



関係機関行事予定表

1	水	あけ保：安全点検・交通安全指導 東部保：プール開き つく保：プールびらき
2	木	高田小：授業参観・懇談会 あけ保：プール開き
3	金	五中：授業参観・懇談会 東部保：避難訓練（火災） つく保：防災訓練「地震」
4	土	子ども地域食堂「楽土」
5	日	
6	月	
7	火	あけ保：七夕の集い 東部保：七夕会・誕生日会 つく保：たなばた会
8	水	東部保：安全点検 民児協：例会
9	木	高田小：教育相談 つく保：「職場体験学習」中学生受け入れ（～10日）
10	金	あけ保：人権を確かめあう日 東部保：安全指導
11	土	つく保：保育参観2（4歳児・2歳児・0歳児クラス）
12	日	
13	月	あけ保：非常訓練 つく保：交通安全指導「車に乗る時には」

【7月資源の日】3日・17日

14	火	高田小：教育相談 あけ保：まちの先生（ダンス講習） 市政協力員：例会
15	水	あけ保：安全点検・人形劇団チャパ観劇
16	木	東部保：年長児お茶ごっこ
17	金	高田小・五中：大掃除・終業式 あけ保：食育の日・身体計測 高田福祉会：ふれあい委員研修会13：30～
18	土	
19	日	
20	月	海の日
21	火	高田小：高田っ子夏休み教室（～24日） 五中：3年三者面談（～24日）
22	水	東部保：安全点検
23	木	移動図書館
24	金	あけ保：ハッピーなかよしデー つく保：保健指導「体の大事なお話」
25	土	
26	日	
27	月	つく保：食育教室「夏のお野菜」
28	火	高田小：清流高校との算数教室（～29日） あけ保：アクティブチャイルド
29	水	
30	木	東部保：「食育」夏野菜クッキング
31	金	あけ保：夏祭り つく保：7月生まれの誕生会

老人会 今月の予定

高老連	2日／13：30例会（高田コミセン）
豊原中町 豊寿会	13日／8：00奉仕作業（記念碑・中町公民館回り） 13日／9：00例会（中町公民館） 13・21日／15：00子供見守隊（松原信号）
豊原下一 老人会	2・16日／7：00公園清掃（下町児童公園） 4日／9：30役員例会・一人暮らし家庭訪問（下町1公民館） 4日／10：00ゲーム大会（下町1公民館） 2・13日／15：00下校生見守り（町内四ツ角）
奈良木町 天寿会	3日／13：30例会（奈良木公民館） 12日／9：00御所清掃 22日／9：00GG大会（奈良木神社） 毎週木曜日／15：00子供見守り（町内交差点） 毎週水・金曜日／9：00GG練習（奈良木神社）

いきいきサロン情報

豊原上町	8日（水）／10：00～（上町公民館）
豊原中町	22日（水）／10：00～（中町公民館）
豊原下一	14・28日（火）／10：00～（下1公民館）
豊原下二	17日（金）／10：00～（高田コミセン）
奈良木町	14日（火）／10：00～（奈良木町公民館）
平山新町	2・16日（木）／10：00～（平山区公民館）
本野町	14日（火）／10：00～（本野町公民館）
高下東町	9・23日（木）／10：00～（高下東町公民館）
高下西一	6（月）・21日（火）／10：00～（高下西1公民館）
高下西二	15日（水）／10：30～（高下西2集会所）

高田コミセン 今月の定例教室

※6/19までに利用申請があったもののみ掲載しています。

囲碁クラブ／7・14・21・28日（火）13:00～
絵画クラブ（マール）／1・22日（水）13:00～
リ・クリエート（ヨガ）／7・14・21・28日（火）19:00～
詩吟クラブ／1・15日（水）13:30～
リ・クリエート（ダイエットヨガ）／5・12・19・26日（日）19:00～
リ・クリエート（チェア・ヨガ）／1・8・15・29日（水）10：00～
リ・クリエート（コアトレ・ピラティス）／9・16日（木）10：00～
リ・ボンズ（クラフト）／10・24日（金）13:00～
リ・ボンズ（生花・絵手紙）／7日（火）13:00～・9日（木）19:00～
リ・ボンズ（キッズダンス）／8・22日（水）19:00～
リ・クリエート（キッズ&大人のレクダンス）／2・23日（木）19:00～
フラシスターズリノリノ／3・10・17日（金）10:00～
元気体操／10・24日（金）14:00～
らくらく3B体操／6・13・27日（月）10：00～

