

地域の健康づくり通いの場で一緒に運動しませんか？



地域の公民館やコミュニティセンターには様々な運動の場があります。定期的な運動を行い、体力を維持しましょう！

校区	名称	場所	日時	対象	内容	参加費
秋津	健康貯筋	秋津公民館 (秋津3-15-1)	毎月第1・3土曜 10:00～11:00	どなたでも	・貯筋運動 ・健康体操	無料
	秋津1町内 元気くらぶ	秋津校区第1公民館 (沼山津3-4-33)	毎週水曜 13:30～15:00	秋津1町内に お住まいの方	・健康運動	月200円 (年払い)
	秋津5町内 運動教室	秋津校区第5公民館 (東野1-3-77)	毎月第4火曜 13:30～15:00	秋津5町内に お住まいの方	・健康体操	100円
桜木	さくらカフェ	桜木コミュニティ センター (花立2-23-2)	毎月第2・4木曜 13:30～15:00	どなたでも	・健康体操 ・茶話会	100円
桜木東	はつらつクラブ	桜木東コミュニティ センター (花立6-17-43)	毎月第4火曜 13:30～15:30	どなたでも	・貯筋運動 ・健康体操	無料
	桜木東 元気くらぶ	桜木老人憩いの家 (桜木3-4-1)	毎週月曜 13:30～15:30	どなたでも	・健康体操 ・茶話会	月200円
	コミセン 元気くらぶ	桜木東コミュニティ センター (花立6-17-43)	毎月第3水曜 13:30～15:00	どなたでも	・健康体操 ・茶話会	無料
	5町内 元気くらぶ	花立老人憩いの家 (花立5-12-41)	毎月第1木曜 13時半～14時半	どなたでも	・健康体操 ・茶話会	100円
若葉	健康づくり教室	若葉4町内公民館 (若葉6-2-23)	毎月第1,3,4金曜 10:00～11:00	どなたでも	・貯筋運動 ・健康体操	無料
	貯筋体操	若葉地域コミュニティ センター (若葉4-23-23)	毎月第2土曜 10:00～11:30	どなたでも	・健康体操 ・茶話会	100円
	貯筋運動	健軍商店街よって館ね (若葉1-14-1)	毎週木曜 14:00～14:30	どなたでも	・貯筋運動 ・茶話会	無料

※内容は変更となる可能性があります。詳細はささえりあ あさひば迄お問い合わせください。



ささえりあでは、新たな運動の場の立ち上げもお手伝いしています。興味関心のあるかたはささえりあまでご連絡ください。



お問い合わせ ☎ 360-5550

ささえりあ あさひば 通信 第13号

(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば)

『ささえりあ』とは、熊本市からの委託による高齢者の総合相談窓口です。地域の高齢者およびその家族が安心して生活していただけるよう、様々なご相談をお受けします。

☆ 認知症の啓発イベント 開催決定 ☆

～認知症をもっと身近に～

平成31年2月
開催予定

地域住民の声から誕生した
認知症の啓発イベント！！

誤解や偏見を
なくしたい

正しい理解を
深めたい

第2回、第3回地域連携会ミナサンカ※において参加者の皆さまより様々なご意見やアイデアをいただき、平成31年の2月に開催することが決定しました。

そこで、年齢を問わず住民の皆様と一緒に実行委員会を立ち上げ、開催に向けて取り組んでいきたいと思っています。興味のある方は下記までお気軽にご連絡ください♪

初めての方や何か出来る事をしたい方
イベントのアイデアなど大歓迎！！

☆ 認知症啓発イベント 協力者大募集 ☆

(第1回目の実行委員会は9月頃を予定しています。)

連絡先：ミナサンカ事務局 (ささえりあ あさひば)

☎ 360-5550

※ミナサンカとは、住民による地域づくりに業種を問わずたくさんの専門職や企業等がともに参画できる会として名付けました。

～まちづくりのために～

(熊本市地域支え合い体制づくり事業)

