

# ハートフルうき

「いつまでも元気でいて下さいね!」



1月20日小川かたろう会 海東保育園児と交流会

## 目次

- 地域包括支援センター通信…… P2
- 福祉会のひろば…… P3
- 傾聴ボランティア講演会…… P3
- 介護予防通信…… P4
- 相談コーナー…… P4
- 寄附お礼…… P5
- 子育てひろば通信…… P6
- ボランティアセンター通信…… 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>

# 地域包括支援センター通信 — みなさんの元気を支えます —

## 在宅介護者のつどい交流事業

### ～日帰り温泉旅行 参加者募集～

在宅で高齢者・障がい者の方を介護されている家族を対象に、介護の体験を語りながら心身のリフレッシュを図ることを目的に開催します。

- 日 時** 3月11日（水）  
**内 容** 日帰り天草温泉旅行  
（藍のあまくさ村→松島観光ホテル岬亭）  
**集 合 時 間** 9時30分  
**集 合 場 所** 不知火老人福祉センター玄関前  
**対 象 者** 宇城市内で高齢者・障がい者の方を在宅で介護されている方（定員15名）  
**参 加 費** 2,000円  
**申 込 期 限** 2月25日（水） \*定員になり次第締め切ります。



## 高齢者見守り協力企業・事業所を募集します!!

宇城市では、地域にお住いの高齢者を支援していただくため、事業所や企業に見守りをお願いしています。

そこで、センターが設置する見守りネットワークの一員として、のぼり旗を設置し、見守りを行っていただく企業や事業所を募集しています。

### 【見守り協力企業になるための流れ】

- ①認知症サポーター養成講座を受講する。  
↓
- ②見守りネットワークののぼり旗を支給され、各企業、店舗等に掲示する。  
↓
- ③地域の見守り役として高齢者の見守りを行い、いつもと違うできごとや気になることがあった場合は、センターへ通報、相談する。

ぜひ、地域の見守り役として見守り協力企業になりませんか。



## 咳エチケットにご協力を!!

インフルエンザが猛威をふるっています。インフルエンザは咳やくしゃみと共に飛散したウイルスが体内に入ることによって感染します。感染の有無に関わらず、普段から咳・鼻水・くしゃみ・発熱の症状のある人はマスクを着用し周りに広めないようご協力ください。

また、咳・くしゃみをおさえた手・鼻をかんだ手は直ちに洗い流しましょう。

- その1 口と鼻をカバー      その2 マスクをする      その3 手を洗う



- ・インフルエンザの典型的な症状として、急激な発熱（38℃～39℃、あるいはそれ以上）頭痛、関節痛、全身倦怠感、のどの痛み、咳などがあります。これらの症状がある時は、早めに病院を受診しましょう。

問い合わせ・申し込み

地域包括支援センター TEL 25-2015

# 福祉会のひろば — 誰もが安心して暮らせる地域づくりをめざして —

## 「自分の筋力を知る!」

不知火町の浦上新村地区福祉会（浦嶋敏雄会長）で巡回型介護予防教室の体力測定が開催されました。参加者は27名で年に一回の体力測定でみなさん楽しんでおられました。その後転倒予防についての講話があり、みなさん真剣に聞かれていました。「また、来年もお願いしますね」と楽しみにされていました。



## 「松橋8区地区福祉会誕生しました」

12月14日、松橋8区地区福祉会（河崎巖伍会長）で、地区福祉会が誕生しました。地区の住民100名程参加しての餅つき大会が開催されました。臼と杵を使った餅つきに子ども達も大喜びで世代間の交流ができ、会長より「福祉会を立ち上げることで皆さんが元気で長生きできるように頑張りたい」また、「楽しく集える場所ができたのでよかった」と話されました。



# 傾聴ボランティア講演会 — 共同募金配分金事業 —

## 「聴くことでできる社会貢献」

1月20日、不知火老人福祉センターで、傾聴ボランティア講演会を開催しました。講師に、NPO法人傾聴ネットキーステーション代表の菊池美保子氏を招き「人間学と傾聴～聴くことで出来る社会貢献～」と題して講演をいただきました。傾聴とは相手の心に寄り添い話を聴く優しさが大切であるという話に、参加された方は、終始熱心に聞かれていました。

参加者から「とても勉強になりました」「今後生活の中で活用したい」などの声が聞かれました。



# 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 小川 「海東保育園の慰問」

1月20日（火）小川かたろう会に海東保育園の園児たちによる慰問があり晴れ着姿の演舞や歌、劇などを披露していただきました。利用者の方々は、目を細め、うなずきながら園児たちを見つめていました。ふれあいタイムには、おしゃべりも弾み笑い声が部屋中に響いていました。「とても楽しかった」「来年もお願いします」との声が聞こえていました。



