

令和元年8月26日（月）

清水・高平台校区の通いの場「かたんなっせ」 ～作って 育てて 見守って～

熊本市高齢者支援センターささえりあ清水・高平 
生活支援コーディネーター 橋本沙弥

1

清水・高平台校区の運動強化型サロン 「かたんなっせ」について

自治会連合会、校区社会福祉協議会、老人クラブ連合会、民生委員・児童委員、ボランティア団体や地域住民の方々の声かけで、

熊本健康・体力づくりセンター、朝日野総合病院の協力のもと清水校区、高平台校区で立ち上げた運動強化型のサロンを「かたんなっせ」と呼んでいます。

体操以外にレクリエーションや食事会なども行っています。

「かたんなっせ」とは、熊本弁で「みんな仲間に入って一緒にしましょう」という意味が込められています。

体操の様子



レクリエーション



小学生と一緒に活動



体操後の食事会



2

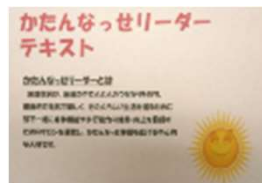
各校区の立ち上げの経緯と内容

	高平台校区	清水校区
開始日	平成26年6月～	平成28年4月～
体操のリーダー	一般住民、民生委員・児童委員やボランティア団体の代表者	自治会連合会、老人クラブ、民生委員・児童委員、ボランティア団体など既存の団体やサロン
指導者	熊本機能病院併設熊本健康・体力づくりセンター（健康運動指導士）	朝日野総合病院（理学療法士） 通所介護事業所、居宅介護支援事業所の協力もある。
リーダー育成に要した期間	週1回 約1年間センターに通ってもらい指導	週1回または隔週 半年間地域へ出向き指導
運営主体	自治会連合会、老人クラブ、民生委員・児童委員、地域住民、ボランティア等	清水校区社会福祉協議会

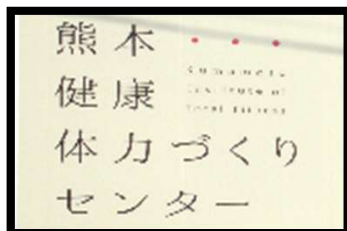
3

熊本機能病院併設 熊本健康・体力づくりセンターとの連携

高平台校区



リーダーの方へ
テキスト配布



リーダーになる方は
センターに通ってもらう



地域住民

【リーダー向けの研修会】

年1回研修会を開催。
健康に関する講話、体操指導を行っている。



健康運動指導士が
公民館へ出向き、体力測定後
に参加者全員へ体操を指導。



連絡調整
打ち合わせ

リーダーの研修会
の開催について

事業の説明
呼びかけ

健康運動指導士
の派遣について

介護保険事業所へ
体力測定の依頼



ささえりあ清水・高平