

ハートフルうき



「元気にお過ごしく下さい
まごころをお届け!」

一日給食サービス

目次

- | | | | |
|------------------|----|-------------------|----|
| ● 一日給食サービス…………… | P2 | ● 寄附お礼…………… | P5 |
| ● 地域包括支援センター通信…… | P2 | ● 共同募金報告…………… | P5 |
| ● 介護予防通信…………… | P3 | ● 子育てひろば通信…………… | P6 |
| ● 相談コーナー…………… | P4 | ● ちいきのすこやかさん…………… | 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>

一日給食サービス — 共同募金配分金事業 —

～まごころこめたお弁当～

市内在住で80才以上の一人暮らしの方を対象に、2月5日から20日にかけて食生活改善推進協議会、地域婦人会、民生児童委員協議会の方々の協力により、栄養バランスを考えた手作りのおいしいお弁当を届けていただきました。受け取られた方は、「毎年お世話になります」「寒い中ありがとうございます」と笑顔でお礼を言われていました。

今後も地域での見守り活動を宜しくお願いします。



地域包括支援センター通信 — みなさんの元気を支えます —

宇城市介護保険サービス従事者連絡協議会全体研修会

2月17日（火）ウイングまつばせにて、宇城市内の介護保険サービス事業従事者を対象（参加者：235名）に、全体研修会を開催しました。講演としてみゆきの里認知症対策室の川畑智氏に「認知症の予防とケア～病期とタイプを診る」というテーマでお話いただきました。内容として、認知症の適切なケアや認知症のタイプ別の特徴や予防方法など頭を使った体操を織り交ぜながらの話に、会場の皆さんはとても熱心に聴いていました。『すごくわかりやすく現場に持ち込める内容だったので明日からでも実践したい』と多数の声が聴かれました。



今後もこのような研修会を通して、介護の質の向上につながるよう努めていきます。

認知症サポーターステップアップ講座 ～参加者募集～

高齢化が急速に進む中、認知症の人が増えることが予想されています。その中で、地域の支え合いは不可欠です。そのため、これまでに誕生した認知症サポーターの中でさらに認知症についての知識を深め、認知症の人やその家族への声かけや見守りができる技術を身につけたいという方を募集します。



日時 3月19日（木） 午後1時30分～3時30分

場所 宇城市不知火支所2階 大会議室

対象 宇城市に在住・在勤し過去に認知症サポーター養成講座を受講したことがある方
※認知症サポーターである証のオレンジリングを身につけてご参加ください。

受講料 無料

申込期限 3月12日（木）

問い合わせ・申し込み 地域包括支援センター TEL25 - 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 —

2月18日、小川町弦巻地区福祉会（湯上敏成会長）が開催されました。消費者被害や詐欺に会わないよう話があり、様々な手口があることに皆さん真剣に聞かれています。うきスマイルサポーターによる体操などが始まり、体が温まり服を脱ぐ方もおられました。運動の後はお茶会があり皆さんおしゃべりも楽しみました。元気に運動されるのが印象的な地区の皆さんでした。



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 —

★みんなで楽しく元気に!! ～かたろう会～

「節分に願いを込め」

節分に合わせ、豆まきを行いました。この日は山から下りてきた大きな鬼が乱入。みなさん力強く「鬼は外！福は内！」と叫びながら豆を投げ付け、見事撃退することができました。そのあとは仲良くなった鬼と豆を食べながら、今年の無病息災を祈りました。



★あなたの体の年齢は…!? ～巡回型介護予防教室～



☆握力☆



☆片足立ち☆



☆TUG3☆

握力は全身の筋力の一つの指標です。これらの筋力が低下しているからといって部分的な筋力トレーニングのみでは不十分なので、運動をする場合は、全身の筋力が向上するようなトレーニングを実施する必要があります。

両手を腰に当て、片足を床から離していただける時間を測定します。片足立ちテストは足の筋力やバランス機能を調べるのに適しており、短時間で簡単に測定が可能です。高齢者で長くできる人ほど歩行中に転倒しにくいという研究データもあります。

