

# ハートフルうき

ハートフル うき

2010

9

No.68

市民も元気！ 地域も元気！

宇城市も元気！



## 夏休みボランティア体験学習

夏休みの福祉体験学習として、宇城市内の小・中・高校生を対象にボランティア体験学習『ワークキャンプ事業』を開催しました。この事業は、明日の福祉を担う子どもたちにボランティア活動への関心や参加意欲を持ってもらい、ボランティア精神をはぐくむことを目的に実施しています。

本年度は児童生徒 270 人が参加し、特別養護老人ホームの豊洋園・蕉夢苑・しらぬい荘・ひだけ荘・水晶苑と知的障がい者更生施設の清香園にご協力をいただき実施しました。

=「健康で誰もが安心して暮らせる地域づくりをめざして」=



# 福祉会のひろば

## 七夕づくりとそうめん流し

8月7日、不知火町長崎地区福祉会（虎崎清人会長）では、地域交流として地区の子どもたちも含め住民80人が参加し『七夕づくり』や『そうめん流し』が行われました。そうめん流しは工夫を凝らし、竹を割りつなぎ合わせた10Mほどの長さを、そうめんが勢いよく流れ、食べることよりすくうことに必死になりながら、初めての体験を楽しみました。



## 戦争体験を伝える

8月8日、松橋6区地区福祉会（山田一夫会長）のふれあいサロンでは、高齢者に加え、子どもたち11人が参加し世代間交流を行いました。

今回は地区の方より戦争の体験談や水の大切さを話され、子どもたちも命についての大切さを学び、熱心に聞き入っていました。

## 川まつり

8月8日、豊野町下糸石地区福祉会（伊藤隆会長）は、子どもたちの川遊び体験と川まつりを開催しました。当日は、子ども会保護者と川の清掃ボランティアグループが準備を行い、子どもたち50人と浜戸川で楽しく川遊びを行いました。その後、川辺で地域住民100人が参加してバーベキュー大会を行い、出会いとつながりが図れた交流会となりました。



## サロンレクサポーター誕生!!

地区福祉会活動の一環として『ふれあい・いきいきサロン』で活動していただくレクリエーションサポーターの養成を行っており、8月19日にその養成講習会が終了いたしました。

不知火・三角・小川の3会場とも6回の講習会を行い、64人が修了されました。修了者の方からは、「講習会で習ったことをサロンでみなさんと楽しみたい」と話されていました。

# 地域包括支援センターからのお知らせ

## すこやか倶楽部 不知火・小川会場第1期生卒業

4月から7月まで、月に1回開催されていた介護予防教室『すこやか倶楽部』が終了し、受講者33人の方に修了証が交付されました。

楽しく参加できる教室で、第2期も8月から始まっています。途中参加もできますのでお気軽にご連絡ください。

なお、今回修了された方の感想を紹介します。

- みんなと出会い、普段体の使わないところを使い、楽しかった。
- 腰やひざが痛かったのが少しずつ良くなった。
- 月に1回ずつでも、1年間くらい続けたい。
- 身体のしこりが取れて楽になった。
- 無理のないくらいの運動でよかった。
- 運動プログラムを無事にこなせてよかった。

### ■申込み・問合せ

宇城市地域包括支援センター  
TEL 25-2015



### ひざ痛予防

#### ひざを伸ばして太ももの前側を鍛える



- ①ひざを伸ばして座る  
※ひざの下に巻いたタオルを入れても良い
- ②ひざの裏を床（またはタオル）に押しつけるように太ももの前側に力を入れる
- ③力を入れたまま5秒間維持し力を抜く
- ④10回程度繰り返す

# ボランティアセンター通信

## 三角小で福祉体験学習

7月9日、三角小学校の3、4年生90人がボランティア活動の授業で、福祉体験学習を行いました。車イス体験では、介助する側として注意することや介助される側の不安や怖さを学びました。また、高齢者疑似体験では、装具を使っただけの関節固定や、おもり付ベストを着用しての筋力低下体験、また特殊なメガネを使い、視野が狭い状態で歩き、高齢者や障がい者の身体状態を体験しました。

この学習後に書かれた感想文の中から、ご紹介いたします。



### 高齢者疑似体験

わたしは、60、70、80歳になると、耳や目やきん肉がおちてくる感じが分かりました。おもり付きベストを着た時に、おもいと思いました。ひざ用サポーターをつけた時に、おじいちゃんやおばあちゃんたちは、こんなに足が動かないんだなあと感じました。だから、おばあちゃんやおじいちゃんたちがこまっていたら、しらないふりをするんじゃないかと、にもつを持ってあげようと思いました。

4年2組 大越祐華

## 脳健康教室開催中！

6月から脳の健康教室を、不知火会場（不知火老人福祉センター）・三角会場（三角保健センター）で開催しております。参加者の皆さんは笑顔で楽しく、ボランティアのサポーターと会話をしながら、学習ではなく『楽習（楽しく学習）』をされています。

受講者は「週1回の学習日にサポーターとお話しすることがとても楽しみです」と話されていました。



## ♪ファミリーサポートセンター通信♪

### 第1回 援助会員養成講習会

宇城市ファミリーサポートセンターでは、大切な子どもをお預かりし、子どもの安全と健康を守るために必要な知識や技術を習得する援助会員養成講習会を開催しています。今回7月31日に開催し、7人の方が受講され、今後援助会員として活動されます。

**問合せ** 宇城市ファミリーサポートセンター  
(宇城市社会福祉協議会内)

TEL 32-1316 (9:00~16:00)

・利用会員は随時募集中です。

(登録は無料です。)



