



ハートフル

うき

2016

12

月号

No.143



よーいドン!!

## 第11回 障がい者スポーツ大会開催

11月2日、スポーツを通して障がい者相互の交流と親睦を深めることを目的に松橋町希望の里サン・アビリティーズ体育館で開催しました。

今年は、選手・ボランティアなど約200人が参加し、輪投げや玉入れ、総踊りと12種目の競技に汗を流されました。参加者からは「楽しかった」「また参加したい」など多くの声が寄せられました。

# 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—

## 戸馳は元気 健口（けんこう）体操!!

11月3日、戸馳校区福祉会（松川保幸会長）では、校区の住民約130人が参加し、第7回目の校区福祉会が開催されました。今回は、済生会みすみ病院から講師を招いて「いつまでも安全に楽しく食べるために」と題し、飲み込みによる肺炎の危険性などの講演が行われました。その後、簡単にできる飲み込みの運動などを習い、いつまでも楽しい食事ができるようにとみなさん真剣に取り組まれていました。



## 運動会で大盛り上がり

10月26日、松橋本村地区福祉会（林田堅会長）では約40人が集い、秋の運動会が開催されました。4チームに分かれ、ボールリレーや玉入れなどで点数を競いました。また女性部による応援演舞の披露もあり、終始笑い声や歓声で会場は盛り上がりました。参加者からは、「いつものサロンではなく、運動会も活気があってみんなで楽しめた」「来年も運動会ができたらいいな」などの声が聞かれました。

## 福祉出前講座を開催しました

11月6日、当尾小学校6年生66人を対象に福祉出前講座（高齢者疑似体験）を開催しました。右半身の肘と膝をサポートで固定し、おもりをつけ階段やマットの上を歩行しました。少しの段差でもつまずきやすいということが分かり、介助する側の声かけの大切さを学ぶ事ができました。生徒からは「おじいちゃん、おばあちゃんが困っていたら今日教えてもらった事を活かしてお手伝いをします」などの意見が聞かれました。



この講座を希望される方は宇城市社会福祉協議会まで連絡ください。また地区福祉会等にも活用できます。TEL 32-1316（地域福祉課）

## 福祉米寄贈

11月16日、豊川小学校5年生のみなさんが心をこめて作られた福祉米（もち米60kg）を寄贈いただきました。この福祉米は、熊本地震により被災された方の支援のために活用させていただきます。ありがとうございました。



# 地域支え合いセンターだより

地域支え合いセンターでは、生活支援相談員が、巡回訪問や、仮設団地でお茶会・交流イベント等の活動を始めています。

## 賑わっています！「どぎゃん会」

### 当尾仮設団地

11月8日、地域交流の場として第4回「どぎゃん会」を開催しました。今回は、19人が参加され、軽体操で体を動かし、昔懐かしの童謡を歌い楽しい時間を過ごしました。参加者からは、「よか運動になった」「みんなで歌って楽しかった」等の感想が寄せられました。



### 小川仮設団地

11月11日、地域交流の場として第4回「どぎゃん会」を開催しました。今回は、妙音寺の池田住職による血圧が落ち着く座り方講座がありました。参加者の心も身体も落ち着くゆっくりとした時間を過ごしました。



## 食と文化と地域交流

11月6日、当尾仮設団地で、スリランカカレーとけんちん汁がふるまわれ、入居者同士や地域住民との交流を深めました。これは、市民団体と九州スリランカ協会、市社会福祉協議会（地域支え合いセンター）の共催で、本場のカレーを堪能したあと、歌やゲームを楽しみ、異国の雰囲気味わいました。参加者からは「スリランカのカレーは初めて食べたけどおいしかった」「歌やゲームは楽しかった」など笑顔で話されました。



問い合わせ 地域支え合いセンター TEL27-9970 FAX27-9971

## 仮設団地に季節の花を



11月11日、宇城フラワー協議会（脇 誠治会長）様より、仮設団地に季節の花を寄せ植えされたプランターを寄贈いただきました。集会所等に飾らせていただきます。ありがとうございました。



# 子育てひろば通信

～乳幼児（0～3歳くらい）と保護者が  
自由に楽しく遊べる空間～

12月開設カレンダー ○ひろば開設日(午前10時～午後3時)

| 日  | 月 | 火            | 水          | 木  | 金          | 土  |
|----|---|--------------|------------|----|------------|----|
|    |   |              |            | 1  | ②          | 3  |
| 4  | ⑤ | 6            | ⑦<br>絵本の日  | 8  | ⑨<br>音楽あそび | 10 |
| 11 | ⑫ | 13<br>ミニミニ講座 | ⑭<br>製作あそび | 15 | ⑯          | 17 |
| 18 | ⑰ | 20           | ⑳          | ㉑  | ㉒<br>天皇誕生日 | 24 |
| 25 | ⑳ | 27           | ㉘          | 29 | 30         | 31 |

