

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！

ちょっとしたお手伝いをしてほしい方
ちょっとしたお手伝いをしてくださる方
興味のある方はぜひお電話を！（担当：江口）



初心者向けスマホ教室開催中



参加者の声

・わからない事をゆっくり丁寧に教えてもらえるのでとても良かったです。

☆随時募集中☆ *少人数サロン、スマホ教室
開催OK！

日時：毎月第3水曜日

10：30 ～ 12：00

場所：ささえりああさひば

定員：毎回 6名程度（予約制）

申込：ささえりあ あさひば

申込・お問い合わせ：高齢者支援センター ささえりあ あさひば

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

地域行事予定

10月25日（金）

13：30～14：30

秋津団地内集会場

「お口の健康講話とお口の体操」

10月26日（土）

13：30～14：30

はつらつ交流会館

「健康測定会」

10月31日（木）

13：30～15：00

ミナサンカ地域連携会

「生活支援困窮者支援研修会」

11月16日（土）

10：30～17：00

健軍食と健康祭り

「足の健康測定会-Osupport-」

12月21日（土）

10：00～10：30

秋津公民館 貯筋体操

「薬剤師さんのお話」

*イベントの詳細についてはささえりああさひばにお問い合わせください。

☆募集中☆

ファイトクラブ

秋津・若葉・桜木・桜木東

熊本市短期集中予防サービス事業

こんなことはありませんか？

- ・この頃つまづきやすくなった
- ・歩くのが遅くなった気がする
- ・疲れやすくなった などなど

ささえりあ あさひばでは介護予防の取り組みとして、
ちょっと気になることが増えてきた方への運動教室に力を
入れています！（場所等は別紙参照）

興味のある方はぜひご相談ください！

特徴：・少人数での理学療法士の指導

・一人一人の身体状態に合わせたプログラム

・筋力、バランストレーニング・脳トレ・体力測定他

対象者：65歳以上の方

・基本チェックリスト該当者・要支援1・2の方

回数・参加費：12回開催・無料

送迎：要相談

参加者の声

・個別のリハビリの時間があるので自分の身体の気になるところ
を、じっくり相談ができてアドバイスをもらえました！

・脳トレやみんなでの体操などとても楽しく、ご近所さんにも声
掛けさせていただきました！

2『短期集中予防サービス』を 利用料 無料



フレイルとは、加齢に伴い、気力や体力などの心身の活力が低下した状態をいいます。熊本市には「運動機能向上」「口腔機能向上」「栄養改善」により健康寿命を延ばすことを目的とする『短期集中予防サービス』という事業があります。参加対象者には要件があります。お気軽にご相談ください♪

対象者

65歳以上の高齢者で、介護保険の要介護認定「要支援1」「要支援2」に認定された方、もしくは基本チェックリスト（※1）により「事業対象者」と認定された方で、サービスを利用することにより機能の維持・改善が見込まれる方。

プログラムの内容

ご利用者の状況に応じ、以下のプログラムを組み合わせ実施します。

運動機能向上プログラム

事業所に通い、週1回の運動を12回行うプログラムです。事業所によっては送迎もあります。終了後は運動ができる通える場所を紹介し、その後も運動を続けられるようサポートします。

口腔機能向上プログラム

食べたり、飲み込んだりする口の機能を高めるための指導を月1回、合計3回行うプログラムです。



栄養改善プログラム

栄養状態をよくするための指導を家庭訪問にて月1回、合計3回行うプログラムです。



※1【基本チェックリストとは】

65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。生活機能の低下のおそれがある高齢者を早期に把握し、介護予防・日常生活支援総合事業へつなげることでより状態悪化を防ぐためのツールです。

介護予防サポーターの活動紹介

自分も含めて皆さんが元気になるための場所となるように心がけています。みんな和気あいあいとしています。若い方もどんどんお友達づくりに来てください。

桜木東校区
廣島 トミ子さん

参加者の受付や、椅子の準備など、地域の通いの場を手伝ってくださる方を大募集♪

桜木東元気くらぶ活動中
(毎週月曜 13時～16時)



職業講話・福祉体験を実施しました。

7/12（金）桜木小学校4年生

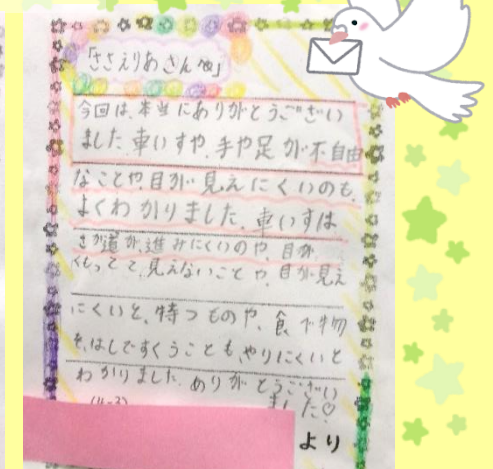
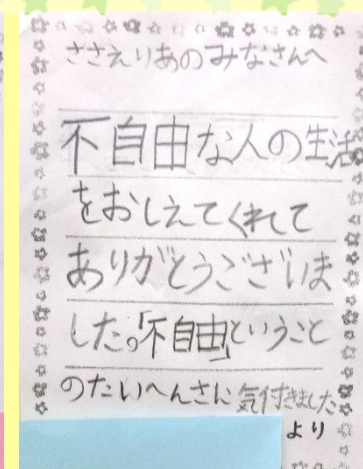
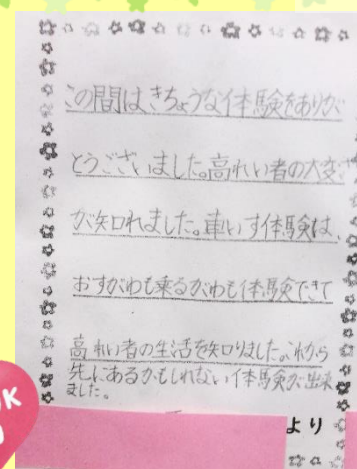


地域の方、事業所様、総勢18名にお手伝いいただき無事体験を終えることが出来ました。ご協力ありがとうございました。生徒さんより「あんなに車いすを押すのが大変なんて思いもしなかった。」「想像よりも視界がぼやけて物をつかむ時すごく難しくて驚きました。」といったお手紙や、職業講話を聴いて「福祉の仕事はかっこいいと思いました。」「僕はサッカー選手になりたいので先生みたいに夢をあきらめずにいきます。」といったお手紙をいただきました。



桜木東小学校4年生の皆さんより福祉体験のお礼メッセージをいただきました！

※メッセージを抜粋しております。



ささえりあにて掲示しています。メッセージありがとうございました！