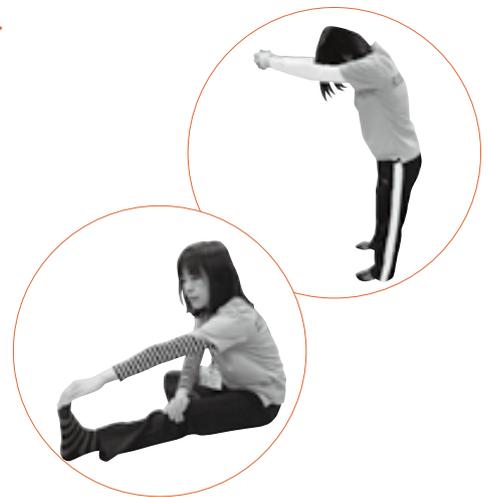
## 自宅でできる簡単な運動 ～ 肩こり・膝痛編 ～

肩こり予防に・・・

- 1 両手を胸の前で組み、腕を前方に伸ばす
- 2 肩甲骨を左右に広げる感じで、両手をしっかり伸ばす

### 膝痛予防に・・・

- 1 床に座り、左足を前に伸ばし、右足は曲げる
- 2 左手でそのつま先を持ち、右手で左膝を抑えながら上体を左足のほうに倒す
- 3 反対の足も同様に3回程度行う



問い合わせ

地域福祉課

TEL 32 - 1316

## 相談コーナー

— ひとりで悩まず、まずご相談を —

### 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』を開設しています。専門の相談員が無料で相談に応じます。気軽にお越しください。

相談日 2月27日(金)午後1:30～3:30

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



### 福祉法律相談

法律に関する問題でお悩みの方は、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。

### ◎ 3月の法律相談日◎

| 期 日        | 相談場所       |
|------------|------------|
| 3月 4日 (水)  | 松橋老人福祉センター |
| 3月 18日 (水) | 小川総合福祉センター |

相談時間 午後2:00～4:30(1件30分まで)

人 員 先着5件まで(事前申し込みが必要です)

申込日 2月19日(木)から受け付けます。

申込先 地域福祉課 TEL 32-1316

# 寄附お礼

次の方々よりご寄附をいただきました。

(平成26年12月11日)

平成27年1月15日受付分)

## 一般寄附

片友会様 松橋町 金一封  
当尾会様 松橋町 金一封

## 香典返し寄附

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  |
|--------|--------|------|
| 田中 博子様 | 田中 豊吉様 | 西港二区 |
| 上村 千尋様 | 上村 勇介様 | 三角本村 |
| 犬童さよ子様 | 鎌田 イチ様 | 東港一区 |
| 中田久美子様 | 中田ハルノ様 | 東港三区 |
| 永嶺 清一様 | 永嶺 保子様 | 上本庄  |
| 廣田ハツ子様 | 廣田 正 様 | 大田尾  |
| 松原久美子様 | 松原ウミ子様 | 打越   |
| 星野 晃郎様 | 星野アヤ子様 | 内 瀨  |
| 木村 哲也様 | 木村 文雄様 | 片 島  |
| 川田 純生様 | 川田 茂 様 | 福岡 県 |
| 宮崎 公子様 | 宮崎 正信様 | 本 町  |

## 不知火町

| 寄附者    | 故人名    | 行政区  |
|--------|--------|------|
| 山田 聡子様 | 三浦ヨシ子様 | 三角本村 |
| 高本 諭 様 | 高本フクエ様 | 大田尾  |
| 松本喜美子様 | 松本 清次様 | 古 場  |

## 松橋町

| 寄附者     | 故人名    | 行政区   |
|---------|--------|-------|
| 中本 由香様  | 中本たえ子様 | 鳴 籠   |
| 佐久間キミエ様 | 佐久間初吉様 | 長崎一区  |
| 嶋田早多夫様  | 嶋田万佐代様 | 十五社二区 |
| 小林 邦弘様  | 小林 克子様 | 古屋敷   |
| 増田 利明様  | 増田 佳子様 | 亀 尾   |
| 大嶋 一則様  | 大嶋ヨシエ様 | 新 村   |

### 寄附者

### 故人名

### 行政区

## 小川町

| 寄附者    | 故人名    | 行政区   |
|--------|--------|-------|
| 福田 俊男様 | 福田ツユ子様 | 新 田   |
| 中村 征喜様 | 中村 寿志様 | 西 小 川 |
| 野崎 哲夫様 | 野崎ヨシ子様 | 仲 之 江 |
| 武田 敏夫様 | 武田 秋義様 | 南 小 野 |
| 吉崎ケイ子様 | 吉崎 昇 様 | 中 小 野 |
| 桑崎優貴子様 | 桑崎 伸二様 | 田 中 野 |
| 塚田 勇 様 | 塚田 信子様 | 江 頭   |
| 平岡 洋次様 | 平岡ヨシノ様 | 小川本村  |
| 吉田 幸子様 | 吉田 初司様 | 南 部 田 |
| 奥村 紀隆様 | 奥村マツメ様 | 河 江   |
| 西村加津美様 | 北宮ミユキ様 | 三 ツ 丸 |

