

『秋津2町内元気クラブ』の活動が始まりました♪



地域行事予定

【スマホ教室】
毎月第3水曜日
10:30~12:00

場所：ささえりああさひば
定員6名程度※予約制

【はつらつサロン】
第4土曜日
13:30~

場所：はつらつ交流会館
内容：介護予防講話や体操等

【よって館ね運動教室】
第2・4木曜日
14:00~14:30

場所：健軍商店街よって館ね

曜日：毎週月曜日

時間：1部 13時00分~14時00分

2部 14時05分~15時05分 ※入れ替え制

会場：秋津第二公民館（沼山津2丁目8-40）

対象：どなたでも

内容：いきいき100体操など

参加費：100円

持ち物：飲み物、汗ふきタオル

主催者から一言

『気軽に和気あいあいと体操を一緒に楽しませんか。』

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

ささえりあ あさひば 通信 令和7年春号

（発行：熊本市高齢者支援センター ささえりあ あさひば）

第37号

新管理者就任のご挨拶

令和7年4月1日より、「ささえりあ あさひば」の管理者を務めさせていただくことになりました、大田黒 徹（おおたぐろ とおる）と申します。

これまで約1年半前まで「ささえりあ あさひば」に勤務しておりましたが、その後は居宅介護支援事業所にて管理者として勤務し、地域のさまざまな方々と関わらせていただきながら、多くの学びと貴重な経験を積んでまいりました。このたび再びご縁をいただき、あさひばの地に戻ってくることができたことを、大変嬉しく思っております。

これまでの経験を活かしながら、地域の皆さま一人ひとりに寄り添い、安心してご相談いただける「身近で頼れる地域包括支援センター」となることを目指し、職員一同と力を合わせて取り組んでまいります。

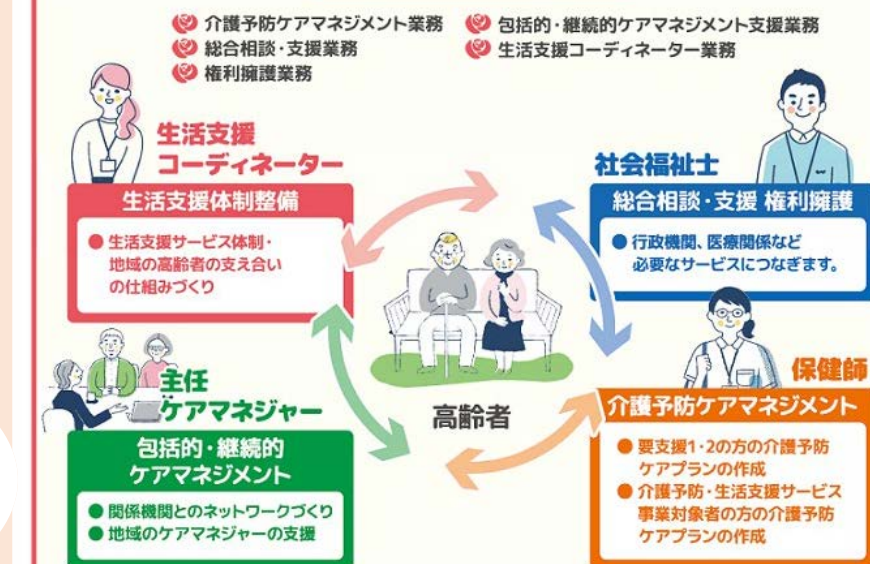
まだまだ至らぬ点もあるかと思いますが、地域の皆さま、そして関係機関の皆さまのお力をお借りしながら、頑張ってお取り組みたいと考えております。今後とも、どうぞ温かいご指導・ご支援のほど、何卒よろしく願いいたします。



ささえりあ あさひば
管理者

おおたぐろ とおる
大田黒 徹

主な業務内容



※「高齢者支援センターささえりあ」は熊本市における地域包括支援センターの愛称です。


『桜木ファイトクラブ』参加者募集中！！

桜木ファイトクラブ
熊本市短期集中予防サービス事業


「ちょっと体が衰えたかな？」と思ったら一緒に元気な自分づくりを始めませんか？

場 所：桜木3町内老人憩の家(花立公園内)
開催日時：毎週火曜日 午後1時半～午後3時半
利用回数：全12回
利用料金：**無料**
送 迎：あり(要事前相談)
定 員：6名
特 徴：理学療法士の個別指導 担当：けいず訪問看護ステーション
・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：桜木校区住民65歳以上の方で以下に該当する方
①基本チェックリスト該当者(裏面参照)
②要支援1・2の方
★ご利用希望の方は ささえりああさひば まで！
※お申込みが必要です！

