

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 9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

ごあいさつ

ささえりあ熊本中央 管理者 穴見 忠徳

最大震度7を観測した令和8年（2026年）熊本地震ではお亡くなりになられた方々にご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

私たちは10年前の平成28年（2016年）にも今回と同様の最大震度の7の地震を経験し、再びこのような災害に見舞われる事態となり「災害への備え」の重要性を再認識しています。ささえりあでは、今年の5月に発行した広報誌の中で自然災害への備えとして最寄りの避難所や、持ち出し品のリスト、ハザードマップのご紹介をしていますので機会があればお手元にとってご覧いただくと幸いです。

さて、今年は9月21日が「敬老の日」となっており、高齢者の皆さま方におかれまして日頃の感謝と心からのお祝いを申し上げます。

ここで直近の圏域内（5校区）の高齢者数を見てみますと昨年度よりも96人増え7862人となり、中でも後期高齢者は増加傾向にあるようです。

その状況下、ささえりあでは、通いの場やサロン、ラジオ体操等を通して、健康づくりや介護予防の活動の機会を支援し、健康寿命を延ばす取り組みを推進しています。また地域の関係者の方々をはじめ、行政、関係機関からのご支援を頂きながら認知症への啓発活動についても進めています。

今後も人口減少と高齢化の進行が見込まれる中、
「**住み慣れた地域で健康でいきいきとその人らしく安心して暮らし続けられる地域**」を目指してまいりますので、引き続きご支援とご理解を賜りますようお願い申し上げます。
末筆ながら、厳しい暑さが続きますのでご自愛くださいますようお願い申し上げます。

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～



上村

章さん（85歳）

文子さん（82歳）

結婚61年、今も「きらちゃん」「ふみちゃん」と呼び合う
仲良し夫婦の笑顔の秘訣！！

地域で「理想の夫婦」と評判の上村さんご夫婦。今でもお互いを愛称で呼び合う、とても仲睦まじいおふたりです。

お二人の出会いは昭和39年。章さんはその年に事業を立ち上げ、翌年に『新東洋車体』を創立。仕事が軌道に乗るまで、文子さんは長年経理として章さんを力強く支え、二人三脚で歩んでこられました。現在は息子さんに引き継がれ、お二人は穏やかな日々を過ごされています。

そんな章さんのパワーの源はゴルフ！80歳から本格的に始められ、今でも月に4～5回はコースに出かけられるのだそう。練習場には文子さんも一緒に向かい「きらちゃん、頑張って！」と温かい声援を送られています。

お二人は「はつらつ一新クラブ」にも揃って参加し、運動にも積極的に取り組まれています。

「今が一番幸せ！」と笑顔の文子さん。

「夫婦仲良く、笑顔で過ごしたい」と語る章さん。

これからも、お二人仲良く笑顔あふれる毎日をお過ごしくださいね♪



今回は、**五福校区**のお元気高齢者を紹介予定です♪ お楽しみに！

地震のあとも、
いつもの生活を大切に

地震後に

大事な7つのこと

～命を守ったあとは、生活機能を落とさないことが大切です～

ひとりで頑張らず、
困ったときは
ささえりあへ
ご相談ください。



地震のあと、家や生活が大きく変わると、知らないうちに体力や気力が低下することがあります。
「水分をとる」「体を動かす」「食べる」「薬を忘れない」「人とつながる」など、毎日の小さな積み重ねが、
心と体の元気を守り、安心して暮らすことにつながります。



1 水分をとる

- ・「トイレに行きたくないから」と水分を控えないようにしましょう。
- ・特に夏場は脱水・熱中症に注意。高齢者は脱水に気づきにくいといわれています。



ポイント

のどが渇く前に、
こまめに水分をとみましょう。

2 少しでも 体を動かす

- ・座りっぱなし・寝たきりにしないことが大切です。
- ・足首を動かす、立ち上がる、歩くなど、できる範囲で体を動かしましょう。



ポイント

「動かない」ことが
「動けない」につながります。

3 薬を忘れない・ 困ったら相談する

- ・薬がなくなった、薬を持ち出せなかったなどの場合は、我慢せず医療機関や薬剤師、支援者に相談しましょう。



ポイント

おくすり手帳があれば、
持参しましょう。

4 食べる・ 口の中を清潔にする

- ・食欲がなくても、できる範囲で食事をとりましょう。
- ・歯磨きやうがいなど、口腔ケアも大切です。



ポイント

温かい食事や、食べやすい
ものを少しずつ。

5 眠る・休む

- ・地震後は不安や緊張で、眠れなくなることがあります。
- ・「眠れない」「食べられない」状態が続く場合は、医療機関に相談しましょう。



ポイント

昼間は日光を浴び、夜は照明を落として
休みましょう。

6 人とつながる

- ・一人で抱え込まないことが大切です。
- ・「大丈夫？」と声をかけてもらうことも、声をかけることも大切です。
- ・つながりを保ち、安心できる環境づくりを心がけましょう。



ポイント

気になる方がいたら、
声をかけてみましょう。

7 いつもの生活を 少しずつ取り戻す

- ・着替える、顔を洗う、食事をする、片付ける、近所の人と話すなど、「自分でできることは自分で」。
- ・できる範囲で役割を持つことも、心身の機能低下予防につながります。



ひとりで頑張らず、 相談しましょう

困ったときや不安なときは、
地域の人や
ささえりあ熊本中央に
ご相談ください。
一緒に考え、支援します。



ささえりあ熊本中央でできること

ささえりあは、高齢者の皆さんが、安心して暮らし続けられるように、さまざまな支援を行っています。

災害後の 生活や介護の相談



生活の不安や介護のことなど、
お気軽にご相談ください。

高齢者や認知症の方、 その家族の相談



ご本人やご家族の悩みや心配ごとを、
一緒に考えます。

必要な制度や サービスの紹介



介護保険や福祉サービスなど、
利用できる制度やサービスをご案内します。

地域とのつながりづくりの お手伝い



地域の支え合い活動やボランティア
活動など、安心して暮らせる
地域づくりをお手伝いします。



高齢者支援センター

ささえりあ熊本中央

☎ 096-319-0222

担当校区 壺川・城東・慶徳・一新・五福校区



「通いの場に参加したい、
お手伝いしたい」という方を
募集しています。
お気軽にお問い合わせください。

受付時間

8:30～17:15

日祝・年末年始は
お休みです

困ったときは、まずは ささえりあ熊本中央 へ。ひとりで抱え込まず、ご相談ください。