

# 地域包括支援センターだより



〈問い合わせ〉地域包括支援センター  
(役場 健康推進課内) TEL (62) 8222

## 散歩!!

「散歩」と聞くとのどかな印象を受けますが、「散歩」は危険を伴うものです。

散歩中は、交通事故だけではなく、つまずき、転倒、脱水、脳血管疾患や心筋梗塞などが起こり得る可能性があります。高齢者の皆さんは、健康を過信せず、血圧や血糖値など自身でも把握するなどし、健康管理に努め、散歩道は、見通しが良く人と行き交う道を選び、15分～30分以内で自宅に帰れるコースを選定しましょう。また服装についても、サンダルなど使用せず必ず靴を履き、明るい色の衣服を着用し、冬場のジャンパーなどは黒、紺、茶色が多いものですが、蛍光色など鮮やかな色を選び他者から発見しやすいように心がけましょう。

なお、万が一のことを想定し、自身の身元や連絡先などを身に付けておくことをおすすめします。

それから、新たな散歩道の開拓のための冒険散歩については、出かける際家族にも、その旨知らせておくことが「いざ」という時の助けになります。

それに、まだまだ杖は不要だと思われる高齢者の皆さん。スポーツタイプの杖(ノルディック杖)を使用すると散歩がスポーツに進化しますよ。

さあ…深まる秋、介護予防のスタートです。



## 南阿蘇村商工会

### 「くまのめぐみ」香椎花園マルシェ出展事業!

10月8日(土)～10日(月)の3日間、西鉄が運営する遊園地である香椎花園にて「香椎花園マルシェ」が開催されます。

西鉄様においては以前から天神駅改札口付近のアンテナショップにて南阿蘇の復興ショップのスペースを確保していただき、1年間を目途に「くまのめぐみ」の商品を販売していただいています。

今回の香椎花園マルシェでは、直接事業者の方の販売が難しい状況であることを考慮され、「くまのめぐみ」に認定されている商品を中心に代行販売をしていただく予定となっております。

今年度は熊本地震の影響もあり、なかなかイベント出展などが出来ない状況が続いていますが、今後新たな販路開拓や南阿蘇ファンの獲得に向けて魅力ある事業展開を図っていきたく考えております。

※香椎花園マルシェに出展可能な事業所は「くまのめぐみ」に認定を受けている商品(事業所)に限ります。

### ■村商工会青年部員大募集!!

現在、村商工会青年部では部員の新規加入を大募集しております。加入条件は、商工会会員であり、45歳未満の事業主や若手後継者となります。

現在の青年部員数は25人で、現青年部長は、長陽地区の今村自動車整備工場の今村栄希さん(川後田)が務めています。

商工会青年部の取組としては、清掃活動や夏祭り出店、県外視察研修などがあります。

加入の最大のメリットとしては、異業種の事業主や若手後継者の皆さんと知り合えること、地域に貢献できる活動が楽しくできるということです。

詳しくは、村商工会までお問い合わせください。

TEL (62) 9435 (担当) 平山



写真は昨年度開催のくまもと物産フェア