椅子から立ち上がり、3メートル先の目印を折り返し再び椅子に座るまでの時間を計測します。歩行能力やバランス、敏捷性などを総合的に測定することができます。下肢筋力や易転倒性といった日常生活機能との関連性が高いため高齢者の身体機能評価として適しています。

問い合わせ

地域福祉課 TEL 32 - 1316

ボランティアセンター通信 — 私にできること —

～ボランティア募集!～

サクラフェスティバル(障がい児の卒業を祝う会)の運営支援ボランティアを募集します。

詳しくは、当センターにお問い合わせください。

- 日時** 3月29日(日)午前9時00分～午後2時00分
場所 不知火公民館
内容 受付、音響、会場準備
募集人員 7名
主催 宇城手をつなぐ育成会



問い合わせ

ボランティアセンター TEL32-1316

障がい者絵画教室(絵手紙) — 共同募金配分金事業 —

～参加者募集!～

会話を楽しみながら、自分らしい絵を描いてみませんか?

- 対象者** 宇城市在住で障がい者手帳をお持ちの方
期間 平成27年4月～平成28年3月
 毎月第2第4水曜日 24回
時間 午後1時30分～2時間程度
場所 不知火老人福祉センター
受講料 100円/月
定員 10名程度



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。

相談例

- 認知症だと思いが、どこの病院を受診したらいいのかわからない。
- 最近部屋に引きこもりがちである。
- 同じことを日に何回も聞いてくる。

- 相談日** 3月27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

福祉法律相談

※相談日変更のお知らせ
 4月より月1回の開催となります。

期日	相談場所
4月15日(水)	豊野福祉センター
5月20日(水)	三角老人福祉センター

- 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。

- 相談時間** 午後2時から4時30分まで(1件30分)
人員 先着5件(事前申し込みが必要です)
申込日 3月25日から受け付けます
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27年1月16日)

平成27年2月15日受付分)

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
高瀨 富枝様	高瀨 國房様	内 潟
植村 保 様	植村フサ子様	開 拓
木綿 豊 様	木綿 節子様	西港二区
吉村 和敏様	吉村ミエ子様	田 井 浦
岩本 修一様	岩本 初子様	田 井 浦
樋口ヨチエ様	樋口 繁 様	塩 屋
高瀬 良幸様	高瀬ヨシ子様	愛 知 県
中村 裕一様	中村ミサ子様	熊 本 市
尾崎巳智子様	尾崎エイ子様	内 務 省
小野 裕子様	前川 克己様	静 岡 県
松本久美子様	松本 勢次様	片 島
内田 敏則様	内田 利幸様	向 山
切通美智子様	切通 潤一様	東港二区
福岡 郁子様	福岡 利子様	御領一区

松橋町

寄附者	故人名	行政区
入江 満治様	入江レイ子様	神奈川県
岡村マサ子様	岡村 政勝様	松橋御船
本田えい子様	本田 誠也様	松橋御船
坂井 明人様	坂井 龍馬様	大 野
田中起代登様	田中ヨシエ様	沖 塘
緒方 保幸様	緒方ます江様	浅 川
坂本 猛 様	坂本ミツエ様	曲 野 南
近藤サツエ様	近藤 哲雄様	豊 福
坂本セツ子様	坂本 民子様	両仲間南
原 信子様	原 庄平様	浦川内
中川 三義様	中川ツギエ様	竹 崎
西山 昭三様	西山 豪志様	久 具
加藤須磨子様	加藤 治嘉様	久 具
一森 直登様	一森とも子様	松橋本村
村山 康博様	村山ミナ子様	新 田