※音楽あそび・絵本の日・製作あそびは午前11時から11時30分までになります。  
※12月29日から1月3日までお休みになります。

◎ミニミニ講座 13日(火)午前10時30分～11時30分

## 「クリスマス会」＜予約制＞

童謡やアニメソング、クリスマスソングなどを生の演奏で楽しみませんか！ひろばのお話会もあります。参加をお待ちしています。

場所：中央公民館（不知火）2階（会議室5）

演奏：吹奏楽団「U」ウインドオーケストラ

※12月5日（月）から受け付けます。（先着20組）

◎育児・悩み相談 随時受け付けています

つかまり立ち絶好調♪離乳食もたくさん食べています☆



颯(はやて)くん

皆さんの  
笑顔の  
瞬間の  
写真を  
紹介します

ほのほの



文人(あやと)くん

ハイハイができるようになり、自由行動を楽しんでいます。

●問い合わせ 子育てひろば TEL 32-1316

## 宇城市安心生活サポート事業

### 協力会員「2期生」誕生!!

10月18日、安心生活サポート事業協力会員養成講座（豊野会場）の修了式が行われ10人の協力会員が誕生しました。

近所に住む高齢者がちょっとしたお手伝いで住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるように3日間の講座を受講されました。「私たちにも出来ることを、無理せずを楽しみながらお手伝いしたいと思います。」と笑顔で話されていました。



## 在宅介護者のつどい 日帰り旅行!!

10月31日、宇城市町社協連絡協議会の主催で、日帰り旅行を開催しました。

上天草市の向陽寺で「ギター和尚（渡辺紀生住職）」の楽しい説法を聴き、松島観光ホテル岬亭で美味しい会席料理と入浴でリフレッシュされ、また世界遺産に認定された三角西港も見学されました。

天草1号橋の新しい橋も建設中で、珍しい景観に「これもいい思い出になりました。今日は一日楽しかったです。また来年も参加できるように明日からの介護も頑張ります。」などの感想をいただきました。



# 寄附お礼

次の方々よりご寄附をいただきました。

(平成28年10月16日)

平成28年11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  |
|--------|---------|------|
| 山川 茂 様 | 山川ハジメ様  | 船津   |
| 佐藤 和也様 | 佐藤 文代様  | 鹿児島県 |
| 佐藤 陽光様 | 佐藤ハルヨ様  | 内 潟  |
| 波野 健二様 | 波野 初代様  | 浦 崎  |
| 福田キヨ子様 | 福田 力夫様  | 際 崎  |
| 平原 親幸様 | 平原 憲彦様  | 船津   |
| 山田ルイ子様 | 山田 義徳様  | 東港五区 |
| 庄村 陽子様 | 庄村 一昭様  | 下本庄  |
| 柴田 文子様 | 柴田 繁 様  | 際 崎  |
| 高濱 卓 様 | 高濱リツ子様  | 古 場  |
| 濱名 佳重様 | 濱名 義雄様  | 塩 屋  |
| 宮川 進一様 | 宮川ウメハル様 | 金 桁  |

### 不知火町

| 寄附者    | 故人名    | 行政区  |
|--------|--------|------|
| 山口 都子様 | 山口 一美様 | 小曾部  |
| 大岸よし子様 | 大岸 一成様 | 鴨 籠  |
| 中尾 正悟様 | 中尾ユキエ様 | 仲 伸  |
| 本町 清徳様 | 本町 ヨシ様 | 御領五区 |
| 辛川 憲一様 | 辛川 忠行様 | 長崎一区 |
| 永井ムツエ様 | 永井 千歳様 | 大 見  |
| 満汐 友紀様 | 満汐 武利様 | 亀 崎  |
| 嶋田 万久様 | 嶋田早多夫様 | 高 良  |

### 松橋町

| 寄附者    | 故人名    | 行政区  |
|--------|--------|------|
| 上田ヨシ子様 | 上田 未壽様 | 浅 川  |
| 松永 仁美様 | 松永 公清様 | 浦川内  |
| 西村美知代様 | 西村 智 様 | 久 具  |
| 豊田 敬一様 | 豊田ミツエ様 | 豊 福  |
| 松村 和子様 | 松村 照子様 | 松橋御船 |
| 高野 京子様 | 永井ハツノ様 | 大 野  |
| 末永 則子様 | 成瀬ミサオ様 | 豊 福  |
| 佐伯 倫代様 | 黒田マスエ様 | 9 区  |
| 池田 悦子様 | 池田 等 様 | 曲野南  |

### 小川町

| 寄附者    | 故人名    | 行政区 |
|--------|--------|-----|
| 畑野 十平様 | 畑野八千代様 | 下住吉 |
| 亀尾加奈子様 | 亀尾 浩 様 | 田 中 |

