

ハートフルうき

ハートフル うき

2008

4

No.39

市民も元気！ 地域も元気！

宇城市も元気！



みんなで作る 楽しいサロン活動

不知火町十五社地区福祉会（中山英治会長）は、毎月第2火曜日にサロンを開催されています。2月のサロンは、保健師による介護予防の講話やボディートーク（体に優しい体操）をした後、ペタンコゲームで大いに盛り上がりました。

中山会長は、「一人でも多くの住民に参加してもらえるように、毎回みんなで話し合いながら開催しています。」と話されていました。

「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

村の歴史を学ぶ

2月10日、豊野町上巢林地区福祉会（岡昭範会長）は、地域の歴史を学び伝えるためのサロンを開催され、パネル展示された村の歴史や経緯を見たり、30年程前のビデオを鑑賞しました。参加者は、大きく様変わりした地域の様子をととても懐かしく思い出したり、ビデオを見て「昔は、地域みんなで協力して色々取り組んでいて、とても活気がありいい時代だった。」と話されていました。



校長先生手品を披露

2月14日、小川町表南小川地区福祉会（寺野正幸会長）は、地元小学校の校長先生が自慢の手品を日頃地域にお世話になっているお礼として披露されました。手品をしながら「おれおれ詐欺が多発しています。手品もある意味人を騙すことですが、ネタを知っていれば騙されないの、皆さんも、詐欺の手口を知って騙されないで下さい。」と、新たな詐欺の手口を紹介されたサロンでした。

2区地区福祉会の誕生

誰もが安心して暮らせる地域づくりに取り組む場、話し合う場を目的に松橋町2区地区福祉会（山中健次会長）が誕生し、ふれあいいきいきサロンや見守り活動が開始されました。

2区は公民館がないため区内のお寺の門徒会館で開催されたサロンは、民生委員や区委員の協力で、歌や軽体操で楽しみながら高齢者の健康づくりを図っています。



軽体操で健康づくり

2月15日、三角町底江地区福祉会（河嶋和洋会長）はサロンを開催されました。河嶋会長より「今日も楽しくすごしましょう」と挨拶の後、頭と体を使った軽体操をし、ゲーム等を行い楽しい時間を過ごされ、みなさんの笑い声が公民館に響いていました。

前期高齢者が大活躍

松橋町竹崎地区福祉会（杉村敬也会長）は、生まれ育った地域で、いつまでもいきいきと元気に生活ができるようにふれあいいきいきサロン「お茶の会」を毎月開催しています。

竹崎地区では、77歳を境に前期高齢者が後期高齢者を支援することで、役割と生きがいづくりの相乗効果が出ております。さらに前期高齢者は週1回、筋力アップトレーニングやレクダンスを公民館で自主的に行っています。

今回参加した阿曾田社協会長もサロン活動の効果を実感し、各地区サロンに出かけて更に推進したいと言われました。



紙芝居で消費者被害防止

不知火町松崎地区福祉会（中山瑞善会長）は、毎月10日にサロンを開催されています。3月は、地域包括支援センターの社会福祉士による悪質商法などの消費者被害防止の紙芝居がありました。実際、電話での勧誘や高額な商品を買わされた方もおられ興味深く聞かれていました。この地区福祉会では、レクリエーションサポーター養成講習会に積極的に参加され、地域で活躍されています。



豊野校区地域福祉活動計画書 完成

昨年7月より豊野校区福祉会（古田誠隆会長）は、豊野校区地域福祉活動計画策定委員会を設置し、「健康で誰もが安心して暮らせる地域社会の実現」をめざして、視察研修や検討会議を重ねながら、豊野校区地域福祉活動計画書が策定されました。

この取り組みは、豊野町全行政区に地区福祉会が設置され、校区福祉会も組織されていることから、モデル校区として地域の生活・福祉課題を住民自らが把握し、問題解決へ向けての取り組みを住民の参画と協働で行う地域福祉活動を計画的に行うためのものです。



福祉入門教室 「防災ボランティア講習会」

2月16日、宇城市小川町の宇城市総合健康福祉センターで、福祉入門教室「防災ボランティア講習会」を開催しました。宇城市内の婦人会や宇城市ボランティア連絡協議会の方々100名程が参加され、消防署員の方から、平成11年に起こった不知火町高潮災害時の貴重な体験や映像を使って講義を受け、また災害時の炊き出し訓練として、ハイゼックス米の炊飯とカレー作りを行いました。



第2回 介護者のつどい

2月29日、在宅で介護をされている方を対象に第2回介護者のつどいを不知火老人福祉センターで開催し、市の高齢支援係や障がい福祉係、地域包括支援センターの職員による諸制度についての説明の後、熊本県レクリエーション協会の指導で音楽にあわせて軽い体操やゲームを行い和やかな時間を過ごしました。参加者の方からは「気分転換になるので、ぜひ続けてください。」と話されていました。



