

ハートフルうき

ハートフル うき

2010

10

No.69

市民も元気！ 地域も元気！

宇城市も元気！



～三ツ星☆☆☆をめざして！！～

男性の料理教室を毎月第3火曜日に松橋老人福祉センター・第3木曜日に働く婦人の家で開催しています。参加者は初心者から経験者まで幅広く、なごやかな雰囲気調理を楽しまれており、試食会ではお互いに出来ばえをほめたり、次回への課題を話し合いながら交流されています。今年から調理前に、脳のトレーニングや健康講話などの“ミニ講座”で介護予防の学習にも取り組まれています。

《大会スローガン》

地域福祉をすすめる力

～育てよう、活かそう、『地域の福祉力』～

期 日：11月14日（日）

会 場：宇城市松橋総合体育文化センター ウイングまつばせ
宇城市松橋町大野85

主 催：社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

◆◆プログラム（予定）◆◆

10：30～11：00 ■オープニング

- ・保育園児による歌とお遊戯
- ・宇城市民生委員児童委員有志によるレクリエーションダンス『隣組』

11：00～11：30 ■開会式 ■ボランティア活動・体験等作文表彰

11：30～12：00 ■劇団『うきうき』による福祉劇上演

演目『トメさんの事件簿』

12：00～13：00 ■昼食配布

日赤奉仕団による災害時等炊出及び配布訓練（800食配布）

13：00～13：30 ■地区福祉会活動事例発表

13：30～15：00 ■基調講演

『絶望の底から這い上がるまでの軌跡
車椅子からの出発』
バリアフリーコンサルタント
鈴木 ひとみ 氏



ミス・インターナショナル準日本代表の栄冠に輝き、ファッションモデルとして順風満帆の日々を送っていた私から、一瞬の交通事故はすべてを奪ってしまいました。体の自由を失い、想像もしなかった奈落に突然突き落とされた私が、2年間の入院生活を経てどのように立ち直っていったか、ありのままを語ります。

15：00～15：10 ■閉会式

◆◆その他のコーナー◆◆

相談コーナー ●宇城市地域包括支援センター ●宇城地域療育センター

展示コーナー ●社協事業写真 ●地区福祉会活動写真

●ボランティア活動 ●かたろう会（介護予防）

●児童デイ「あゆみの森」 ●ファミリーサポートセンター

●子育てひろば ●日本赤十字活動 ●障がい者絵画

体験コーナー ●共同募金活動啓発（マジックプレート作製）

●脳の健康教室体験 ●高齢者疑似体験

◆◆屋外会場◆◆

●バザー（障がい者福祉施設等） ●昼食用炊き出し及び配布訓練（800食）

市民の皆様のご参加をお待ちしております。
お気軽にお越しください。

問合せ：宇城市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL 32-1316

第3回 宇城市社会福祉協議会地域福祉大会

地域包括支援センターからのお知らせ

認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

宇城市では厚生労働省が行う『認知症を知り地域をつくる10ヵ年』キャンペーンの一環として、『認知症サポーター100万人キャラバン(認知症サポーター養成講座)』を積極的に展開しています。

平成22年8月末までに63回、約2,550人の方々が講座を受講し、サポーターとして認知症サポーターの証であるオレンジリングを受け取られています。多くの市民の皆さんに講座を受けていただき、認知症に対する正しい理解と認知症の人やその家族に対する温かい見守りが行われるような地域づくりを市民の皆さんとつくっていきます。皆さんのお住まいの地域、所属団体、企業、学校などで認知症サポーター養成講座を受講しませんか。

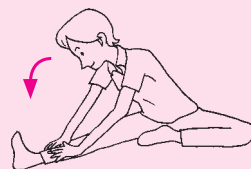
認知症サポーターとは

- ・ 認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人とその家族を見守る温かい応援者です。
- ・ 認知症は病気です。誰もがなる可能性があるということを理解しましょう。
- ・ 認知症の人の杖となり、できなくなった部分を市民みんなで支えましょう。



ひざ痛予防

■太ももの裏側を伸ばす



※伸ばしている方のひざが軽く曲がっても良い

- ①片ひざを伸ばし、もう一方のひざを曲げて座る
- ②背筋を伸ばし、ゆっくりと上体を伸ばした脚の方向に倒す
※おへそを太ももに近づけるよう意識する
- ③ももの裏が心地よい張りを感じるところで15～30秒間保持する
- ④左右交互に1～2回繰り返す

申込み・問合せ 宇城市地域包括支援センター
TEL 25-2015



ボランティアセンター通信

第5回 火の国ボランティアフェスティバル阿蘇 開催のお知らせ

～手をつなぎ助け合う その輪は おおきな外輪山～

- 期日 10月23日(土)・24日(日)
- メイン会場 阿蘇市立阿蘇体育館
- 主催 第5回火の国ボランティアフェスティバル阿蘇実行委員会
熊本県ボランティア連絡協議会 熊本県社会福祉協議会

