

# ハートフルうき



岸 信子さん講演  
「なりたいお母さん」

11月22日 ファミリーサポートセンター援助会員養成講習会

## 目次

- ボランティアセンター通信…………… P2
- 福祉会のひろば…………… P3
- 介護予防通信…………… P3
- 地域包括支援センターからのお知らせ… P4
- 寄附お礼…………… P5
- 企業団体紹介…………… P5
- 子育てひろば通信…………… P6
- 相談コーナー…………… P6

社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

宇城市社協公式アドレス <http://www.shakyou-uki.jp/>

共同募金配分金事業

## 笑顔きらめく！ 障がい者スポーツ大会

11月8日、不知火体育館で、第8回宇城市障がい者スポーツ大会を開催しました。この大会は、スポーツを通じて障がい者相互の親睦と交流を深めることを目的とし、選手・ボランティアなど約140人が6チームに分かれて行いました。会場は和やかな雰囲気の中、玉入れやパン食い競走など12種目の競技があり、なかでも仮装競技では、見事に変身された姿に会場からは、笑いと歓声が上がっていました。参加者は、「来てよかった」「楽しかった」など感想を話されました。



## 宇城市福祉施設等職員交流 ミニバレーボール大会

共同募金会宇城市支会では10月26日、ウイングまつばせにて、共同募金運動の啓発と福祉施設等職員の親睦と融和を兼ねて、第9回宇城市福祉施設等職員交流ミニバレー大会を開催しました。

今年の大会は、市内32施設50チーム308人に参加いただきました。各チーム笑顔で楽しくプレーされており大変盛り上がりました。

各チームからの参加費は、全額チャリティー益金として熊本県共同募金会へ寄附いたします。

ご協力ありがとうございました。

ボランティアセンター通信

## 当尾小学校で福祉出前講座を開催

11月3日、当尾小学校で総合学習の一環として、6年生61人とその保護者を交えて、高齢者疑似体験を行いました。身体に装具を付けて、高齢者の方などの気持ちや身体状態を知る体験と、また、介助する側の注意点などを学びました。

児童達は、初めての体験に戸惑いながらも一生懸命取り組み、「これからお年寄りの方や障がいをもった方の役に立てる人になれる様にしたいです」と感想がありました。

※この講座を希望される方は、下記までお申し込みください。



申し込み・問い合わせ

地域福祉課 TEL32-1316

## 近所付き合いを大切にしよう

10月23日、三角町東港5区地区福祉会(野畑豊会長)では、防災訓練を行いました。避難経路を事前に確認し、自宅から地区公民館に約35人が避難しました。公民館では、非常食として、お湯を注いで簡単に調理できるアルファ化米飯や、乾パンなどが紹介され、皆さんで食べられました。

会長から「いつ起こるか分からない災害に備えて、日頃からご近所同士の繋がりを大事にしよう」と参加者に呼びかけられ、地区の防災意識を高めました。



※アルファ化米とは、炊飯したり、蒸したりしたごはんを乾燥させたお米です。

## 介護予防通信

いつまでも元気に暮らせるように取り組んでいます。

### かたろう会 楽しかったバスハイク

10月28日から11月1日にかけて、各町でバスハイクを開催しました。

天草方面・竜北方面にでかけ、食事やお買い物をしました。みなさん笑顔で、たくさんのお土産をかかえて、楽しい1日を過ごしました。参加者は「楽しかった」「また行きたい」と次回のバスハイクを楽しみにされています。



### やってみよう! ~パタカラ体操~

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べるために必要な筋肉をトレーニングしましょう。



**「パ」の効果** : 唇を閉じて食べこぼさない

唇を合わせて、息を勢いよく吐き出すように発声しよう



**「タ」の効果** : 食べ物を押しつぶす・飲み込む

舌を上歯の裏につけるようにして発声しよう



**「カ」の効果** : 食べ物を食道へ運ぶ

喉をしっかりと開き発声しよう



**「ラ」の効果** : 食べ物を口腔内に運び込み飲みやすくする

舌を上あごにつけ、舌の裏が見えるように発声しよう

※うまく言えたら、続けて10回発声してみましょう!