平成19年度 地域支援体制 整備事業研修会

3月5日、宇城市内の民生児童委員を対象に地域内の複雑多岐にわたる各種相談を的確に支援するために、不知火公民館で平成19年度地域支援体制整備事業研修会を開催し、まず『相談への対応』と題して熊本学園大学の山崎史郎教授より面接技法と心構えについての講義を受け、また宇城市における消費者相談被害について宇城警察署山口幸一郎警部補より悪質商法の現状と巧妙化する手口などの事例の報告がありました。



AED 講習会

昨年、日赤熊本県支部よりAED（自動体外式除細動器）1台を配備されたことから、2月7日、当協議会職員を対象にAEDの使用方法を宇城広域消防本部より指導を受け、国内で非常に多い心臓突然死、その中で特に多いのが心室細動（けいしん痙攣を止めること）が救命のカギとなることから、迅速かつ適切な対応を行うことの重要性を全職員が感じた講習会でした。



みんなで楽しく、元気に過ごせるように



「かたろう会」を 利用してみませんか！

介護予防「かたろう会」とは？

高齢者がいつまでも地域の中で元気に暮らせるように、要介護状態にならないための介護予防事業です。

いつまでも元気で過ごすためには？

- 身体機能（筋力・柔軟性）の維持向上
- 口腔機能の向上
- 食生活の改善



「かたろう会」では次の介護予防の取り組みを行っています

- ① 身体機能の維持向上のため、ボールを使った運動や軽体操を行います。
- ② 口腔機能の維持向上のため、口と舌の体操、だ液線マッサージを行います。
- ③ 楽しみ、生きがいがづくりの取り組みもを行います。

開催場所

三角 町：三角老人福祉センター
 不知火 町：不知火老人福祉センター
 松橋 町：松橋老人福祉センター
 小川 町：宇城市総合健康福祉センター
 豊野 町：豊野福祉センター

1日のプログラム

時 間	内 容	詳 細
9：00～10：00	お迎えにいきます	専用車で指定された時間にお迎え
10：00～10：20	健康チェック	看護師が血圧測定等の健康状態を測定
10：20～11：40	介護予防教室	身体機能の維持向上の運動や口腔機能向上の運動を実施
12：00～13：30	昼食・休憩・入浴	ゆっくりと昼食・入浴したりして、楽しく談話等をして過ごす時間
13：30～14：30	レクリエーション	レクリエーションで楽しい時間を提供
14：30～	お送りします	専用車で指定された場所までお送り

- ☆ 対象者：65歳以上の方（特定高齢者事業・介護保険認定を受けている方は除く）
- ☆ 基本料金：900円（利用料・昼食）※不知火支所 500円（昼食がありません）
- ☆ 利用回数：週に1回の利用となります。
- ☆ お申し込み・お問い合わせ：
お近くの市役所本支所または宇城市社会福祉協議会（TEL 32-1316）

こんにちは、地域包括支援センターです。

「こんなことで困っています。」「こんな時はどうしたらいいですか？」

【相談例】

同居している義母の下着の汚れが目立ってきました。それに近頃では買物や食事に誘っても一緒に出かけようとしません。閉じこもりになってしまわないか心配です。何かよい方法はありますか？

【アドバイス】

原因として・・・

年齢を重ねるとともに、体調の変化に伴う健康への不安や気力の低下、親しい人の他界などで心身的に衰えを感じ、気分的に落ち込む事が考えられます。

主治医に相談する事も大切ですが、家族でなければ出来ない事もあります。今までの生活を振り返り、ごく簡単な日常生活の軌道修正から始めましょう。

たとえば・・・

- ① 起床時の身支度を整える。
- ② 決まった時間に食事をする。
- ③ 家事などの責任を持って出来る仕事を依頼する。
- ④ 親しい人との会話を楽しむ。

などを家族内で計画してみましょう。しばらく様子を見てそれでも状態に変化がみられないようであれば早めに専門の医療機関を受診されることをお勧めします。

保健師より



希望の里だより

老人クラブ連合会の会合に参加された中で、ひときわ大きな拍手を浴びてお祝いされた方がいらっしゃいました。それは今年で百歳を迎えられる松橋町久具にお住まいの井上キクさんです。

井上さんは、娘さんのご家族に見守られ、一人暮らしをされています。豆腐が大好きで、好き嫌いが無く、自分で作られた野菜で料理をすることが好きで、インスタント食品は食べたことが無いそうです。またカラオケなどで友人とのおしゃべりすることを楽しみにしながら、週1回のデイサービスを利用されています。運動は杖など何も使わず朝夕の散歩を日課とし一日に一万歩を目標に歩かれているそうです。

井上さんのように、住み慣れた地域でいつまでも、元気で自立した生活が続けられるように、各サテライトで予防サービス、総合的な相談、支援を行っています。気軽に声をかけてください。

