

地域の介護予防サポーターさんが活躍されています！



1月31日秋津公民館にて、講師を招いて第1弾『必見！これであなとも100才体操名人！』開催し、コツや運動のポイントについて学びました。また、地域の介護予防サポーターによる体操も行われ、笑顔あふれる楽しいひとときとなりました。

今年度も熊本市主催の介護予防サポーター養成講座が開かれ、あさひば圏域から7名が受講されました。今年度までに計24名の方が受講され、地域の運動の場などで活動されてます。

ささえりあ あさひばでは、身近な地域で、身近な仲間と一緒に運動をしたい方、特技を活かして、地域の介護予防にお力を発揮してくださる方を探しています！興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。お待ちしております！



65名以上の方が参加されました！



介護予防サポーターさんによる体操！

第2弾 開催決定！
『必見！みんな一緒に脳トレ体操！』
日時：5/30（木）13時半から
場所：秋津公民館 ホール
たくさんのご参加お待ちしております！

〈問い合わせ先〉
ささえりあ あさひば
096-360-5550



ささえりあ あさひば 通信

第15号

（発行：熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば）

『ささえりあ』とは、熊本市からの委託による高齢者の総合相談窓口です。地域の高齢者およびその家族が安心して生活していただけるよう、様々なご相談をお受けします。

**あさひばオレンジスマイルフェスタを
開催しました！**



日程：2月24日（日）
時間：10時～14時半
場所：秋津公民館



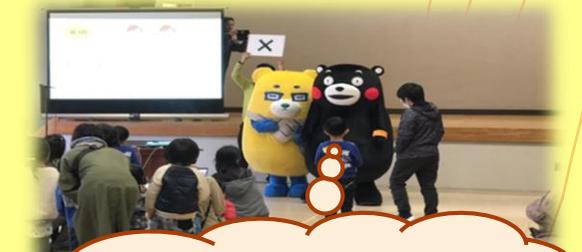
500名を越える来場者と協力者で大盛況(^^)



子供さんから年配の方まで



認知症の方への声のかけ方～寸劇～



ぷれすけ・くまモンと一緒に○×クイズで学んだよ



健康・介護相談

☆詳細は次のページにも☆

2月24日（日）のあさひばオレンジスマイルフェスタは
 認知症への誤解や偏見をなくしたい、正しい理解を深めたい
 との地域住民の声から誕生した認知症の啓発イベント！！
 地域主体の参加型イベントとなり、幅広い世代の方へ
 認知症のことを知っていただける機会となりました。



ステージイベント

10:00 開会
 くまモンと一緒に認知症について知ろう！

10:30 講話やクイズ
 くまモン体操
 秋津校区 Halau Hula Kukuna
 (ハハラウ・フラ・クナ) [フラダンス]

11:00 寸劇
 『認知症の方の接し方について』
 認知症の方への声掛け訓練

11:30
 桜木東校区の介護予防サポーターさんによる『健康体操』

12:00 ~お昼休憩~

13:00 健康講話
 『誤嚥性肺炎の予防・お口のはたらきについて』

13:30
 若葉校区の介護予防サポーターさんによる『健くま体操』

14:30 閉会



食べる

①だご汁
 ②ぜんざい
 ③わたあめ、ポップコーン
 ④セブンイレブン移動販売
 ※なくなり次第終了になります



遊ぶ

⑤バルーンアート
 ⑥お手玉、折り紙づくり
 ⑦スタンドグラスづくり体験
 ⑧ウクレレ鑑賞



相談

⑨医師、精神保健福祉士、
 ケアマネージャーによる相談
 ⑩血管年齢測定
 ⑪血圧測定



学ぶ

⑫アロマカウンセリング
 ⑬展示コーナー
 ⑭お口の相談
 ⑮熊日脳トレクイズ
 ⑯ゲーム感覚で脳トレ
 ⑰高齢者疑似体験
 ⑱認知症疑似体験 (VR)



~H30年9月より 毎月1回実行委員会で準備~



~実行委員会を終えて~ (敬称略・順不同)

・今回の取り組みをきっかけに地域で認知症の方を
 支える仕組みを考えていきたいと思えます。
 (桜木校区 齊藤)

・地域住民の課題としてみんなが知りたい認知症に
 ついて少しでも啓発できたかなと感じております。
 今後もあさひば圏域で安心安全に生活できるようお
 手伝いできることがあれば続けていきたいと考えて
 おります。
 (明生園 後藤)

・認知症の方へどのような声かけをしたらいいか、
 と聞かれることがあり今回たくさんの方に広報させ
 てもらいました。実行委員みんなの熱い思いがひと
 つとなり、多くの方に来ていただけたのだと思いま
 す。食事のボランティアとして参加させていただき
 「寒い時期なので汁ものが温まるのではないかな」な
 ど毎月の実行委員会を経て、当日のだご汁ができま
 した。「美味しかった」との何よりのお言葉に皆で
 喜び、楽しく参加できたことに感謝しております。
 (秋津校区 水本)

・定例会にて6回に渡り、実行委員で話し合いを重
 ねてきましたが、地域の実行委員さん、企業・事業
 所さん、ささえりああさひばさんと実行委員を通じ
 て協同できたことが一番の思い出です。貴重な経験
 をありがとうございました。
 (居宅介護支援事業所アヤメ 加治屋)

・皆さんと一緒に前準備を行って来ました。当日は
 たくさんの方に来ていただき、認知症のことを知っ
 てもらえて良かったです。お手玉・折紙作りでは小
 学4~6年生の参加が多く、針の使い方などを教えたり
 と楽しく参加させていただきました。
 (桜木東校区 ままこ・浅山)

・住民や医療福祉関係者など様々な方と一緒に準備
 段階から共同させていただき繋がりを深める事が出
 来ました。認知症は先の事・他人事と思っていま
 したが、今回のイベントを通して身近なものとして捉
 える事ができ、大変良い機会になりました。地域の
 企業として今後の取り組みに活かしていきたいと思
 います。
 (熊日秋津販売センター 緒方)

・地域に関わる色々な方と話し合いを重ね、盛大な
 イベントが開催できたと思います。何かできること
 があれば協力したいと思う方々が地域にたくさんい
 らっしゃることは本当に素晴らしいことだと思います。
 (若葉校区 竹山)

・企画の段階から地域住民の方と一緒に取り組ませ
 ていただきとても良い機会になりました。これから
 も地域の方と関わりを持たせて頂きながら事業所と
 してできることをご支援できたらと思います。
 (ツクイ熊本東野デイサービス 小出・一ノ瀬)

・今回実行委員として最初から携わらせて頂きまし
 た。以前より、地域のお役に立てることがあれば参
 加したいという気持ちでございました。私にできるこ
 とは、歯科衛生士として地域の方々にお口の重要性
 を伝える事、母の介護体験を通してお役にたてる事
 があればと思っていましたので良い機会でした。仲
 間の協力を得てお口のブースの設置やにわか劇で、
 その目的を果たすことができ嬉しく思っています。
 今後も、機会があれば地域の活動に参加をして少
 しもお役に立てればと思っています。
 (若葉校区 福本)

・当日はわたがし・ポップコーンで参加させていた
 だきました。小さなお子さんや親御さんにもたく
 さん来ていただき、みなさんと楽しく開催できた事
 を嬉しく思います。
 (早稲田イーライフ健軍 古庄)

