

## 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）

### 《レッツGOあいの手》

毎週水曜日9：00～12：00  
場所：秋津第4公民館



毎週楽しく体操しています！

### 初心者向けスマホ教室開催中

日時：毎月第3水曜日  
10：30 ～ 12：00  
場所：ささえりああさひば  
定員：毎回 6名程度（予約制）  
申込：ささえりあ あさひば



### 地域行事予定

8月9日（金）  
13：30～14：30  
秋津団地内集会場  
「初心者向けスマホ教室」  
8月24日（土）  
13：30～14：30  
はつらつ交流会館  
「相続・生前対策の基礎知識」  
9月12日（木）  
13：30～15：00  
さくらカフェ  
「専門職による100歳体操指導」  
9月25日（水）  
13：30～14：30  
おてらでのんびり  
「認知症予防体操とゲーム」  
9月26日（木）  
13：30～15：00  
さくらカフェ  
「体力測定会」

\*イベントの詳細についてはささえりああさひばにお問い合わせください。

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

### ささえりあ あさひば 安心メールのご案内

ささえりああさひばでは、地域の取り組みや健康づくりなどに役立つ情報を、メールでお届けしています。この機会にぜひご登録ください！

#### 【安心メールとは】

保育園や小中学校、警察など公的機関でも情報発信に活用されているシステムです。登録情報は管理会社で一括管理されます。

#### 【情報発信の対象校区】

秋津・桜木・桜木東・若葉校区

#### 【登録できる方】

どなたでも

#### 【発信される情報】

地域の行事や健康づくりに関する講座など

メール登録  
用QRコード



#### 【登録方法】

- ①携帯電話のバーコードリーダーまたは、カメラ機能を使って↑のQRコードを読み込む。
- ②メールの送信画面が表示されたら、タイトルや本文を入れずに送信。
- ③携帯電話に、改めて安心メール登録用メールが届く。
- ④本文の下の登録ボタンから、登録画面の内容に沿って入力し、入力内容を確認。
- ⑤内容に修正がなければ、登録ボタンを押す。
- ⑥毎月最終月曜日に、地域活動に関する情報がメール配信

ささえりああさひば職員が安心メール登録のお手伝い致します！  
皆様のご登録をよろしくお願い致します。

再開！

# 健軍商店街 運動教室



ちょっとよって  
健康な身体づくりを始めませんか？

日時：毎月第2・4木曜日 14:00~14:30  
 場所：健軍商店街 よって館ね  
 内容：介護予防体操や脳トレなど  
 申込:不要  
 主催：健軍商店街 096-368-7312  
 共催：ささえりあ あさひば  
 ささえりあ 江津湖

## 介護予防サポーターの活動紹介



桜木校区  
坂本 和子さん

世代を越えて友達の輪が広がることを目標に、  
 とにかく参加者の方が楽しめるよう心がけて  
 います。  
 「手伝い」と格式張らずにいっしょに楽しんで  
 くれる方募集中です。

参加者の受付や、椅子などの準備など、  
 地域の通いの場を手伝ってくださる方  
 を大募集♪



## 7/2秋津小キッズ認知症サポーター養成講座

講師に高山佑介さんと開珠恵さんをお招きし認知症について学びました。秋津校区の民生委員の皆様にもご参加いただきました



## 生徒さん全員にプレゼント！

秋津小学校 4年生のみなさんへ  
 ロバ隊長について  
 認知症の人を温かい目で見る人たちの隊長  
 です。このマスコットには、ロバのように一歩、  
 一歩確実に「認知症のおうえん者」として進むと  
 という意味が込められています。



今回初めての試みで地域のサロン  
 や認知症当事者の方のご協力で  
 マスコットキャラクター『ロバ隊長』の  
 キーリングを作っていました！

## 福祉体験

当日は多くの民生委員や自治会の皆様、地域の福祉関係事業所の方にご協力を  
 いただき、車いす体験や動きづらさの体験、職業講話を行いました



5/22 東野中学校3年生



6/10 桜木中学校1年生



7/5 桜木東小学校4年生



## 第1回 生活困窮者支援研修会



6月27日に秋津公民館にて「令和6年度 第1回  
 生活困窮者支援研修会」を開催しました。  
 当日は地域にお住まいの方、ケアマネジャー、  
 障がい・介護事業所、医療機関、東区福祉課・  
 保健子ども課等より57名参加され、実際に生活  
 困窮者の支援に携わられている高木社会福祉士、  
 福永弁護士よりご講義頂きました。

講義の後には、参加者の皆さまより実際に地域で困って  
 おられるケース、支援をする中で苦慮されている事につ  
 いて講師のお2人に質問・相談して、これからの支援方  
 法等について具体的なアドバイスを頂きました。  
 次回は10月31日に開催を予定しております。  
 多くの皆さまのご参加をお待ちしております!!