

ささえりあ あさひばは 地域の支え合い活動を応援します！

地域でちょっとしたお手伝いしてみませんか？
集いの場のお手伝い、電球交換、ゴミ出し等
興味のある方はぜひお電話を！（担当：江口）

“ささえりあ”の歌 作詩中！

～『もしもしかめよ』の音楽で～



『ささえます
さいこうの
えんりよをせずに相談を
りくつなしに話したら
あなたの老後はささえりあ』
(作詞：若葉4町内有志の皆様)



8月27日 はつらつサロン

(はつらつ交流会館)

『大人のための昔遊び』

～童心に返りながら認知症予防～

・お手玉遊び
・輪ゴム鉄砲

お孫さん達も
ご一緒に！

(秋津ふるさと会：
川村さん・坂元さん・佐藤さん)

【地域行事予定】

8月9日(火)
秋津5町内いきいきサロン
『体力測定会』
8月27日(土)
はつらつサロン
『大人のための昔遊び』
9月5日(月)
桜木東元気クラブ
『夏バテ解消栄養講座』
9月6日(火)
桜木東サロン・あかね色
『腸活と栄養』
9月13日(火)
秋津5町内いきいきサロン
『お口の健康』
9月15日(木)
桜木ひまわりサロン
『香りと健康』(仮)
9月27日(火)
桜木東はつらつくらぶ
『体力測定会』
*上記の行事は予定です。コロナ感
染予防対策のため、中止になる場合
があります。

お問い合わせは『ささえりああさひば』まで

電話：096-360-5550

Mail: higashi5@sakurajyuji.jp

住所：熊本市東区花立2丁目4番5号 花立ヒルズ1階



ささえりあ あさひば 通信

第27号

(発行：熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば)

地域の新しい活動紹介

朝ごはん
食べに来なっせ☆ 福まるTwitter

～おじいちゃん・おばあちゃん・子育て中のママさんも～

小学生・中学生 75歳以上も 0円
～おとな 200円～

**福まる子ども
地域食堂**

毎月第1・3木曜日
6:30～8:30
7月7・21日、8月4・18日

※アレルギー対応食ではありません

福まるTwitter →

デイサービス
福まる道場
〒861-2101
熊本市東区桜木5-9-5
MAIL: aichol.de@gmail.com ☎096-331-2901

場所

桜木東広場
ハローデイ
桜木東小学校
ココ
ふくまる道場

～福まる子ども地域食堂～



地域の子供達や大人達が
ふらっと立ち寄り
一緒においしい朝ごはん
楽しいモーニングタイム
一緒に過ごしませんか



地域の皆様のサポートを
させていただきます

【対象者】総合事業対象者(基本チェックリスト該当者)
要支援1・2該当者の方

外出支援

・送迎前後の付き添いを含む通院
・各種介助
・買い物同行
・役所手続き同行
・地域の憩いの場への送迎
など
(1時間内) 一律500円

家事支援

・買い物代行
・ゴミ出し
・電球交換
・介護保険外部の簡単な掃除
・衣類の整理、片付け、洗濯
など
(1時間内) 一律300円

サービスを必要とされる方の
目線になって実際の利用者様の
行動や思い、考えをよく理解し、
健やかに生活ができるような
支援を目指します。



熊本市桜木ケアガーデン
あっぷっぷ

担当:坂梨 (TEL 090-2859-8880)
【稼働日(月～土)9時から17時】

ご依頼はこちらから
TEL 096-360-5550
↑提携先の「ささえりあ あさひば」さんに繋がります。

『だるまさん、だるまさん、にらめっ
こしましょ 笑うとだめよ あっぷっ
ぷ』

みんなが笑顔になったこの歌のように、
にこにこ笑顔で支援をしたいと名付け
ました。家事支援や外出支援を通して
お一人お一人のできることを増やし自
信につながるような支援を目指します。