## 認知症市民フォーラムinうき2013 ～認知症になっても安心して暮らせる地域づくり～

11月9日ウイングまつばせにおいて「認知症市民フォーラムinうき2013」が開催され多くの方々にご来場いただきました。

市民劇団うきうきによる認知症劇「オヤジが認知症に、どぎゃんしょうか」の上演では、認知症になった家族に関する相談機関の連携について演じられました。その後は、市民に向けた提言を、「認知症の人が求めるケアとは」と題し行いました。

基調講演では、多賀洋子氏が「認知症を生き切った夫～介護した家族の思い～」と題して、若年性アルツハイマー型認知症の夫を介護する中で、戸惑いと苦悩から安らぎへと変わっていく認知症介護について講演をいただきました。

また、ロビーでは認知症に関連するパネルや認知症関連メーカーの展示、パズルなどの体験コーナーも設置され、来場者は興味深く参加されていました。



## 認知症家族介護者交流事業のご案内

同じ立場の人と話をして楽しい時間を過ごしませんか？  
専門のスタッフも参加し、不安や悩みにアドバイスをいたします。  
お気軽にご参加ください。

**対 象 者** 宇城市在住で認知症の人を介護されている家族の方  
**開 催 日 時** 平成26年1月16日（木）午後1時30分～3時30分  
**開 催 場 所** 小川老人福祉センター  
**内 容** 座談会・リラクゼーション体操  
**参 加 費** 無料  
**申 込 期 限** 平成26年1月9日（木）



## 小学生の認知症サポーター誕生

11月12日、豊福小学校の5・6年生121人を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。講師から、認知症とはどのような病気なのか、認知症の人と出会ったらどのような対応をすればいいのか、などの話を真剣に聴いていました。

講座を終えた児童からは、「これからは、おじいちゃん・おばあちゃんに優しく声をかけたい」と感想が寄せられました。

※この講座を希望される方は、下記までお申し込みください。



# 寄附お礼

次の方々よりご寄附をいただきました。

(平成25年10月16日)

平成25年11月15日受付分

## 一般寄附

パーラー123松橋店様 松橋町 物品  
 松田タカ工様 松橋町 物品  
 岩本 敏之様 不知火町 金一封

## 香典返し寄附

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
田中久美子様	田中 敬孝様	本 町
松本 敏雄様	松本美津子様	三角本村
藤木 和子様	藤木 盛計様	熊本市
田口 昭也様	田口 進 様	馬 場

  

寄附者	故人名	行政区
江川 保徳様	江川ハツエ様	亀 崎
坂口トモ工様	坂口 次雄様	十五社一区
西本 英伸様	西本 倉雄様	仲
中嶋 優一様	中嶋 友喜様	和 田
内田 重弘様	内田千代子様	長崎二区

## 松橋町

寄附者	故人名	行政区
三嶋 哲也様	三嶋マツエ様	12 区
深井 祐治様	深井 信子様	南萩尾
田中美千代様	田中 修一様	沖 塘
上崎とし子様	上崎 彬 様	久 具
永田 明徳様	永田ミツノ様	八 枚 戸
田川比呂志様	田川かほり様	曲 野 南
緒方 正義様	緒方喜代子様	曲 野 南
船津丸 昇様	船津丸ハツエ様	古 保 山
岡崎 俊子様	岡崎 利一様	沖 塘
本郷 雅康様	本郷 麗子様	7 区

## 小川町

寄附者	故人名	行政区
木村 勝巳様	木村シズモ様	舞 嶋
岡崎レイ子様	岡崎 収策様	上 町
筒井 勝 様	筒井 敏子様	平 野
坪田 哲夫様	坪田モモ工様	納 野
堀田みさ子様	堀田 洋 様	仲 之 江
前橋ツヤ子様	前橋 正 様	小 川 西
内山 穰 様	内山 静枝様	川 尻