10月23日(土) 10:00～20:00

- 10:00 ふれあい広場オープン
- 12:00 受付・オープニング
- 13:00 開会式・表彰式
- 14:00 記念講演
タレント 長船なお美氏
『ボランティアが熊本を元気にする』
- 15:00 分科会
- 18:00 交流会

10月24日(日) 9:00～12:00

- 9:00 ふれあい広場オープン
- 10:00 福祉劇
『ただの田舎じゃなかよ！
阿蘇流ボランティア！』
- 11:30 引継式
- 12:00 閉会式

問合せ 第5回火の国ボランティアフェスティバル実行委員会
専用電話 0967-46-5579 (小国町社会福祉協議会内)

自宅でできる簡単リハビリ

8月26日、第2回『介護者のつどい』が不知火老人福祉センターで開催され、芦北町社会福祉協議会の理学療法士 川畑智氏より講義をいただきました。14名の参加があり、介護者が腰痛にならないような方法や要介護者へのリハビリなどの方法、手品もあり、みなさん楽しませていました。

心のケアも行われ、心も体もリフレッシュされたようでした。

第3回介護者のつどい参加者募集

今回は、美里町と合同で行います

■期日：10月21日（木） 午前9時15分～午後4時15分

■集合時間・場所：午前9時15分 不知火老人福祉センター

■先行：人吉方面（球磨川下り、
国宝青井神社等の観光）



■参加対象者：

寝たきりや認知症の高齢者及び障がい者等を在宅で介護されている家族の方。

■参加費：一人3,000円

■申込期限：

10月13日までに電話かFAXでお申し込み下さい。

申し込みいただいた方には、行程表等の通知をいたします。

申込先：宇城市社会福祉協議会 地域福祉課

TEL 32-1316 FAX 32-6455

子育て支援応援します！

ファミリーサポートセンターとは、子どもを預かってもらいたい「おねがい」をする利用会員と「まかせて」の援助会員でつくる相互援助活動を行う会員組織です。保護者の方の仕事や残業の時など、学童保育や延長保育の迎えが間に合わない・・・とお困りではないですか？ファミリーサポートセンターは、そんな保護者の強い味方です。センターでは利用会員を随時募集しています。

（※）

週1回学校終了後、野球のクラブの練習に送る援助活動をしています。ご両親のサポートに少しでもお役に立てればと思っています。
援助会員 Oさん

問合せ：宇城市ファミリーサポートセンター

TEL 32-1316（内3301）



♪子育てひろばからのお知らせ♪



乳幼児（0～3歳位）と保護者が自由に楽しく遊べる『子育て広場』を開設しています。お気軽にご利用ください。

●開設日及び時間

毎週月・水・金曜日
（祝日の場合は変更します。）
午前10時～午後3時

●開設場所

宇城市不知火支所3階
問合せ：宇城市子育てひろば
TEL 32-1316（内3301）

◆10月の子育てひろば開設カレンダー◆

日	月	火	水	木	金	土
					①	2
3	④	5	⑥	7	⑧	9
10	11	⑫	⑬	14	⑮	16
17	⑮	19	⑳	21	㉒	23
24	㉕	26	㉖	28	㉙	30
31	○					

○ ひろば開設日

＜10月の予定＞

◎ミニミニ講座（ガーデンリーフ・フラワー）

予約制 午前10時30分～午前11時30分

27日（水）

庭や野に咲く花を容器に生けて、食卓や玄関に飾るガーデンリーフ・フラワーづくりを行います。
当日は、庭や野に咲く花、使い捨て容器、ビニール袋、ハサミをお持ちください。
10月18日より予約を受付けます。（8組限定）

◎育児・悩み相談

午後1時～午後2時30分

4日（月）
15日（金）
20日（水）
25日（月）

ご飯をなかなか食べてくれない・オムツが外れないなどの子育ての悩みや日頃のストレス、ご家庭のお悩み等をひろばのスタッフが聞きます。

◎ほっとカフェ 午前10時30分～午前11時

6日（水）

初めてひろばを利用される方に、ひろばの説明やスタッフとの交流を通じて、雰囲気味わっていただく時間です。

◎療育相談

午後1時～午後3時

29日（金）

運動や言葉の遅れが気になる・落ち着きがない・お友達と仲良く遊べないなど、お子様の悩みを地域療育センターの相談員が聞きます。

寄附お礼

次の方々よりご寄附をいただきました。

一般寄附

田川 孝一様（不知火町） 物品
海の火まつり実行委員会（不知火町） 金一封
白木阿蘇神社氏子青年部（豊野町） 金一封

香典返し寄附

（平成22年8月16日）
平成22年9月15日受付分）

ご遺族の方々に心より哀悼の意を表し、故人のご冥福を謹んでお祈り申し上げます。

三角町

寄附者	故人名	行政区
藤原子工子様	藤原 一敏様	東港二区
藤田 雄様	藤本マサコ様	古 氷
豊嶋 錦一様	豊嶋 五月様	本 町
西山宇多子様	西山 良一様	東港四区