### 豊野町

| 寄附者    | 故人名    | 行政区 |
|--------|--------|-----|
| 木野 保弘様 | 木野 宗夫様 | 納 野 |
| 上田 重信様 | 上田 末男様 | 上住吉 |
| 磯田 茂 様 | 磯田キヌエ様 | 小 園 |
| 前川 清美様 | 前川ナツエ様 | 弦 巻 |
| 北川 格 様 | 北川 ミヨ様 | 大 岩 |
| 藤本 信子様 | 藤本 恭憲様 | 上糸石 |
| 清水あゆ子様 | 清水 達夫様 | 上上郷 |
| 松本 和代様 | 丸山ハルメ様 | 南山崎 |
| 木下 幸代様 | 木下 文男様 | 上安見 |

### 変更

11月号にて一般寄附で掲載していましたが、ご本人様より香典返し寄附であった旨の申し出がありましたので、香典返し寄附として再掲載いたします。

### 三角町

| 寄附者    | 故人名    | 行政区 |
|--------|--------|-----|
| 浦崎 絹枝様 | 浦崎 一成様 | 黒 崎 |

皆様のご厚意に深く感謝申し上げます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。

なお、掲載内容は寄附者のご希望に添って掲載しております。

## 宇城市社会福祉協議会 賛助会費納入団体・企業紹介

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 株式会社 マルエイ<br>(松橋町) 33-5800     | 「地域のお客様のより豊かな食生活」への貢献を目指し、従業員一同、「誠実」「笑顔」をモットーに明るい店創りを行っています。  |
| 特別養護老人ホーム 豊洋園<br>(三角町) 54-1100 | 豊洋園生きがい元気センターをご利用下さい。送迎、健康チェック、ゲーム、リハビリ、天然温泉、昼食等充実した内容で一日を。   |
| 有限会社 ミルキー<br>(小川町) 43-4010     | 「おいしかった」とお客様に喜んでいただけるパン・ケーキをつくりお客様に幸せな気持ちになっていただける店を目指し頑張ります。 |
| 有限会社 磯本企業<br>(不知火町) 42-2223    | 自然と環境を大切に、災害に強い町づくりに協力し、社会福祉に貢献し地域の為に頑張ります。                   |

## 「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」を知っていますか？

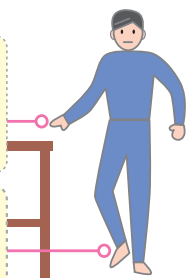
現在、宇城市でも関節疾患や骨折・転倒など体の機能低下が原因で要介護状態となるケースが多くを占めています。ロコモとは、「骨や関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に障害が出た状態」の一步手前のことをいいます。健康寿命を延ばすためにはロコモを予防することが大切です。

ロコモを予防するためには「筋力」「柔軟力」「バランス力」の強化が大切です。日常生活の中で“筋肉ケアを意識した適度な運動”を取り入れて行きましょう。

左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。

転倒しないように  
必ずつかまるもの  
がある場所で行い  
ましょう。

床につかない程  
度に、片足を上  
げます。



### ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついた  
だけでもできる  
方は、机に指  
先をつけて行  
います。

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。

机に手をつかずにできる  
場合はかざして行います。



つま先は  
30度開く

1 肩幅より少し  
広めに足を広げ  
て立ちます。つ  
ま先は 30度く  
らい開きます。



膝がでない  
ように注意

2 膝がつま先より前  
に出ないように、ま  
た膝が足の人差し指  
の方向に向くように  
注意して、おしりを  
後ろに引くように身  
体をしずめます。



スクワットがで  
きないときは、  
イスに腰かけ、  
机に手をつけて  
立ち座りの動作  
を繰り返します。

## 宇城市福祉施設等職員交流 ミニバレーボール大会

10月28日、共同募金会宇城市支会では共同募金運動の啓発活動の一環として、ウイングまつばせにてチャリティーミニバレー大会を行いました。市内26施設42チーム、256人が参加され、汗を流しながらお互い交流を深められ大変盛り上がりしました。大会の益金(16,198円)は赤い羽根共同募金へ募金いたしました。多数のご参加ありがとうございました。



## 赤い羽根共同募金

「街頭募金運動へご協力ありがとうございました」

### 街頭募金運動報告

総額 **168,392円**

10月から11月にかけて市内の商業店舗及び小中学校にご協力いただき街頭募金運動を実施いたしました。多くの市民の方々からの温かいご声援とご協力をいただきましてありがとうございました。

## 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。

**期 日** 12月16日（金）  
**時 間** 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

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。（事前申し込みが必要です）

- 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。

**期 日** 1月18日（水）  
**時 間** 午後2時～4時30分  
**場 所** 三角老人福祉センター  
**受 付** 12月22日から先着5件  
**申 込 先** 地域福祉課 TEL 32-1316