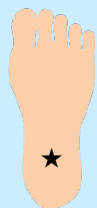


「睡眠の質を高めるセルフケア」 勉強会を開催しました



5月24日に秋津公民館にて、みゆきの里御幸病院統合医療センターはり師・きゅう師あん摩マッサージ指圧師の山内晶子先生を講師としてお招きし、睡眠についての講話をして頂きました。睡眠の質を高めるポイントをお話いただき、実際に腹式呼吸やツボ押しなどを一緒に行い、睡眠の質を高める第一歩になりました。

＜ツボの一例＞



失眠：不眠、むくみ、足の疲れに効果のあるツボ
かかとの真ん中にあります。
楽な姿勢で、呼吸を続けながら、
心地良いと感じる強さで刺激して下さい。



～参加者の声～

当日の様子



「リラックスする工夫が
睡眠の質を高めると知りました。」

「ツボについてもっと勉強したいです。」

居宅介護支援事業所 & 相談支援センター合同研修会開催

令和4年6月29日、コロナ禍で約2年ぶりに
対面での開催となりました。
感染対策を取りながら、『精神障がいのある
方への理解』をテーマに講義とグループ
ワークを実施。講師は障がい者支援セン
ターきらり米村氏、その他4名の相談支援専
門員に協力をいただきました。



参加者からは

「基礎的な知識や事例が大変参考になった」
「もっと学習・交流の時間が欲しかった」「今回
の研修で遠い存在に感じていた障がい者支援の方
と話ができてとても嬉しかった」「介護保険と障
がい福祉の職種が交流する機会が有難かった」な
どの声が聞かれ、今後の連携に活かして頂ける
機会になりました。



LINE会議練習中です！

桜木東校区民児協議会では“スマホに慣れよう” から始まり
ライン会議にもトライしています。応援よろしくお願ひし
ます。桜木東校区民児協議会 下雅意会長より

行政機関等を語った

“なりすまし”にご注意を！

行政機関の職員と名乗る人物から電話が
あり、個人情報聞き出す事例が増えて
います。

- 「医療費の明細を送っていま
すが、届いていますか？」
- 「介護保険料の還付金があります」
- 「年金の払い戻しがあります。」



ポイント 詐欺被害に遭わないために 重要！

- ・電話でお金のお話が出たら詐欺だと疑う。
- ・住所や口座番号などの個人情報教えない
- ・一人で判断せずに、周りに相談する。
- ・キャッシュカードやクレジットカードを
他人に渡さない。

困ったときは・・・

消費者ホットライン**188番**か
ささえりああさひばにご相談ください



ご存じですか？ 成年後見制度④

～任意後見制度～

一人で決められるうちに、認知症や障害の場合に備
えて、あらかじめご本人自らが選んだ人に代わりに
してもらいたいことを契約で決めておく制度です。

Q.誰が申し立てできるの？

A.ご本人、配偶者、四親等内の親族、
任意後見受任者（弁護士や司法書士、
行政書士、社会福祉士などの専門職）です

Q.どこに申し立てるの？

A.ご本人と任意後見人候補者が揃って公証役場へ
行き、公正証書を作成します。

Q.いつから開始されるの？

A.一人で決めることが不安になった際に任意後見監
督人を選び、任意後見人がご本人の代わりにあら
かじめ決めたことを行います。



ささえりああさひば では
成年後見制度について、公民館や地域の集い、
企業等に出向いて講話を行っております。
ご希望の方はお気軽に
ささえりああさひば まで
ご連絡ください！



熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です

主な症状は、めまい・こむら返り・頭痛・吐き気です。症状がある場合は、涼しい場所に移動し、
水分補給をしてください。症状が良くならない場合は、病院に早めに受診してください。



①こまめな水分補給

➡のどの渇きに対する感覚が鈍くなってきます。
のどが渇いたと感じる前に、水分補給をして下さい。

②エアコンや扇風機をつけて室温を28度に保つ

➡暑さに対する感覚も鈍くなってきます。
熱中症を引き起こす場所は、家の中が一番多いです。
暑さを感じない場合でも、積極的にエアコンや扇風機を使用して下さい。

③運動をして体力をつける

