



## 桜木東校区 防災訓練が開催されました

令和8年2月23日、桜木東小学校にて防災訓練が開催されました。会場では、マイナンバーカードやくまもとアプリを活用した受付訓練やVRの消火器操作体験、心肺蘇生法の体験など、災害時を想定したさまざまな訓練が行われ、体験を通して防災の大切さを実感する機会となりました。令和8年は平成28年に発生した熊本地震から10年の節目にあたり、震災の教訓を風化させず、日頃からの備えや地域で支え合うことの大切さを改めて考える機会にもなりました。ささえいああさひばでは「避難所における感染対策」をテーマに、手洗いチェッカーを用いた正しい手洗い方法の体験ブースを出展しました。参加者からは「思ったより洗い残しが多くて驚いた」といった感想が寄せられ、感染予防への意識向上につながる機会となりました。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 

手の甲をのばすようにこすります。
- 

指先・爪の間を念入りにこすります。
- 

指の間を洗います。
- 

親指と手のひらをねじり洗います。
- 

手首も忘れずに洗います。

普段の手洗いを  
きちんと行えているか  
チェックしてみましょう！

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、  
清潔なタオルやペーパータオルで  
よく拭き取って乾かします。



※厚生労働省ホームページより



# 介護予防サポーター養成講座（オンデマンド）



録画した講座を後日視聴することで介護予防サポーターの登録ができます。

この日はささえりああさひばでの開催で5名の参加があり、研修の合間には日頃地域で活動をされる中での課題などを気軽に話し合える場ともなりました。  
令和8年度も開催予定です。ぜひささえりあへお問合せください。

※介護予防サポーターとは？

地域における高齢者の積極的な健康づくりや介護予防への取り組みを応援するボランティアさんです。

## R8年度版『通いの場・サロン』のパンフレット完成！

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



ささえりああさひば  
問い合わせ：☎096-360-5550  
2026年4月作成

# 認知症サポーター養成講座



12/9 秋津5町内いきいきサロン  
講師：ケアサポートメロン  
元田さん



1/22 栄第二団地木曜会  
講師：定永さん



2/17 若葉一・四・九町内  
公民館合同サロン  
講師：あやの里・濱崎さん



1/28 若葉小学校  
講師：比企病院 杉本さん



民生委員さん方も一緒に受講されました！



認知症サポーター養成講座は、認知症の基礎知識や、認知症の人やその家族への支援のあり方など、認知症について正しく理解していただくための講座です。受講は**無料**です。地域のお店や団体など、少人数でも開催できます。お気軽にお問合せ下さい。

## 福祉体験



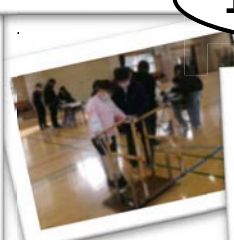
職業講話講師：  
訪問看護ステーションわかば  
外山さん



1/15秋津小



1/28若葉小



たくさんの地域の役員様・事業所様にご協力いただき、ありがとうございました

## 認知症の方を支える家族のつどい 3/11 東部はつらつ交流会館にて

当日は認知症の方を支えている方が、日ごろの思いや介護の体験について語り合いました。また、進行役の定永さんから、認知症の方への接し方や日々の介護の工夫についてヒントをいただきながら交流を深めました。定永さんは、元薬剤師、日本語講師という異色の経歴をお持ちで、ご自身の経験をもとに現在は認知症家族の会のメンバーとしても活動されています。参加者からは「同じ立場の人と話すことで気持ちが楽になった」といった声も聞かれ、温かく和やかな時間となりました。



進行役：定永さん

# 『公共交通機関の利用について』

アンケートを実施しました！

地域のサロン等に参加されている方やささえりああさひばで担当をしているご利用者様を対象に、公共交通機関の利用についてアンケートを実施し374名の方にご回答いただきました。

## 皆さまからいただいたご意見

膝や腰が悪いから  
駅やバス停まで行  
けないのよ  
転びそうになった  
こともあるから怖  
くて…



おでかけICカードは  
知っているけど、友達  
や家族が車に乗せてく  
れるから使わないね



まだ車を運転  
しているから  
バスや電車に  
は乗らないよ

出掛けるのは  
通院とか歩いて行ける範囲  
だけかな



### 《アンケート結果から…》

今回、バス停や駅までの移動、乗り降りに対する不安のお声が多く聞かれました。そこで足腰を鍛える『短期集中予防サービス』や、免許を返納後でもお手軽に公共交通機関を利用できる『おでかけICカード』を周知していきたいと思います。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました！

## 地域行事予定

### 【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

内容：介護・医療の専門職による運動

### 【はつらつサロン】 ※要申込

毎月第4土曜日

13:30~14:30

場所：はつらつ交流会館

内容：4/25 足の健康について

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