不知火町

寄附者	故人名	行政区
大坪 啓二様	大坪 正義様	向 山
上村スミ子様	上村 祐二様	三角本村
柳 光様	柳 とみ子様	東港三区
双原 穰様	双原 泰一様	東港三区

寄附者

故人名

行政区

松橋町

寄附者	故人名	行政区
田村喜代己様	田村 親義様	仲
満崎 安様	満崎アヤ子様	塩屋浦
郷 眞也様	郷 都子様	御領四区
松島 哲也様	松島 時治様	柏 原
田原ツル子様	田原 安明様	和 田
田川 孝一様	田川 春子様	松 崎
村田 拡光様	村田 隆生様	塚原南
一森 綾子様	松浦伊津子様	山須浦
松田 澄子様	松田 晃様	塚原東

寄附者

故人名

行政区

寄附者	故人名	行政区
坂井 光子様	坂井 武雄様	砂 川
岡崎 誠一様	岡崎キクエ様	竹 崎
木下 品子様	木下 輝喜様	曲野南
積 光隆様	積 ミヨシ様	北11区
緒方ミツ子様	緒方 秀義様	両仲間南
黒田 節夫様	黒田 和子様	10 区
宮本千代子様	宮本 正一様	12 区
緒方 欣子様	緒方 良則様	浅 川
協 國治様	太田力工様	浦川内

小川町

寄附者

故人名

行政区

豊野町

寄附者

故人名

行政区

皆様のご厚意に深く感謝申し上げます。進のため大切にに使わせていただきます。



宇城市社会福祉協議会賛助会費納入団体・企業紹介

（有）磯本企業 不知火町 ☎42-2223

自然と環境を大切にして、人と社会福祉に貢献し、地域の為に、頑張ります。

（株）松久工業 松橋町 ☎33-3088 <http://www.matsuhisa.org>

松久ホームの賃貸物件は自社所有建物の為、仲介料・礼金は不要です。リフォームも行っています。いつでもお問い合わせください。

有料老人ホームつばさ （有）小川清掃 小川町 ☎43-5724

介護を必要とされる方の安心安全な生活をきめ細やかな心配りとサービスでサポートいたします。ご見学お待ちしております。

社協からのお知らせ

『じぶんの町を良くするしくみ』

赤い羽根共同募金運動

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。『じぶんの町を良くするしくみ』をメインテーマとし、地域福祉の推進を目的に戸別募金・街頭募金・職域募金などの募金活動を行います。

みなさまのあたたかいご支援とご協力を、よろしくお願いいたします。



平成22年度 宇城市支会目標額

10,069,800円

問合せ 共同募金会 宇城市支会
TEL 32 - 1316

○共同募金は、10月1日から12月31日まで

共同募金運動は、厚生労働大臣の告示によって行われています。

相談コーナー

心配ごと相談

いろいろな、心配ごと・悩みごとのある方はお気軽にご相談ください。

- 民生委員が誠心誠意ご相談を受けます。
- 当日、各相談所へ直接おこしください。

■ 10月の心配ごと相談日程 ■

期 日	相談場所
10月15日 (金)	三角老人福祉センター
10月21日 (木)	豊野福祉センター
10月28日 (木)	松橋老人福祉センター

開設時間：午後1時30分～午後3時

認知症相談

認知症の早期発見や、家族支援を目的に『宇城市認知症よろず相談所』を開設します。

お気軽におこしください。

相談日：10月22日 (金)
午後1時30分～午後3時30分

場 所：宇城市不知火支所2階

問合せ：宇城市地域包括支援センター
TEL 25-2015

法律相談

法律的な問題でお悩みの方は、弁護士が相談に応じます。

相談は申込制となっておりますので、事前に申し込みください。

- 初めて相談される方を優先します。
- 現在係争中の事案等相談内容によってはお受けできない場合があります。

■ 11月の法律相談日程 ■

期 日	相談場所
11月10日 (水)	松橋老人福祉センター
11月17日 (水)	不知火老人福祉センター

相談時間：午後2時～午後4時30分

人 員：先着5件まで

申 込 日：10月25日 (月) より受け付けます。

申 込 先：宇城市社会福祉協議会
地域福祉課 TEL 32-1316

療育相談

療育相談員（心理士）が、子育ての悩みや子どもさんの気になる事に対してご相談（予約制）をお受けしています。

受付時間：月～金曜日 午前9時30分～午後4時30分（まずはお電話ください。）

対 象：宇城市内に居住で、発達に気になる18歳未満の児童とその家族・関係機関

場 所：宇城地域療育センター（松橋町豊福1786 サン・アビリティーズ内）

問 合 せ：宇城地域療育センター TEL・FAX 33-5406



この広報紙は共同募金の配分金を受けて作成しております