見守り新鮮情報

事例1 自宅内で歩行器を使い歩行中、歩行器が先に行ってしまう**転倒**。肩を受傷し、二の腕の付け根部分の骨を**骨折**したため、入院となった。（80歳代）

事例2 風呂場で体勢を崩し、背部を**打撲**した。肋骨**骨折**あり。（70歳代）

事例3 自宅内で**スリッパ**が**脱げ**、靴下が滑って**転倒**。橈骨遠位端（とうこつえんいたん）を**骨折**し（*）、複数の骨片が見られた。（70歳代）
（*）前腕を構成する二つの骨のうち、親指側の骨が手首に近いところで折れる骨折のこと

ひとこと助言

- 75歳以上の高齢者の家庭内事故は「転倒」が最も多く、加齢とともに重症化しやすくなります。
- 原因は環境要因だけでなく、ふくらはぎの筋力低下による、歩行時のすり足や、わずかに1～2センチの敷居、じゅうたんの端、室内のコードなどに足を引っかけてしまうといった身体機能の衰えもあります。予防策として住環境の改善と身体機能の維持・向上の両方を進めることが重要です。

住環境の改善と筋力アップで 家庭内転倒事故防止！

- 筋力低下による転倒防止には、自治体の「転倒予防教室」や「介護予防教室」なども活用し、バランス能力や筋力を養うことが有効です。
- 環境的対策は、階段や段差に手すりや滑り止めを設置し、室内のコード類をまとめたり、滑りにくいスリッパや安定した高さのベッド・椅子を選んだりする工夫も大切です。

相談：八代市消費生活センター ☎33-4162

令和8年度地域啓発ケア推進住民講演会

介護は突然やってくる だからこそ“備え”が味方になる ～がんばらない、ひとりで抱え込まないための方法～

突然の介護にも戸惑わないよう、これから介護をするかもしれない方、受けるかもしれない方に向けた講演会を開催します。

日時：令和8年7月18日（土）14時00分～16時00分

会場：桜十字ホールやつしろ 市民ホール

※参加費無料・申込不要・手話通訳有り

内容：第1部 基調講演「介護は突然やってくる。だからこそ“備え”が味方になる。」

○講師：柴田 裕治 氏

社会福祉法人 天龍会 小規模多機能なごみの広場管理者
主任介護支援専門員

第2部 パネルトーク 役立情報「教えてちょうだい」タイム

○八代市第2地域包括支援センター長 中島 邦子 氏

○熊本県社会福祉士会八代ブロック長 垣原 勝美 氏

○熊本県医療ソーシャルワーカー協会副会長 野方 啓次 氏

また、講演会の前後には、会場受付周辺にて介護・福祉用具の展示や血管年齢測定・体力チェックなど色々なブース展示を行います。ぜひご覧ください。

（展示時間：12時30分～16時30分 ※ただし講演会中は休止します）

問合せ

八代市役所 高齢者支援課内

八代地域在宅医療・介護連携支援センター

（八代市・氷川町・八代市医師会・八代郡市医師会）

電話：0965-33-4682

わくわく 第12回

高田ん子おはなし会

日時 令和8年8月1日（土）
10時30分より（30分程度）

場所 高田コミュニティセンター

対象 幼児～大人まで

参加料 無料（申し込みは必要ありません）

大型絵本の読み聞かせ

ペープサート パネルシアター ほか

*おはなし会の会場では飲食できません。

*お話会の後は、楽土主催の「子ども食堂・地域食堂」をお楽しみください！

*高田校区以外の方も参加出来ます！

*悪天候などの場合、中止になることがあります。

主催 高田小PTA高田みかんの会第五中学校PTAわっごの会
問い合わせ（代表）日隈 090-5744-6332