## 豊野町

寄附者	故人名	行政区
楮本 耀子様	楮本 久子様	田 中
伊藤 進 様	伊藤アキヨ様	南 新 田
佐方みのり様	佐方 芳博様	北 小 野
前川 崇義様	前川 一郎様	弦 卷
塚本 清 様	塚本フサ子様	仲 之 江
岩崎サツ子様	岩崎 致 様	川 尻
伊藤正太郎様	伊藤 恵子様	河 江
松村 俊博様	松村千恵子様	北 部 田
木村ヨシコ様	木村 光成様	中 間
岡村 純子様	岡村スエモ様	上 安 見
吉田 勇誠様	吉田 成喜様	上 上 郷
亀山 栄一様	亀山タミ江様	上 糸 石
亀山 和美様	小山ミツコ様	上 糸 石

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。ため大切に使用させていただきます。

## 日赤車配備



10月29日、日赤熊本県支部より日赤宇城市地区へ災害救援車が配備されました。この車両は赤十字活動の推進と周知、地域福祉の増進、また災害等の発生時、救援物資の輸送等に活用されます。

## 宇城市社会福祉協議会 賛助会費納入団体・企業紹介

(株)奥村建設 (豊野町) TEL45-2553	自然と環境の調和を目指し、CO <sup>2</sup> の削減又竹林の荒廃を防ぐ為、竹の活用を促進しダンボールによる生ごみ堆肥化に取り組んでいます。
おおもり病院 (小川町) TEL43-1155	専門の相談・連携スタッフを配置し、急性期病院等との連携を図り、地域の皆様が安心して継続医療が受けられます。
不二高圧コンクリート (株) (小川町) TEL43-3332	本物の物づくりに、真心をこめて人と美しい自然を愛します。

### 訂正とお詫び

11月号において、わかき保育園の電話番号に誤りがありました。お詫び申し上げます。訂正させていただきます。  
 誤) TEL33-7370 正) TEL53-0233

# 子育てひろば通信

遊びにおいでよ!



～乳幼児(0～3歳位)と保護者が自由楽しく遊べる空間～

## 12月の予定

◎ミニミニ講座 19日(木)午前10時30分～11時30分

「クリスマス会」-くまモンと遊ぼう!-〈予約制〉

場所:不知火老人福祉センター2F

ひろばのクリスマス会にくまモンがやって来ます。歌ったり、絵本や紙芝居などのお話と一緒に楽しみましょう。

12月9日(月)9時30分から受け付けます  
(先着30組)

◎ほっとカフェ 11日(水)午前10時30分～11時30分

◎絵本の日 13日(金) 27日(金)午前11時～11時30分

◎製作あそび 18日(水)午前11時～11時30分 午後2時～2時30分

クリスマスツリーを製作します。

◎育児・悩み相談 随時受け付けています

### ●開設日および時間

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

### ●問い合わせ

宇城市子育てひろば(不知火支所3階) TEL32-1316 (内線3301)

## 開設カレンダー

○ ひろば開設日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 1月の1月の

～皆さんの笑顔の写真を紹介します～



雄太(ゆうた)くん  
京子ママ

「いろんなおもちゃがあり  
いつも楽しく遊んでいます。」



花菜(はな)ちゃん  
智美ママ

「いつもお弁当を持っていき  
楽しく遊んでいます。」

※写真掲載を希望される方は係までお申し出ください。

## 相談コーナー

### 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。気軽にお越しください。

相談日 12月20日(金) 午後1時30分～3時30分

場所 不知火支所2階

問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015



### 法律相談

法律に関する問題でお悩みの人は、弁護士が無料で相談に応じます。

●初めて相談される人を優先します。

●現在係争中の事案など、相談内容によってはお受けできない場合があります。

### ◎1月の法律相談日◎

期日	相談場所
1月 8日(水)	豊野福祉センター
1月 22日(水)	三角老人福祉センター

相談時間 午後2時～4時30分(1件30分まで)

人員 先着5件まで(事前申し込みが必要)

申込日 12月24日(火)から受け付けます。

申込先 地域福祉課 TEL 32-1316