豊野町

寄附者	故人名	行政区
竹永 啓一様	竹永トシノ様	上 上 郷
坂田 久 様	坂田ミツヨ様	南 山 崎
内田 保敏様	内田キヨカ様	下 上 郷
池部 良一様	池部 清光様	下 安 見
小山 恵子様	小山 幹雄様	上 糸 石
村本ミドリ様	村本 誠也様	中 間
川越 正子様	川越ハルエ様	上 巢 林
遠山 英美様	遠山ツタノ様	下 安 見
横尾七生子様	横尾 武弘様	下 郷
舩田 勝 様	舩田 百枝様	下 郷
橋本トミエ様	橋本 利行様	上 安 見
中川 光幸様	中川 朝子様	南 出 村
鋤崎寿美雄様	鋤崎フサエ様	新 田
塚本トミ子様	塚本 袈敏様	北 部 田
黒崎貴久與様	黒崎 時雄様	龜 之 田
吉岡 輝男様	吉岡アヤ子様	新 田
岡本 悦子様	岡本 テル様	大 岩
萩坂 敏憲様	萩坂 敏子様	舞 岩
長谷 義弘様	長谷ハツメ様	聖 鬘 巖
永木 勲 様	永木シメ子様	南 出 村
伊勢崎きみ子様	伊勢崎 守様	江 頭

不知火町

小川町

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。

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。またととも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。



赤い羽根共同募金運動へのご支援とご協力ありがとうございました

平成26年10月1日から12月31日まで、赤い羽根共同募金運動が行われ、**9,465,629**円の募金が集まり、市民の皆さまの温かいご支援とご協力により無事終了できました。集まりました募金は、熊本県共同募金会に送金し、配分委員会の審議を経て、県内の福祉施設や福祉団体へ配分されます。宇城市社協への配分金は、市内の地域福祉活動やボランティアグループの活動支援等に活用されています。



募金種別	金額 (円)
戸 別 募 金	8,254,591
街 頭 募 金	192,389
学 校 募 金	263,310
職 域 募 金	550,808
その他の募金	204,531
合 計	9,465,629

赤い羽根のホームページはこちら <http://www.akaihane.or.jp/>

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～

3月の予定

◎ミニミニ講座 17日(火)午前10:30～11:30

おはなし会とお楽しみ会<予約制>

場所：宇城市子育てひろば
講師：辻 由美さん、倉岡須賀子さん
(熊本子どもの本の研究会)

この春から保育園や幼稚園へと新生活を始める子どもを囲み、絵本、わらべ歌、ペープサートなど親子一緒に遊べるお楽しみ会を開催します。ぜひ御参加ください。

3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 11日(水)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 音楽あそび	7
8	9	10	11 ほっとカフェ	12	13 絵本の日	14
15	16	17 ミニミニ講座	18 製作あそび	19	20	21 春分の日
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ほのぼの

～皆さんの笑顔の写真を紹介します～



来幸(ここ)ちゃん
たくさんのお友だちとおもちゃに囲まれて楽しそうに遊んでいます。



沙侑(さゆ)ちゃん
広いお部屋をはいはいで動きまわり楽しんでいます。

ちいきのすこやかさん

今月は、不知火町にお住まいの中村アイ子さん(88)を紹介します。

Q: 現在の過ごし方を教えてください。

A: 毎晩、天気予報をみて次の日の1日の計画を立てます。晴れの日には畑仕事や漬物をつけ、雨の日には編み物やミシンを使って古着を再利用してバッグや小物を入れる袋を作って毎日忙しくしています。

Q: 元気の秘訣を教えてください。

A: 特別なことはしていませんが、まっちゃん朝市で野菜や漬物を出すと皆さんが喜んで買ってくださいることが喜びです。



「何歳になっても日々勉強ですね。」と毎朝のラジオや朝ドラ、新聞を楽しみにされています。趣味のカラオケでは人には負けまいと流行の新曲を先取りして歌いあげられるほど。これからも明るく笑顔でお過ごしください。

『ちいきのすこやかさん』を募集します。地域で元気に過ごされている方、自薦・他薦問いません。ぜひ、ご紹介ください。《問い合わせ》地域包括支援センター TEL 25-2015

