

令和7年度 第1回 地域連携会ミナサンカ
ヤングケアラー支援研修会 参加者募集!!

日時：令和7年7月31日（木） 13:30～15:30
場所：秋津公民館 ホール（熊本市東区秋津3丁目15-1）

対象者：秋津・桜木・桜木東・若葉校区にお住まいの方や
 そのご家族、またはお勤めの方

内容：第1部 講義「ヤングケアラーとは」
 第2部 当事者の体験談

お待ちしております！



お申し込みは下記まで
 締め切り：7月30日（水）

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
13:30～14:30
 場所：はつらつ交流会館
 内容：熱中症予防と栄養のお話

【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

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年夏号
 （発行：熊本市高齢者支援センター ささえりあ あさひば） **第38号**



**5/29地域運営協議会・ささえりあい活動推進協議会
 開催しました！**

令和6年度 第4回運営協議会・協議体 地域課題アンケートまとめ

各自がつけた順位					内容	
優先順位	総計	①	②	③		
1	4個	3個	1個		身体状態を維持するために歯科、口腔の重要性の啓発、歯科検診の勧め	
2					サロン等の場所や内容の周知、内容の多様化（レクリエーション、運動、健康講話など）	
3	③	7個	3個	2個	2個	ボランティアの発掘と必要な方へのマッチングの推進
4		2個	1個		1個	本人の興味や得意なことを活かせる場、披露の場
5		1個			1個	福祉用具の活用や目的の周知
6						ゴミステーションの設置場所が少なくゴミ出しに不自由している人がいる。
7	①	11個	4個	6個	1個	運転をやめた後の移動手段の確保
8		4個	2個		2個	店まで買い物へ行けない人のために移動販売の活用
9		2個		1個	1個	ICT(スマホ)活用の普及活動、Wi-Fiの設置場所の拡大
10		2個		1個	1個	ささえりあ活動や役割を地域に上手に伝えられていない
11	②	11個	3個	4個	4個	認知症や生活困窮者、身寄りのない方への支援への対応や連携
12		5個	1個	2個	2個	集いの場の支援の後継者やサポートの方法について



5月29日（木）秋津公民館A会議室にて『令和7年度第1回熊本市東5地域包括支援センター地域運営協議会、あさひば校区地域ささえりあい活動推進協議会』を開催しました。
 令和6年度に実施した地域課題アンケートについてささえりああさひばでの取り組み状況を報告させていただき、上位3つの中から各校区の現状や地域、参加事業所でできることは何か話し合いました。全ての校区から『運転をやめた後の移動手段の確保』についてたくさんのご意見をいただきました。

- ・サロン開催に合わせた移動販売
- ・営業職の移動の合間の活用
- ・チャリチャリの活用
（3輪自転車などあればいい）
- ・道路やバス停の整備
- ・セニアカーを学ぶ機会
- ・病院同士で巡回バスなどの連携

いただいたご意見をもとに地域の皆様や関係事業所と連携し地域づくりに取り組んでまいります。ありがとうございました。

あい♡の手

皆さんの「ちょっと困った!」におこたえます!

熊本市地域支え合い型サービス 訪問 B・D

あい♡の手

「あい♡の手」は秋津校区にお住まいの高齢者の「ちょっとした困りごと」をお手伝いする、地域住民主体のボランティアグループです。

活動内容
 【簡単な移動支援】1回500円（月1回まで）
 あさひば圏域内の受診（お送りのみ）・ちょっとした買い物 等
 【簡単な生活支援】1回300円
 買い物代行・ごみ出し・簡単なごみの分別・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
 ※ご利用には「要支援1」・「要支援2」の認定が基本チェックリストによる「事業対象者」の指定が必要です。

問い合わせ先
 高齢者支援センターささえりあ あさひば
 (熊前) 中西 tel.096-360-5550
 あい♡の手 代表 前田 tel.090-7151-7201

桜木ケアガーデンあっぷぷぷ

これからの 私 のために
 住みなれた地域で 健やかに
 毎日を過ごすために

支援内容
 あさひば圏域居住の方
 総合事業対象者(基本チェックリスト該当者)
 要支援1・2該当の方

移動支援
 ・各種移動 ・送迎後の付き添いを含む送迎
 ・買い物代行 ・役所手続き同行
 ・地域の集いの場への送迎など 1回 500円

家事支援
 ・買い物代行 ・ゴミ出し ・電球交換
 ・介護保険外部の掃除・衣類の整理
 ・片付け ・洗濯 ・機織替え
 (大型家電の移動は別途料金がかかります。) 1回 500円

問い合わせ先
 096-360-5550
 熊本市東区 花立2丁目17-17
 090-7151-7201

あさひば校区には2つの地域支え合い型サービスがあり、ちょっとした家事支援やあさひば圏域内の移動をご支援されています。ご利用方法など詳しくはささえりああさひばまでお問合せください。

『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。

ポイント

全部で25項目の質問で構成され、基本チェックリストの一定数に該当すると短期集中予防サービス（運動機能向上プログラムや栄養改善プロジェクトなど）や運動型通所サービスを3か月間利用することができます。

チェック

『運動機能』に関する項目をご紹介します（一部抜粋）

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか？
- 15分くらい続けて歩いていますか？
- この1年間に転んだことはありますか？
- 転倒に対する不安は大きいですか？

5問中3問以上該当する方は、運動機能の低下の恐れあり。

桜木東ファイトクラブの様子



身体が軽くなりますねえ～

ささえりあでは各サロンや運動の場で随時実施しています。訪問でのご対応もいたします！お気軽にお問い合わせください。

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も「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	
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	
12 身長 cm 体重 kg (BMI=)		
13 半年前に比べて		
14 お茶や	1. はい 0. いいえ	口腔機能
15 口の渇きか		2/3以上
16 週に1回以上は外出していますか		
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか		
18 周りの人から「いつか忘れがあると言われ		
19 自分で電話	0. はい 1. いいえ	もの忘れ
20 今日が何月何日	1. はい 0. いいえ	1/3以上
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない		
22 (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		
23 (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れる		
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい 0. いいえ	
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい 0. 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

生活全般

運動機能

栄養状態

口腔機能

閉じこもり

物忘れ

心の健康

6/9 桜木中学校1年生認知症サポーター養成講座 講師：後藤太作さん（株KAIGO）



生徒さんの感想

将来自分や周りの人が認知症になったのなら「おどろかせず、急がせず、否定せずに笑顔で優しく寄り添いその人の発言、行動をしっかり受け止めていきたいと思います。

身近な人が認知症になると自分も不安になると思うけど、認知症になった本人が一番不安だと思うからできるだけ不安にさせないような声掛けができればいいなと思いました。

グループワークで班のみんなと話したときに「そういう意見もあったんだ」という反応があって、人それぞれの見方があるように、認知症の方にもそれぞれの見方や意見があるから。決めつけるんじゃなくてちゃんと話を聞こうと思いました。

6/12桜木中



職業講話 講師：
ケアプランハウスのお開さん
介護の太助 櫻井さん

地域の方々・事業所様 ボランティアのご協力ありがとうございました。 小中学校福祉体験



6/20桜木東小



職業講話 講師：
はーとの樹 黒木さん
ふくし大夢 村上さん

7/2桜木小