松橋サテライト 原木

TEL 32—1055

宇城市地域包括支援センター（宇城市役所不知火支所内）

TEL 25 - 2015（直通） FAX 32 - 6455

寄附お礼

次の方々よりご寄附をいただきました。

香典返し寄附

(平成20年2月16日～
平成20年3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。

寄附者	故人名	行政区
山崎 安好様	山崎ミサ工様	片島西
前山 文雄様	山平ナツメ様	小田良
中田 耕人様	中田 吉雄様	底 江
穂口 征士様	穂口チヨメ様	宮 崎
大谷アキ工様	大谷 一様	大 口
吉田 藤子様	吉田 秀雄様	浦 田
清水喜久男様	清水スミ子様	底 江
竹ノ下末廣様	竹ノ下幸子様	際 崎
曾我八ル子様	曾我 英治様	本 町
本田 義範様	本田八ツメ様	山 田
岡村 和子様	岡村 信行様	浦 田
坂本 信子様	坂本 國雄様	東港5区

不知火町

寄附者	故人名	行政区
中村フサ子様	中村 久土様	塚原南
山田スミ工様	山田 均様	山 村
村田 攻様	村田シズ工様	大 見
村本 勲様	平木 カヲ様	大 見

松橋町

寄附者	故人名	行政区
北村 愛子様	北村 秀雄様	古保山
浦上 龍介様	浦上 安子様	両仲間南
宮原 義光様	宮原八ツヨ様	久 具
上村 昭徳様	上村 大巳様	八 枚 戸
小崎 則江様	小崎 孝様	松橋本村
田島 千鶴様	田島 廣次様	曲野南
福島 正美様	福島登和子様	南豊崎
林田 公男様	林田キミコ様	南 11 区
城下ミツ工様	城下 好光様	豊 福
竹中サツキ様	竹中 始様	八 代 市
高森 信子様	高森 只行様	北 11 区
上田 澄雄様	上田カメ子様	浅 川

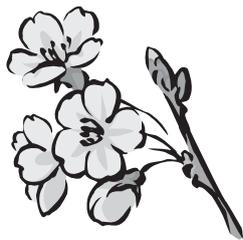
小川町

寄附者	故人名	行政区
渡辺 幸子様	渡辺 正勝様	南部田
法泉 公頼様	法泉 了昭様	北 部 田
田上 寿勝様	田上ミツ子様	上 住 吉
山下 篤子様	山下 國弘様	上 住 吉
三嶋 和孝様	三嶋アサ工様	仲之江

豊野町

寄附者	故人名	行政区
福田 寒二様	福田アサ子様	下 郷
浦坂 俊子様	浦坂 保則様	中 間
赤星 優子様	赤星 慶男様	山 崎
蛇嶋 正光様	蛇嶋ムツノ様	下 郷
後藤 文雄様	後藤トミ工様	下 糸 石

皆様のご厚意に深く感謝申し上げます。とともにご社会福祉事業の推進に努めてまいります。



おいしいパン!いつもありがとうございます

松橋町のショッピングセンターパルシェ内のパピーノ様は、平成13年から毎週1回、松橋老人福祉センターへおいしいパンを届けられています。

老人クラブ例会、趣味クラブ、介護事業などの参加者や給食ボランティアなど当センターを利用される多くの方々にご配布し喜ばれています。何かお手伝いをしたいとパンの提供を申し出ていただき、当センターとしても大変感謝しております。



社協からのお知らせ

福祉劇ボランティアスタッフ募集

宇城市社会福祉協議会は、身近な福祉問題を題材とした福祉劇を行う劇団の立ち上げを計画しております。

そこで、福祉劇のシナリオ作りをされる方や役者さん、運営をお手伝い頂ける方の募集をします。

まずは、ご自身の楽しみと、仲間づくりのために参加してみませんか。興味のある方は、是非ご連絡下さい。

劇団員対象者

宇城市内在住で、劇団活動に興味のある方。年齢や経験などは問いません。

申し込み・お問い合わせ

宇城市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL 32-1316

ちょっとした勇気と
ゆとりでボランティア

法律問題でお悩みの方へ…

法律的な問題でお悩みの方は、弁護士が相談に応じます。

本相談は事前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。

■ 5月の無料法律相談日程 ■

期日	開催場所
5月14日(水)	豊野福祉センター
5月21日(水)	不知火老人福祉センター2F

相談時間：午後2時から4時30分まで

人員：先着5件まで

申込日：4月21日(月)より受け付けます。

申込み先：宇城市社協本所へ
TEL 32-1316 まで

心配ごと・悩みごとお悩みの方へ…

いろいろな心配ごと・悩みごとのある方はお気軽に御相談下さい。

- 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越し下さい。
- 秘密は固く守られます。

平成20年4月から、各町隔月開催となります。御了承下さい。

■ 4月の心配ごと相談日程 ■

期日	開催場所	開設時間
4月18日(金)	三角老人福祉センター	13:30~15:00
4月24日(木)	松橋公民館	13:30~15:00
4月17日(木)	豊野福祉センター	13:30~15:00

お問い合わせ・ご質問は

宇城市社会福祉協議会
宇城市ボランティアセンター
〒869-0552
宇城市不知火町高良2273番地1
TEL 32-1316 FAX 46-1022

三角支所 TEL 53-1461
松橋支所 ☎ 32-1055
小川支所 ☎ 43-4797
豊野支所 ☎ 45-3944

