中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

認知症介護家族のつどい「もやいのひろば」電話でお話ししませんか

期9月1日(木)～30日(金) ※日曜祝日除く 時午前9時～午後4時 内「もやいのひろば」のボランティアスタッフが認知症介護上の悩みや将来の不安について電話相談を受け付けています。気軽に相談ください 問ささえりあ熊本中央(☎319-0222)
(中央区役所福祉課　☎328-2311)

カフェ型健康サロン 特別編「何歳になっても体は変えられる！『1～10歳若返る方法教えます』」 無料

日9月29日(木)午後3時半～5時(受付:午後3時～) 場市総合体育館・青年会館ホール 師都竹 茂樹さん(熊本大学教授システム学研究センター) 対どなたでも 問ささえりあ水前寺(☎362-0065)
(中央区役所福祉課　☎328-2311)

認知症介護家族のつどい「ほっとカフェ」 無料

日9月14日(水)午後1時半～3時 場託麻原地域コミュニティセンター(中央区渡鹿2丁目3-48) 対認知症の人、または疑われる人を介護している家族など 申電話で託麻原地域コミュニティセンター(☎364-0112)へ
　詳しくは、ささえりあ帯山(☎241-0230)へ。
(中央区役所福祉課　☎328-2311)

はじめての離乳食教室 無料



日9月26日(月)午後1時半～2時半 場健康センター大江分室301・302会議室(ウェルパルくまもと3階) ※Webでの教室受講も可能です 内離乳食の進め方についてなど 対中央区に住む令和4年4月～5月生まれの赤ちゃん(第1子)と保護者 定会場での参加:8組、Webでの参加:4組(ともに先着順) 持親子(母子)健康手帳、バスタオル 申9月6日からホームページ内申込専用フォームへ
　詳しくは、中央区役所ホームページ(右記QRコード)へ。
⬆申込等詳しくはこちら
(中央区役所保健子ども課　☎328-2419)

8020推進員育成講座募集 無料



保育園で活動する中央区8020推進員

日10月18日(火)・11月29日(火)(全2回)午前9時半～11時45分 場健康センター大江分室(ウェルパルくまもと3階) 内口腔や全身の健康など健康づくりに関する講話や実習など 対中央区に住む18歳以上の方で、育成講座に毎回参加でき、修了後「8020推進員」として地域で健康づくり活動ができる方 定20人(先着順) 申9月5日から電話で中央区役所保健子ども課へ
(中央区役所保健子ども課　☎328-2419)



区民課と保健子ども課で予約システムを試験導入しています！

　中央区役所の区民課と保健子ども課の一部の事務で予約システムを試験導入しています(来年3月31日まで)。
　ご予約いただいた方は、窓口でお待ちにならずにご案内できますのでぜひ、予約システムをご利用ください。

区民課	戸籍届出・相談	
保健子ども課	児童手当、ひまわりカード、保育園入園、親子健康手帳	

(中央区役所区民課　☎328-2249、中央区役所保健子ども課　☎328-2421)

くまデジ 10月までのイベント情報

　最近のくまデジは、“毎週木金のスマホ個別相談会”がすごく充実しています。大学生ボランティアに協力いただき、スマホのあれこれにお答えします。日頃、周りに聞けないスマホのお悩みがありましたら、ぜひ、“毎週木金のスマホ個別相談会(要予約)”にお越しください。
　また人気の“各種ICTセミナー”も継続して開催します。下記QRコードや電話番号からぜひご予約ください。

〈10月までのスケジュール〉

スマホ個別相談会	毎週木、金曜日	午後1時～4時
スマホセミナー	9月21日(水)、10月5日(水)	午前11時～午後0時半
Googleビジネスセミナー	8月22日(月)	午後1時～2時
SNS活用セミナー	9月5日(月)、10月(未定)	午後1時～2時
エクセル・ワード個別相談	毎月 第2水曜日	午後1時～4時

〈ご予約・お問い合わせ〉

場所　中央区坪井2丁目2-42 ニュー広町ビル1階(藤崎宮電停となり)
WEB　https://kumadeji.jp/reserve/
TEL　平日のみ対応
　中央区役所総務企画課 ☎328-2610、中央区まちづくりセンター ☎328-2232

