

☆ 第6回地域連携会を開催 ~まちづくりのために~ ☆

令和元年10月30日（水）秋津公民館ホールにて、前回の“地域の見守りネットワークを考えよう”の具体案から、実際に取り組まれている活動を地域住民や福祉事業所の方々に発表して頂きました。また、各テーマから参加者に選んでいただき、新たな取り組みや活動の充実に向けて『できそうな事・したい事・今不足している事とそのためのアクション』について協議。各グループごとで実現に向けた第一歩を踏み出しました！



住民さんのご挨拶



活動発表

【第6回テーマ】

- ・ 地域団体発！下校時の見守り
- ・ 集いの場の立ち上げ
- ・ 伝承遊びを通した多世代交流
- ・ 誰でも参加OKの子供食堂



受付担当は地域の皆さん



地域に関心のある住民や学校、医療福祉の専門職、警察、銀行など **116名**が参加

グループの一部を紹介

	テーマ『 誰でも参加OKの子供食堂 』
できそうな事	子供達を受け止め話を聞く、居場所を作る（子育ての先輩として） 遊び方を教える（砂場、人間関係、たこあげ）
したい事	本来の家庭の姿を体験させる（お風呂・だんらん・食事） 夏休みのみでなく子供の居場所を作る（コマ・たこ作り） 活動状況の情報発信・収集の仕方
今不足している事	地域の協力者同士のつながりが必要 隣人との距離が遠い

参加者からは「活動のお手伝いを地元でしていきたい」「最近事件等のニュースを聞くため、見守りをする事で防止していきたい」などの声があがりました。今後、活動の実現に向けて地域の皆さまと一緒に、取り組みを進めていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します(*^_^*)

ささえりあ あさひば 通信

第18号

(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば)



謹んで新年のお慶びを申し上げます
本年もどうぞ宜しくお願いいたします



あさひばオレンジスマイルフェスタ 今年も2月24日に開催予定！！

第2回
**あさひば
オレンジ
スマイル
フェスタ**

令和2年 **2月24日(月)** 振替休日
●時間：10:00～14:30
●場所：秋津公民館
熊本市東区秋津 3-15-1

大人も子どもも笑おう！認知症を知ることから広がる笑顔の“わ”
「自分や家族、友人、隣人が認知症になるかもしれない…」現在、65歳以上の方の4人に1人が認知症とその予備軍と言われています。このイベントでは、認知症への誤解や偏見をなくし、正しい理解を深め、“大人も子どもも笑顔で過ごしていけるまちづくり”へとつなげていきたいと考えています。

知ってつながる[ブースご紹介]

- 認知症について知ろう！
・講話、クイズ
・寸劇『認知症の方への接し方について』
・認知症の方への声掛け訓練
・VR認知症体験
- 健康づくり
・健康講話
・健康体操
・ファッションショー
・嗅覚反応分析
- 一緒に体験
・伝承あそび
・ティンブルアート
・ウクレレ演奏
・クラフト講座
- ミニサンカ認知症啓発イベント実行委員会
主催

※内容は変更になる場合もございますのでご了承ください。

目的は『認知症の誤解や偏見をなくすこと』『正しい理解を深めること』



月1回、実行委員を中心に様々な内容を企画中です。興味のある方は、ささえりああさひば迄ご連絡下さい。(次回は1月24日19時～)

桜木東校区 ランチ交流会



<開催日：10月30日>
ソラクリニックの精神保健福祉士、小嶋氏の講話と座談会がありました。

消費者被害の防止にご利用下さい

「断ります」と言いましょう！

迷惑勧誘お断り!!