【問い合わせ・利用申し込み】
ささえりあ あさひば(担当：中西・田中)
☎：096-360-5550



「最近足が弱ったなあ」「転びそう
で不安だなあ」など体の衰えが気にな
っていませんか？
桜木校区では全12回の運動機能向
上プログラムへの参加者を募集して
います！健康な未来への第一歩！
動きやすい体づくりを
地域の仲間と一緒に
始めましょう！
※他校区でも開催
しています
詳しくはささえりああさひばまで



こちらのチラシを
回覧板にて配布しております

『通いの場・サロン』のパンフレットが出来ました♪

地域の公民館やコミュニティーセンター、憩いの家などで行われている地域の通いの場などの団体一覧をパンフレットにまとめました。皆さまに手に取って見て頂けるよう、公民館等にも設置しています。

通いの場・サロンでの活動内容の一例

体操 お口の体操 脳トレ 交流




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！

パンフレット設置場所～ぜひ、お持ち帰りください～

ささえりああさひば、東区役所福祉課、秋津公民館、桜木コミセン、桜木東コミセン、若葉コミセンなど



3/26 (水) **認知症介護者教室**
in 東部はつらつ交流会館



講師：ソラクリニック
精神保健福祉士 小嶋 誠志郎氏

小嶋先生の講話の後、認知症の方を介
護されている参加者で座談会をしました。
「つい怒ってしまい後で後悔する。」というお
悩みに、「時には、我慢せずに自分の思い
を伝えることも大切。0にはならなくても少
しずつ減らしていけたらいいですね。」と先
生より助言があり、「気持ちが楽になった。
安心した。」とのお声がありました。今後も
教室を開催していきたいと思ひます。

ささえりあのみなさん
ありがとうございます！

THANK YOU

ささえりあの方へ
ありがとうございました
桜木東小
4-3より

令和6年10月11日開催
キッズ認知症サポーター養成講座の感想

認知症は脳の病気であることがわかりました

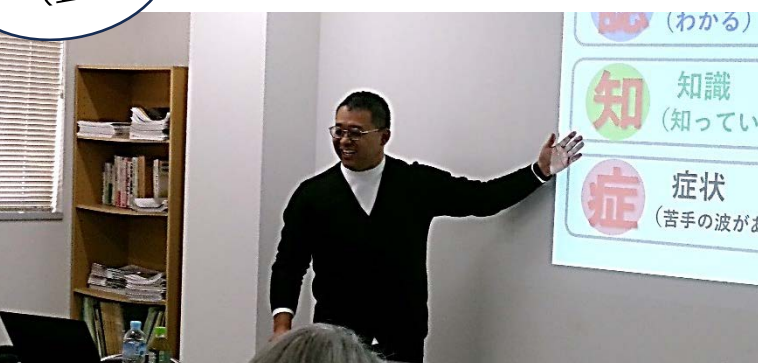
認知症の人にやさしく
接することが一番
大事だなと思いました

子どもは認知症に
ならないことがわかり
ました

認知症サポーターになって
こまっている人を
助けようと思いました

杉本先生のお話や
クイズ、絵本のろうどく
げき おもしろかったです

1/17 (金) **健軍商店街店舗様向け 認知症サポーター養成講座**



講師：株式会社Re学 代表取締役
理学療法士 川畑 智氏

ささえりああさひばでは 企業・店舗様向けに
認知症サポーター養成講座を行っています。
お気軽にお問合せ下さい。

健軍商店街店舗様向けの講座は、
初の開催でした。全国各地で講
演活動や介護予防に関する普及
啓発活動や研究活動を行って
おられる川畑先生の講座は、ま
さに目からウロコ！。「すばら
しい講演、皆で広めていき
たい。」「手をふってあら！褒
める！！ゆっくり話す。」「優
しさが必要なこと、講座を聞
いて今後商店街でのお客
様対応をしていこうと思
いました。」というお声
がありました。ご参加
いただいた健軍商店街の
店舗の皆さま、ありが
うございました。