東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

認知症家族の会「やすらぎとまりぎ」

日9月28日(水)午後2時～4時 場ささえりあ託麻(東区戸島西2丁目6-132) 内本音で話し悩みを相談できる家族の集いの会を開催します 定8人(完全予約制) 費100円 申電話でささえりあ託麻(☎282-8249)へ ※毎月第4水曜日に開催
(東区役所福祉課　☎367-9127)

「8020推進員育成講座」受講生募集！ 無料

日10月19日(水)、11月16日(水)、12月16日(金) ※3回シリーズ 時午前10時～正午 場東区役所3階すこやかホール 内口腔や全身の健康など健康づくりに関する講話など 対18歳以上の市内に住むか通勤・通学する方 定20人(先着順) 申9月5日から電話で東区役所保健子ども課へ
詳細はこちら⬆
(東区役所保健子ども課　☎367-9134)

【講座】認知症サポーター養成講座(オンライン開催) 無料



　認知症を正しく理解し、認知症の方と家族を支える応援者(サポーター)になりませんか。
日10月11日(火)午後2時～3時半(受付:午後1時半～) 内認知症の症状と対応、認知症の人と家族の思い、認知症サポーターの役割についてZoomによるオンライン講座を開催します 定30人(先着順) 申9月12日から電話でささえりあ尾ノ上(☎331-6355)へ
(東区役所福祉課　☎367-9127)

認知症家族の会「にしたく認知症家族の会」

　家族の会を立ち上げました。毎月第3木曜日に交流会を行っています。同じ悩みを持った仲間とお話ししてみませんか。
日9月15日(木)午後2時～3時 場ZOOMによるリモート会合 対西原または託麻西校区に住む方 申電話でささえりあ保田窪(☎387-8201)へ
(東区役所福祉課　☎367-9127)

東区ニュース

「社会を明るくする運動」伝達式が行われました



　7月4日(月)に、東区役所に熊本東地区保護司会が訪問され、「社会を明るくする運動」伝達式が行われました。東区役所も犯罪のない明るい社会の実現を目指します。
　「社会を明るくする運動」とは…すべての国民が、犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、明るい地域社会を築くための全国的な運動です。
(東区役所総務企画課　☎367-9121)

ひがしくさんぽ

「『認とも』ってなに??」



　高齢者の4人に1人は認知症の人またはその予備軍とも言われる中、社会全体で認知症を含めサポートが必要な人やその家族を支える基盤づくりが必要です。
　東区福祉課では、認知症になっても安心して暮らせるまちの実現を目指して「認知症サポートリーダー(認とも)」というボランティアの養成を行っています。この講座は認知症サポーター養成講座を修了した後のステップアップ講座として、認知症の方や介護者の気持ち、認知症に寄り添うケアや地域づくりなどを学べる内容で実施しています。
　『認とも』の『とも』には、「友達」「共に生きる」「伴走者」という意味を込めています。認知症の方や家族に寄り添う伴走者として、地域で活躍する人材の育成を目指しています。これまで第3期生まで養成しており、講座のサポートや、認知症声かけ訓練など地域活動への参加、認とも同士の交流会などで活動中です。ここ数年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大により活動が制限されていますが、認知症カフェや介護施設でのボランティア、地域での声かけや見守り、ちょっとしたサポートを必要としている方への支援などもできたらいいなと考えています。
　今年度の第4期養成講座はオンラインで実施中です。第2回まで終了していますが、ご興味のある方はお問い合わせください。
　東区全体に「認ともさん」が増え、「人生の最期まで住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし『おたがいさま』の心で支え合える東区」になりますように…！



認とも(友・共・伴)



活動用オレンジベスト・トートバッグ



認とも通信



第3期生

(東区役所福祉課　☎367-9127)
次回は…「8020推進員ってなあに？」です

日＝日時　期＝期日、期間　時＝時間　場＝場所　内＝内容　題＝演題　師＝講師　出＝出演　対＝対象　定＝定員　費＝費用　持＝持参物　申＝申込　問＝問い合わせ先