## ♪子育てひろばからのお知らせ♪

乳幼児（0～3歳位）と保護者が自由楽しく遊べる『子育て広場』を開設しています。

●**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  
TEL 32-1316

### ◆9月の子育てひろば開設カレンダー◆

日	月	火	水	木	金	土
			1 ☆開設日	2	3 ☆開設日	4
5 ☆開設日	6	7	8 ☆開設日	9	10 ☆開設日 育児・悩み相談	11
12 ☆開設日	13	14	15 ☆開設日 育児・悩み相談	16	17 ☆開設日 ミニミニ講座	18
19	20 敬老の日	21 ☆開設日 ほっとカフェ	22 ☆開設日	23 秋分の日	24 ☆開設日 育児・悩み相談	25
26 ☆開設日 育児・悩み相談	27	28	29 ☆開設日 療育相談	30		



### お気軽にご利用ください

◎**ミニミニ講座**（スクラップブック教室）  
予約制 午前10時30分～午前11時30分  
クリエイティブメモリーズジャパン公認インストラクターの岩崎和美さんをお招きし、お子様の可愛い写真をさらに可愛く飾りつけし、アルバムを作るコツをお伝えします。8組限定と致しますので、お早めにご予約ください。  
また、当日は写真を5枚程度お持ちください。

◎**ほっとカフェ** 午前10時30分～午前11時  
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。

◎**育児・悩み相談** 午後1時～午後2時30分  
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、ご家庭の悩み等をひろばのスタッフがお聞きします。

◎**療育相談** 午後1時～午後3時  
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、気になるお子様の悩みを地域療育センターの相談員がお聞きします。

# 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

藤田 令子様 (小川町) 金一封

## 香典返し寄附

(平成22年7月16日)  
平成22年8月15日受付分)

ご遺族の方々にご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
上村 祐二様	上村 桃江様	内 湊
中嶋 ツイ様	中嶋 誠一様	金 桁
小山 厚様	小山八ツ工様	古 場

## 松橋町

寄附者	故人名	行政区
下田 則吉様	下田 爲喜様	浦川内
後藤 妙子様	後藤 三男様	曲野北
浦野 ムツ工様	浦野 幸信様	砂 川
宮田 清二様	宮田ミチ子様	豊 崎
西山 潔様	西山 義雄様	久 川
宮川 ツイ子様	宮川 又喜様	浅 川
嶋田 孝子様	嶋田 壽様	島 川
平野 ヨシ工様	平野 靖様	久 川
田中 昭雄様	田中ジユ八様	曲野北
島山 シツ力様	島山 廣吉様	久 川
岡元 少々子様	岡元 峯男様	南11区

## 小川町

寄附者	故人名	行政区
中村スエ子様	中村 秋雄様	大 岩
藏野 敏雄様	藏野 チマ様	河 江
内田スエ様	内田 正次様	耕 地
藤本八ズ工様	藤本 寛實様	弦 巻
鎌田 義弘様	鎌田 光春様	納 野
中村 正行様	中村スエ毛様	大 岩
早田 文夫様	早田八ル工様	野 添
木下 英敏様	木下 淑子様	川 尻
濱田 義徳様	濱田 房子様	平 野

## 豊野町

寄附者	故人名	行政区
北岡 昭夫様	北岡ツタミ様	中 間
桑田 廣伸様	桑田 ヨシ様	上 糸石
米澤 雪美様	米澤ミナ工様	下 安見
前村田起子様	前村 浩一様	下 上郷

皆様のご厚意に深く感謝申し上げます。また、地味に地域福祉の推進のため大切に使用させていただきます。

## 《感謝状の贈呈》



高額寄附をいただいた中村文代様(松橋町)に8月10日、篠崎鐵男社協会長より感謝状の贈呈がありました。

## 介護予防『健康教室』

まだまだ忙しいあなたも！みんなで楽しく・元気に介護予防しませんか！

- ☆対象者 65歳～75歳位まで
- ☆内 容 身体機能の維持向上のための軽体操、認知症予防のための脳トレーニング(読み・書き・計算など)
- ☆時 間 午前9時～午前11時30分
- ☆開催場所・曜日 松橋老人福祉センター 毎週月曜日  
小川総合福祉センター 毎週水曜日
- ☆利用料金 1回 300円



問合せ 宇城市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL32-1316

# 社協からのお知らせ

## 第5回 宇城市障がい者スポーツ大会参加者募集！！

スポーツ大会を通じて、障がい者相互の親睦と融和を図り、社会参加を促進することを目的に開催します。どうぞお気軽にご参加ください。

**日 時**：10月20日（水） 午前10時 開会  
**場 所**：宇城市不知火体育館  
**対 象 者**：宇城市在住の障がい者手帳所持者  
**申込方法**：宇城市身体障害者福祉協議会会員の  
方は、各支部の地区役員へお申込みください。  
非会員の方は、宇城市社会福祉協議会までお  
申込みください。

### 申込先・問合せ

宇城市社会福祉協議会 地域福祉課  
TEL 32-1316



### ☆ボランティア募集

大会進行などのお手伝いをいただけるボラン  
ティアを募集します。

## 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。

### ■ 9月の心配ごと相談日程 ■

期 日	相談場所
9月21日（火）	不知火老人福祉センター
9月22日（水）	小川総合福祉センター

**開設時間**：午後1時30分～午後3時

## 認知症（物忘れ）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**：9月24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。

### ■ 10月の法律相談日程 ■

期 日	相談場所
10月13日（水）	三角老人福祉センター
10月20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**：9月27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