窓口です。熊本市は「ささえりあ」を熊本市内に27か所設置しており、小学校校区ごとに担当が割り当てられています。

清水小学校及び高平台小学校校区にお住まいの方は「ささえりあ清水・高平」が担当です。



「体が弱ってきたので運動がしたい」、「買物やゴミ捨てに困っているのでは何か手立てはないか」、「近所に住む高齢者の様子が気になる」等、困り事などがあれば、いつでも相談ください。

保健師、主任介護支援専門員、  
社会福祉士が相談をお受けします。  
寄せられた相談の秘密は厳守します。



「ささえりあ清水・高平」へ相談のある方は、電話にてお問合せください。相談の内容に応じて来所または訪問による相談も受け付けております。

【電話】096-343-0170

【営業時間】月曜日～土曜日

午前8時30分～午後5時15分

(日曜・祝日及び年末年始は休み)

【住所】熊本市北区山室6-8-2



(1)

## 「介護保険制度」をご存知ですか？

介護保険制度は、要介護高齢者の増加と介護期間の長期化、核家族化の進行、介護をする家族の高齢化等により、従来の老人福祉法では高齢者を支えることが難しくなった背景から2000年に高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして施行されました。

介護保険サービスを利用するためには事前に「要介護・要支援認定」を受けるための申請が必要です。介護保険制度によるサービス利用の対象者は、以下の通りです。

- ① 65歳以上の方で、介護や日常生活の支援が必要となった方
  - ② 40歳～64歳で、病気（特定疾病）により介護や日常生活の支援が必要となった方
- ①又は②の条件を満たす方で、「要支援・要介護認定」を受けた方が介護保険制度によるサービスを受けることができます。特定疾病については熊本市ホームページ又は各申請窓口にてご確認ください。

### 【介護保険 要介護及び要支援認定の手続き】

○申請窓口：最寄りの各区役所 福祉課、または各総合出張所



○申請に必要なもの

- ・「要介護・要支援認定」申請書
- ・申請時連絡票
- ・介護保険被保険者証

申請書と連絡票は熊本市ホームページ又は申請窓口にあります

- ・個人番号カード又は通知カード（申請書に個人番号を記入しなくても申請は受付可）

※申請時に医療保険の被保険者番号の確認を行いますので医療保険証もご準備ください

○申請の流れ

1. 窓口にて申請書を提出
2. 認定調査を受ける
3. 介護認定審査会にて認定（介護度）が決定する
4. 自宅に介護保険被保険者証が届く

○窓口で申請ができる人

本人、家族、ささえりあ、居宅介護支援事業所の介護支援専門員（ケアマネジャー）等



マイナンバーカードを使って介護保険の申請を行うこともできます。詳しくはQRコードから熊本市ホームページを参照ください。



熊本市ホームページ  
マイナポータル「ぴったりサービス」

# 「脳トレ」をしよう！！

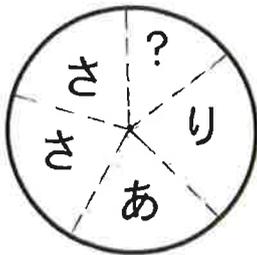


認知症を発症する高齢者が年々増加しています。  
自宅でできる「脳トレ」に取り組み、認知症を予防しましょう！

## 《問題》

「？」に入る文字は何でしょうか？時計回りに読むと熊本に関する単語が出てきます。例題を参考に、考えてみましょう。

(読み始めの位置は問題によって異なります)



### 《例題》

「？」に入る文字は何でしょう？

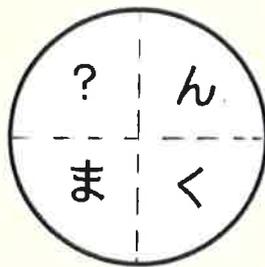
答え：え (ささえりあ)



### 《問題①》



### 《問題②》



### 《問題③》



### 《問題④》



#### ◎ワンポイント◎

脳トレは、頭を使い問題を解く事で脳に適度な刺激が加わります。脳内の血流が良くなる事で、脳細胞の活性化が促され、認知症の予防につながります。

答えは最後のページ（4ページ）に記載しています



【「脳トレ」をしよう！！情報提供】

作業療法士：林直樹 様

清水地域で勤務している身長190cmの作業療法士です！



レンジで簡単!

# 菜の花のペッパー炒め

春本番となりました。季節の野菜をしっかり食べて、体の中から健康になりましょう。

【レシピ提供】

特別養護老人ホーム サンビレッジ高平台

管理栄養士：丸野 優奈 様



◎材料（2人分）◎

- ・菜の花・・・・・・・・・・1/2束（100g）
- ・人参・・・・・・・・・・20g
- ・ベーコン・・・・・・・・・・20g
- ・おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1/4
- ・オリーブ油・・・・・・・・小さじ1
- ・塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- ・ブラックペッパー・・・・少々

👩🍳 作り方 👩🍳

- ①菜の花を食べやすい長さに切る。人参は千切りにし、ベーコンは細切りにする
- ②耐熱容器に①の材料と、おろしにんにく、オリーブ油、塩を混ぜ合わせる
- ③ふんわりとラップをかけて電子レンジで約2分加熱する（600W）
- ④ブラックペッパーをかけ、混ぜ合わせる
- ⑤お皿に盛りつけ、完成

👉 一言メモ



火を使わず電子レンジで出来る春野菜メニューです。

春野菜は冬を耐えて旬を迎えるため、栄養が豊富な野菜です。菜の花はβカロテン、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、葉酸、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。その中でビタミンCは風邪の予防や免疫力の向上などに効果が期待できます。菜の花を食べて栄養を取りながら春を感じてみませんか。



3ページ掲載「脳トレ」をしよう!! 答え

問題①：い（つばいがわ） 問題②：も（くまもん）

問題③：し（むじゃがえし） 問題④：は、み（はけのみやこうえん）

発行元：熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平  
住所：熊本市北区山室6丁目8-2 電話：096-343-0170  
（受付 月～土 8:30～17:15）日曜・祝日お休み  
担当：徳永・下出・片山・中島・坂梨・坂井・金子・宇藤・今村