わが家は勧誘・契約を断ります！

消費者の意思は尊重しなければなりません
再勧誘は『特定商取引法違反』です

熊本市消費者センター
☎096-353-2500
熊本県警察

ドアは開けずに断りましょう！
玄関に貼って安心

※お問合せ先：ささえりああさひば ☎ 360-5550

身近な運動の場にご参加ください！

地域の公民館やコミュニティセンター、憩いの家などで行われている運動の場に参加しませんか？
 まずは見学からでも大歓迎です！身近な場所で身近な仲間と一緒に健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう！



《健康づくり通いの場一覧》

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	第1・3土曜 10:00~11:00	どなたでも	・貯筋運動	無料
	秋津1町内 元気くらぶ	第1公民館	毎週水曜 13:30~15:00	秋津校区に お住まいの方	・100歳体操	月200円 (年払い)
	秋津2-1町内 元気くらぶ	秋津 老人憩の家	毎週火曜 10:00~11:00	秋津2-1町内に お住まいの方	・100歳体操	月100円
	秋津3町内 ふくろう会	第3公民館	毎週木曜 13:30~15:00	どなたでも	・100歳体操他 ・茶話会	100円
	秋津4町内 熟年会	第4公民館	第2・4水曜 10:00~11:30	秋津4町内に お住まいの方	・100歳体操他 ・茶話会	100円
	秋津5町内 運動教室	第5公民館	第2・4火曜 13:30~15:00	秋津5町内に お住まいの方	・健康体操	無料
	秋津レークタウン 運動教室	秋津レークタウン クリニック	毎週火曜 13:00~13:30	どなたでも	・健康体操	無料
桜木	さくらカフェ	桜木コミュニティ センター	第2・4木曜 13:30~15:00	どなたでも	・100歳体操 ・茶話会	100円
	さくらカフェ 第2会場	東本町団地 集会場	第1火曜 13:30~15:00	どなたでも	・100歳体操 ・茶話会	100円
	姿勢リセット教室	桜木コミュニティ センター	第3水曜 13:30~15:00	どなたでも (事前申込要)	・マット運動 など	無料
	男の筋トレ教室	桜木コミュニティ センター	第2・4水曜 14:30~15:30	男性限定	・筋トレ体操 ・脳トレ	200円
桜木東	はつらつクラブ	桜木東コミュニ ティセンター	第4火曜 13:30~15:30	どなたでも	・健康体操	無料
	桜木東元気くらぶ	桜木東コミュニ ティセンター	毎週月曜 13:30~15:30	どなたでも	・100歳体操 ・茶話会	月200円
	ふれあい会	桜木 老人憩の家	第2,3,4金曜 13:20~15:30	どなたでも	・健康体操 ・茶話会	月500円
若葉	健康づくり教室	若葉4町内 公民館	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	若葉コミュニティ センター	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 よつて館ね	毎週木曜 14:00~14:30	どなたでも	・貯筋運動 ・茶話会	無料

〈問い合わせ先〉 ささえりあ あさひば ☎096-360-5550

～今年4月以降に立ち上がった 運動の場をご紹介します～

秋津校区 2-1町内 元気くらぶ

令和元年12月3日に発足しました。秋津老人憩の家で毎週火曜日10時から主に『いきいき百歳体操』をやっています。早くも足腰が軽くなったなどの声が届いています。(坂口)



桜木校区 さくらカフェ第2会場

コミセンで開催中の“さくらカフェ”を、9月から5町内でも始めました。内容は100歳体操と茶話会でコミセンと同じ内容です。体操で体を動かした後、茶話会ではお口の運動を楽しんでいます。(坂本)



秋津校区 3町内 ふくろう会

12月からおしゃべりと体操『ふくろう会』として活動を始めました。いきいき百歳体操の後は茶話会や折り紙等をしています。大人から子供までどなたでも参加大歓迎！『くつろぎの場所にしましょう』(中村)



桜木校区 男の筋トレ教室

ささえりああさひばの紹介で5月から始めたものの中々参加者が増えず6～7名の状況です。試みとして“講話”も実施。ボクシングを取り入れたエクササイズです、一緒に楽しく運動しませんか？(坂本)



秋津校区 4町内熟年会

地域の公民館を活用し、9月から月2回活動を開始しました。100歳体操のほか、脳トレや茶話会も行い、楽しく活動をしています。今後は皆様の意向も聞きながら活動回数も増やしていく予定です。(境)



桜木校区 姿勢リセット教室

住民さんの希望により6月から開始。西村内科医院の理学療法士の先生の指導で、男女12～13名の方が姿勢矯正に励んでいます。終わった後は、体が軽く心地良さを感じており、「寝付きが良くなった」との声も聞かれます。(坂本)