## 豊野町

| 寄附者    | 故人名    | 行政区 |
|--------|--------|-----|
| 里永 和孝様 | 里永タカ子様 | 下糸石 |
| 寺本 章政様 | 寺本チエコ様 | 中 間 |
| 一木 久司様 | 一木ヤヨコ様 | 上安見 |

### お詫びと訂正

1月号の寄附お礼の紙面にて誤りがありました。次のおとり訂正しお詫び申し上げます。

### 寄附者

### 内容

金谷 敏子様 (正) 物品 (誤) 金一封  
中上美好子様 (正) 金一封 (誤) 物品

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。

なお、掲載内容は寄附者のご希望に沿って掲載しております。

## 香典返し・寄付金等の受付場所について

社協本支所並びに市役所本庁（社会福祉課）で受け付けております。

| ○社 協    |              |               |           |
|---------|--------------|---------------|-----------|
| 本 所     | 宇城市不知火支所 2 階 | 不知火町高良 2273-1 | ☎ 32-1316 |
| 三 角 支 所 | 三角老人福祉センター   | 三角町中村 381-2   | ☎ 53-1461 |
| 松 橋 支 所 | 松橋老人福祉センター   | 松橋町豊福 1786    | ☎ 32-1055 |
| 小 川 支 所 | 小川総合福祉センター   | 小川町江頭 33      | ☎ 43-4797 |
| 豊 野 支 所 | 豊野福祉センター     | 豊野町糸石 2938    | ☎ 45-3944 |
| ○市役所    |              |               |           |
| 健康福祉部   | 社会福祉課        | 松橋町大野 85      |           |
| 三角支所    | 健康福祉係        | 三角町波多 213-1   |           |

## 個人寄附者の皆様へ

本会へのご寄附については、「所得控除」もしくは「税額控除」のいずれか有利な控除を受けることができます。

受付時にお渡しします「領収証」及び「証明書の写し」を確定申告時に提出してください。

※詳しくは税務署へお問い合わせください

宇土税務署 Tel 0964-22-0410

# 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～

2月の予定

◎ミニミニ講座 17日(火)午前10:30～11:30

「整理収納の大切さについて」<予約制>

場 所：子育てひろば内

講 師：北野 宏美さん(整理収納アドバイザー)

「物が多すぎて片付かない」「どうすればすっきりした部屋づくりができるのか」そんな悩みはないですか？県内外で活躍中のプロの講師に整理術を教えてください。興味のある方は是非ご参加下さい！

2月9日(月)から受け付けます。(先着20組)

◎音楽あそび 6日(金)午前11:00～11:30

◎ほっとカフェ 9日(月)午前10:30～11:30

◎絵本の日 13日(金)午前11:00～11:30

◎製作あそび 18日(水)午前11:00～11:30

◎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10:00～午後3:00

●問い合わせ

子育てひろば(不知火支所3階)TEL 32-1316(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<br>音楽あそび | 7  |
| 8  | 9<br>ほっとカフェ | 10           | 11<br>建国記念日 | 12 | 13<br>絵本の日 | 14 |
| 15 | 16          | 17<br>ミニミニ講座 | 18<br>製作あそび | 19 | 20         | 21 |
| 22 | 23          | 24           | 25          | 26 | 27         | 28 |

ほのまの

～皆さんの笑顔の写真を紹介します～



晴空(せいあ)くん

おともだちに刺激を受けながら楽しく遊んでいます。



康太(こうた)くん

ひろばはおもちゃがたくさんあって楽しいです。

## ボランティアセンター通信

— 私にできること —

### 「正月の鏡餅を配布」

12月25日、小川町のボランティアグループふれあい会と肥後小川ライオンズクラブの共催により、町内76歳以上の独り暮らし世帯270人を対象に、正月の鏡餅を配布しました。

この活動は、田植えから収穫まで独自で行い、約20年以上実施しています。お餅を受け取られた方は、「毎年ありがとうございます」と笑顔で話されていました。



### 「ボランティア活動保険」更新のご案内

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中に起こりうる事故を対象にしたものです。

ボランティア活動を安心して行うために、万が一に備えてご加入することをお勧めします。

ただし、活動内容によっては、加入できない場合もありますので、詳しくは下記までご相談ください。

|            |  |
|------------|--|
| 加入申込者      | 社会福祉協議会およびその構成員・会員ならびに社会福祉協議会が運営するボランティア・市民活動センターなどに登録されているボランティア、ボランティアグループ、団体など。 |
| 補償期間(保険期間) | 平成27年4月1日午前0時から平成28年3月31日午後12時まで<br>※補償期間での途中加入も可能です。その場合の補償期間は、加入手続きを行った日からとなります。 |
| 保険料        | Aプラン…300円、天災A…460円<br>Bプラン…450円、天災B…690円   |

問い合わせ

地域福祉課 TEL 32-1316