

# 熊本中央だより

～ 熊本市高齢者支援センター ささえりあ熊本中央 ～

令和8年 5月 発行

\*\*\*\*\*

熊本市中央1地域包括支援センター  
〒860-0004  
熊本市中央区新町4丁目1番26号  
TEL: 096-319-0222  
FAX: 096-319-5222

## 短期集中予防サービス (運動機能向上プログラム)



**介護が必要になる前に!!**  
**健康づくりを“短期集中”でサポートします**



『フレイルの状態の初期段階』や『介護保険の認定を受けるまではないが、身体機能に不安がある方』などが、短期集中予防サービスを利用することで、短期間で状態を改善し、健康寿命の延伸を図ることを目的に**無料**で行っている熊本市の事業です。

### ＜対象者＞

介護保険の要介護認定で「**要支援1**」「**要支援2**」に認定された方、もしくは基本チェックリストにより「**事業対象者**」と認定された方で、サービスを利用することにより機能の維持・改善が見込まれる方

『運動機能向上プログラム』の他にも、『**口腔機能向上プログラム**』『**栄養改善向上プログラム**』があります。状況に応じ、プログラムを組み合わせ実施します。

地域包括支援センターに利用相談



ご自宅への訪問(アセスメント)

- 生活の様子や身体を確認します。(基本チェックリスト)
- 自立した生活を継続できるよう適切な目標を提案いたします。(個別プランの作成)

短期集中予防サービスの利用開始

- 3ヶ月間、週1回の通所サービス(全12回)
- 利用者負担: なし **無料**



短期集中予防サービスの卒業 地域とのつながりの場へ…

- 終了後のフォローアップ  
地域の「通いの場」や趣味活動、ボランティアなどの紹介  
卒業後も自信をもって地域で生活していけるように支援します。

お問い合わせは、熊本市高齢福祉課、  
又はささえりあ熊本中央まで!!  
(ささえりあ熊本中央: 096-319-0222)

### わたしの町の、お元気高齢者♪

## プロフェッショナル ～私の流儀～



堤 孝子さん  
(96歳)

**看板娘の笑顔が今日も輝いています✧**

結婚を機に八百屋で働き始めた堤さん。当時、お店は西辛島町にあり、近くには歌舞伎座がありました。美空ひばりや市川歌右衛門、村田英雄などの大スター達がお客様として来店。大いに賑わっていました。町には活気があり、とにかく仕事が楽しかったと笑顔で語られました。他にも、旅館やたこ焼き屋、ラーメン屋など色々なことに挑戦してこられた堤さんです。

新しいことに挑戦する気持ちは今も変わっていません。次は、俳句を始めてみる! そう語る堤さんの元気の秘訣は、『何でも楽しむこと。』今の目標は100歳まで元気で過ごすことだと教えてくださいました!

現役看板娘の堤さんから、おすすめの食材や金柑の甘露煮の炊き方・新ショウガの付け方・梅干しの漬け方などたくさん教えていただきました☺  
これからも、挑戦を続けながら素敵な笑顔をみなさんに届けてください♪



次回は、一新校区のお元気高齢者を紹介予定です♪ お楽しみに!

今日の備えが、  
明日の安心!!

# 防災は今日から始まります!!



昨年8月の大雨による洪水災害はまだ記憶に新しいかと思えます。  
地震、大雨洪水、台風、、、いつ起きるか分からない自然災害。日頃からの  
備えを整えて、毎日の暮らしの中に、無理なく防災を取り入れましょう。

お近くの避難所ご存じですか？  
(公立の小中学校以外の避難所)

## ☆壱川校区

熊本大学付属小・中学校

## ☆城東校区

銀座橋一帯白川川岸

## ☆慶徳校区

花畑広場



## ☆一新校区

二の丸広場

第一高校

熊本YMCA本館

ゆめマート熊本新町

## ☆五福校区

五福交流室・公民館

場所によっては、水害等の際は利用できない所も  
あります。詳しくは熊本市防災サイトで確認を!

## 持ち出し品の確認も!!

- 水 (1人500ml~1L)
- 非常食 (羊羹、栄養バーなど)
- 携帯電話・充電器
- 薬・お薬手帳・常備薬
- 貴重品 (現金・身分証・保険証)
- 懐中電灯
- マスク・タオル
- 携帯ラジオ (電池式)
- 筆記用具 (メモ帳)



お住いの地域のハザードマップを活用するなど、  
防災情報も上手に取り入れましょう!!

キキクル



熊本市防災サイト



高齢者の方は特に

『薬やお薬手帳』、『老眼鏡』  
『補聴器』、『義歯』などの  
生活用品も確認を!



一新校区

## ラジオ体操紹介♪

10分間の体操で、  
ココロも体もリフレッシュしませんか♪

### 高麗門



水曜9時~

### 島崎1丁目公園



水曜9時~



### 段山公園

### 古城堀端公園



木曜9時~



木曜9時~

一新校区では、  
4カ所でラジオ体操  
が行われています♪  
どなたでも  
ご参加可能です!  
お待ちしております!!