今年2月に第2回、6月に第3回目の地域連携会ミナサンカを開催し、地域住民や医療福祉の専門職、学校、警察、企業、郵便局、金融機関、保育園、新聞社などの参加がありました。グループごとに各テーマを協議。皆さんの関心が高い認知症については、2月に『どのようなイベントなら来たいと思うか』6月に『イベントを具体的にどのような方法で行うか』など、たくさんのアイデアを出していただきました。

参加者 122名

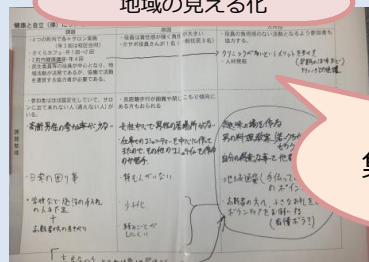
【第2回テーマ】

- ・ 地域課題
(独居高齢者の限界とは)
(介護サービス依存により
本人の能力が生かせていない)
(認知症の受容)
- ・ 地域に見える化
- ・ 認知症を広く知ってもらう為には

準備や片付けを
地域の方が担当

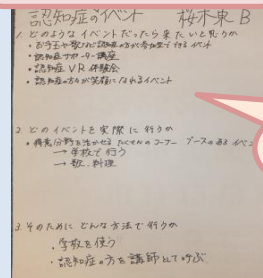


地域に見える化



地域に男性が
集まれる場所を
つくっては？

認知症を広く知ってもらう為には



認知症の方と一緒に
開催してみても？

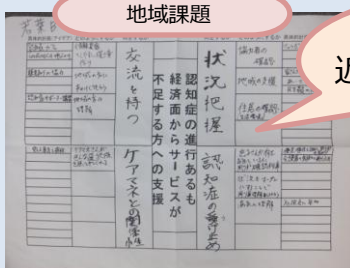
参加者 134名

【第3回テーマ】

- ・ 地域課題
(家族の介護負担の軽減のために)
(心の支援を必要とする方の支援)
(認知症の進行あるも経済面から
サービスが不足する方への支援)
(認知面や心身機能低下した方が再び
地域の集まりに参加できるためには)
- ・ 地域ケア計画をみんなでつくるには
- ・ 認知症イベント

席替えで、より多く
のアイデアを出し
合いました

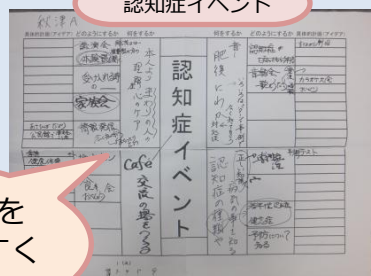
地域課題



周りの理解や
近所付き合いが大事

認知症への理解を
劇団で分かりやすく
伝えられたら

認知症イベント



認知症ちょこっとボランティア養成講座 参加者募集！

認知症の方やそのご家族を支援したい気持ちがある方を募集しています♪
「何か自分に出来そうなことはないかな？」と
気軽な気持ちでご参加いただければと思います。

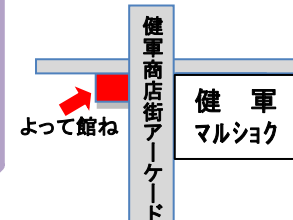
日時：毎月第3水曜日

14:00～15:00

場所：健軍商店街「よって館ね」

内容：認知症についての講話、
グループワーク等

申込：不要です



和気あいあいとした
意見交換です♪

多職種連携会ミナサンカ

3月14日専門職105名が参加し
多職種連携会を開催しました。

本年度の目標『10人相談できる人と出会う』を掲げ、医療福祉の専門職のほか弁護士やエンディングプランナー、スーパー、シルバー人材センター、市社協ボランティアなどとの意見交換を行い連携を図りました。
地域住民によるまちづくりを応援し"ともに支え合う地域づくり"を目指しています。



【参加者の声】

「様々な人が集まり、具体策を出し合う場は大変貴重である」
「回を重ねるごとにテーマが少しずつ具体的になり、私達にも出来そうな気がする」

次回は・・・

10月または11月を予定！！

決まり次第お知らせいたします。
みなさんのご参加お待ちしております

(*^_^*)