

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）



歌とお手玉の同好会

～笑いのたえない会です～



だんらんこども食堂

& デイホーム土屋&あさひば

* 50名以上の子供連れで大にぎわい*



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10日（火）

13:30～14:30

秋津5町内公民館

「お手玉で楽しく
頭と体のトレーニング」

10月11日（水）

14:30～16:00

本屋でサロン

（ツタヤさくらの森店内）

「簡単スマホ講座」

11月8日（水）

13:30～14:30

本屋でサロン（ツタヤさくらの森店内）

「癒しのセルフマッサージ」

11月25日（土）

13:30～14:30

はつらつ交流会館

「簡単スマホ講座」

熊本市高齢者支援センター

令和5年秋発行

ささえりあ あさひば 通信

第32号

あい♡の手 活動開始

“あい♡の手”は秋津校区の高齢者のちょっとした困りごとのお手伝いをするために、地域の役員や民生委員の経験者などが集まったボランティアグループです。

《お手伝い内容》

買い物代行・ごみ出し・簡単なおみの分別・電球交換・簡単な片付け・簡単な掃除・話し相手・安否確認・見守り訪問等・あさひば圏域内の受診・買い物等

* あい♡の手”は熊本市地域ささえあい型サービスです。

* 利用には要支援1・2の認定、基本チェックリスト該当が必要です。

～地域連携会開催案内～

『防災について

地域と福祉・医療等多職種で意見交換しませんか？』

開催予定日： 11月30日（木）

時間： 13:30～15:30

場所： 秋津公民館ホール

定員： 50名

申込締め切り：11月20日（月）

* 当日、受付等のお手伝いしてくださる方募集！

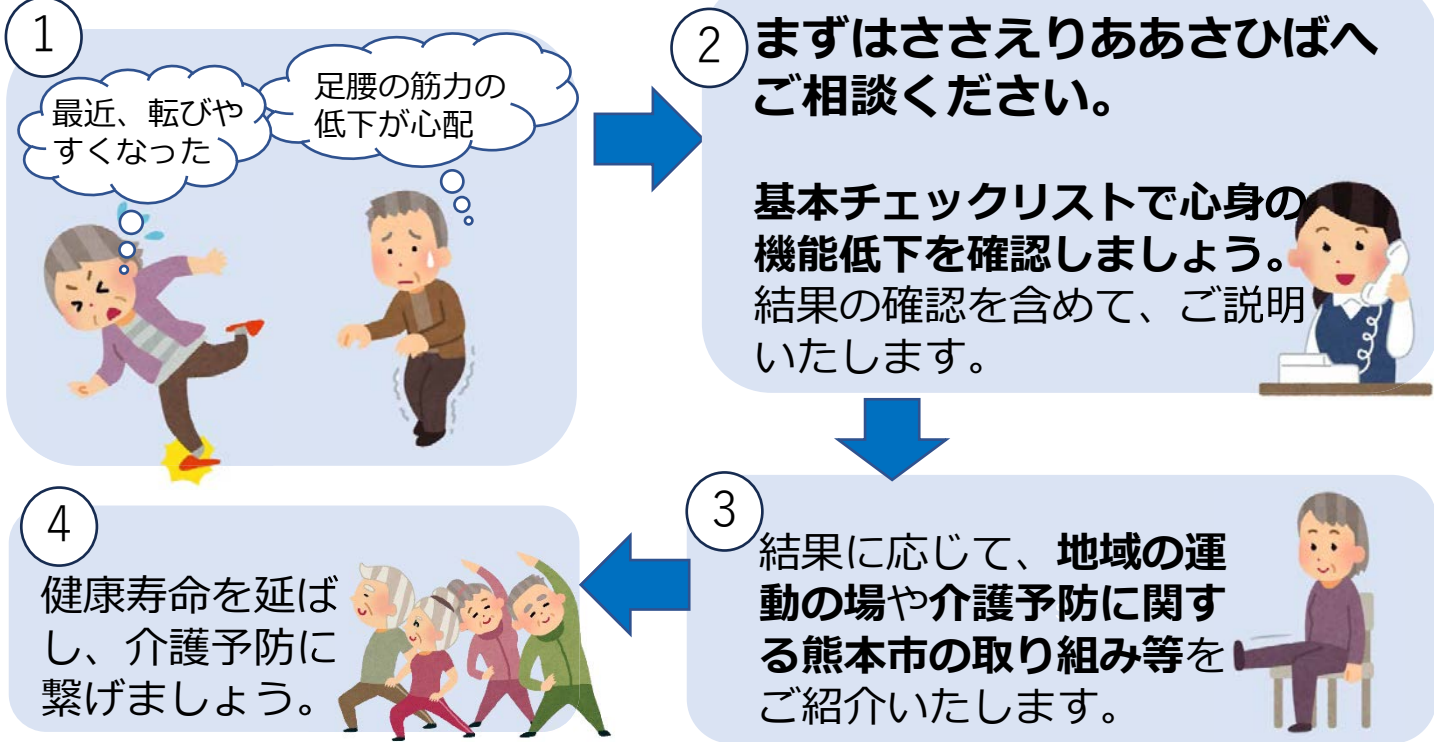
申込先：高齢者支援センター ささえりあ あさひば

096-360-5550

どなたでも参加OK!

2 日頃の生活や健康状態を振り返り、心身の機能をチェックする『基本チェックリスト』をご存じですか？

- ◆ 『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、心身の機能の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により、状態悪化を防ぐためのツールとして、活用しています。



【基本チェックリストの内容】

NO	質問事項	回答	判定
1	バスや電車で1人で外出していますか(自分で車を運転して外出する場合は「はい」)	0. はい 1. いいえ	
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい 1. いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい 1. いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい 1. いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	0. はい 1. いいえ	1以上
10	転倒に対する不安は大きいですか	0. はい 1. いいえ	
11	6ヶ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	0. はい 1. いいえ	1以上
12	身長 cm 体重 kg (BMI=)		
13	半年間に1回以上歯医者さんに行きましたか	0. はい 1. いいえ	口腔機能
14	お茶や水の飲み過ぎはありますか	0. はい 1. いいえ	2/3以上
15	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ	
16	1年と比べて外出の回数が減っていますか	0. はい 1. いいえ	
17	周りの人から「忘れ物があると言われますか」	0. はい 1. いいえ	もの忘れ
18	自分で電話がかけられますか	0. はい 1. いいえ	1/3以上
19	今日が何月何日か覚えていますか	0. はい 1. いいえ	
20	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	0. はい 1. いいえ	
21	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなく	0. はい 1. いいえ	
22	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じらる	0. はい 1. いいえ	
23	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	0. はい 1. いいえ	
24	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	0. はい 1. いいえ	

(注)BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が1.85未満の場合に該当とする

- ◆ 基本チェックリストに該当された場合、熊本市の短期集中予防サービス（運動・口腔・栄養）が利用できる場合があります。
- ◆ 心身の機能に変化を感じたら、早めに介護予防委取り組み、いつまでも元気に過ごしましょう♪
- ◆ お問い合わせはささえりああさひばまでお気軽に。

キッズ認知症サポーター養成講座



講師に後藤太作さんをお招きし、オンラインで認知症について学びました。秋津校区の民生委員さんにも参加していただきました。



講師に杉本篤史さんをお招きし認知症について学びました。桜木東コミセンの加藤館長や桜木東校区の民生委員さんにも参加していただきました。



秋津デイサービスセンターの河村翔さんと愛の家グループホームの杉本昌史さんによる福祉の仕事についての講話、車いす体験やアイマスク体験等を行いました。桜木校区の民生委員さんや福祉の事業所さんにも多数お手伝いいただきました。



新生訪問介護の田中光大さんとデイサービスハーモニーの岡村雄大さんによる福祉の仕事についての講話、車いす体験やきこえの体験等を行いました。若葉校区の民生委員さん、要約筆記サークルひまわりの丸谷さん、福祉の事業所さんにも多数お手伝いいただきました。

生活困窮者支援研修会

令和5年9月28日に居宅介護支援事業所のケアマネジャーの皆さまを対象に「令和5年度 第1回 生活困窮者支援研修会」の開催を予定しております。研修会では、制度の狭間にあって生活に困窮されている方々の支援をされている「一般社団法人minority」の高木様による講義や事業所、行政の方より業務内容をご紹介頂く予定です。様々な相談に対応できるスキルの向上の為に実りある研修会にしたいと思います。



お手紙をいただきました！

小学4年生は総合的な学習の時間に『身の回りの福祉』について学んでいるとのことで講座のご依頼と体験後の感想をお手紙で頂きました

家族が認知症になったら『いそがせない、おどろかせない、きずつけない』を守りたいと思います

もし、おばあちゃんがぼくのことをわからなくなったらぼくは知ってるよと言ってあげたいです

うでや足が不自由な人の気持ちやどうやったら楽に歩けるか考えたりできました。

車いすの人には安心して声をかけた方がいいことがわかりました

近所などに認知症の方がいらっしやったら力になりたいです

認知症にならないための食べ物や飲み物をきらいでも食べようと思いました。

小学4年生のみなさん
ありがとうございました！