

ハートフル うき

～共同募金配分金事業～

第12回障がい者スポーツ大会



10月27日、障がい者相互の交流と親睦を深めることを目的に、不知火体育館で開催しました。大会には障がい者やボランティアなど約150人が参加し、魚釣りや輪投げ、玉入れ、総踊りなど11種目の競技に汗を流しました。

参加者からは「盛り上がったね」「楽しかった」などの声が聞かれました。

通いの場通信

～介護予防推進事業～

週1回地区の公民館などに集まり、いきいき百歳体操などを行い、住民主体の通いの場を充実させ、住み慣れた地域で自立して生活できるよう支援していくことを目的としています。通いの場は市内28か所で開催されており、心身機能の維持向上に効果がでています。

いきいき百歳体操が始まりました。

松橋町東松崎地区福祉会(千葉崎孝二会長)では7月より毎週木曜日に百歳体操を行っています。参加者からは「一人ではなかなか続かないので助かっている、足がつりにくくなった」という感想が聞かれました。



みなさんの地区福祉会でも取り組んでみませんか？

説明会を行っています。お気軽にお問い合わせ下さい。

どんな体操？

おもりを使った筋力運動です。調整可能なおもりを手首や足首につけ、DVDを見ながら、イスに座ってゆっくりと手足を動かします。

高齢者の健康を助ける4種類の運動(持久性・柔軟性・筋力づくり・バランス運動)を行います。

体操するとどうなるの？

筋力アップにつながります。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また転倒や骨折をしにくい体になり、寝たきりなどを防ぐことができます。

※通いの場では、認知症予防(体操や脳トレ)や趣味活動・茶話会なども併せて行ってください。

※立ち上げから3か月間は、職員やサポーターが体操の指導に入ります。

毎日体操するの？

筋力運動は週2回程度で効果があるとされています。1回運動を行ってから2,3日休んで筋肉の疲れを取った方が、筋力がつきやすくなります。

必要なもの

- ・イス・テレビ
- ・DVDプレーヤー
- ・おもり など

立ち上げから3か月間は貸出します。ご相談ください。

参加者の声 ……………

- ・ひざの痛みがなくなった
- ・筋力がついた
- ・身体が軽くなった
- ・外出がたのしくなった



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1316



認知症市民フォーラムinうき2017 を開催しました!!



11月11日、ウイングまつばせにて『認知症市民フォーラムinうき2017』を開催し、400人を超える方々に来場いただきました。基調講演では、福祉ジャーナリストの町永俊雄氏が『認知症の理解は個人より社会の問題。一人の百歩より、百人の一步が大事である』と話され、参加者の方々は興味深く聞き入っておられました。

また、ボランティアグループ『劇団うきうき』も認知症を題材とした劇で会場を盛り上げました。

プレイベントでは2011年より認知症啓発として始まったRUN伴^{ララン}※を、宇城市では初めて取り組み、当事者とその介護者の力走も見られ、宇城市役所から宇土市のくまもと心療病院まで無事にたすきをつなぐことができました。



RUN伴の様子



劇団うきうき



講演した
町永俊雄氏



認知症予防啓発のコーナー

※ RUN 伴とは、認知症の理解を広げるために認知症の人や家族・支援者・一般の人が、1つのたすきを少しずつリレーをしながらゴールを目指すイベントです。



在宅介護者のつどい

10月18日、あおば病院を見学に行きました。もの忘れ外来について説明を聞き、認知症病棟を見学しました。『なかなか知る機会がなかったので、今回見学できて良かった』『認知症ケアのプログラムも内容が豊富で充実していますね』などの声が聞かれました。



説明の様子

次回参加者募集!!

介護者同士の交流や情報交換を目的に、在宅介護者のつどいを実施します。
ひとりで悩まずに参加してリフレッシュしませんか。

- 対象者：市内在住で高齢者または障がい者を介護している家族の方
- 日時：12月13日(水)午後1時30分～3時30分
- 場所：中央公民館(不知火) 会議室3
- 内容：座談会、アロマトリートメント
- 参加費：無料



問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

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 絵本の日	5	6	7	8 音楽あそび	9
10	11	12	13 製作あそび	14 ミニミニ講座	15	16
17	18	19	20	21	22	23 天皇誕生日
24 31	25	26	27	28	29	30

※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4日までお休みです。

★ミニミニ講座 14日(木)午前10時30分～11時30分

「クリスマス会」〈予約制〉

クリスマスにピッタリな絵本と音楽のコラボ。優しいBGMを聴きながら、ゆっくりとした時間を楽しんでみませんか。心温まるひとときを!!

場 所:宇城市子育てひろば

講 師:宮本美佳さん 吉岡由起美さん

※12月1日(金)から受け付けます。(先着15組)

★今月の製作あそび

お正月飾りの「羽子板」を作ります。

★育児・悩み相談 随時受け付けています



俊輝(しゅんき)くん

ハイハイはやいぞ!!
アンパンマンが大好き。



龍臥(りゅうが)くん



お姉ちゃん大好き!
将来は仮面ライダー!

問い合わせ 子育てひろば TEL 32-1316(内線3301)

地域支え合いセンターだより

10月24日、当尾仮設団地で地域交流の場として「どぎゃん会」を開催しました。レクサポーターの会の指導で認知症予防の体操や踊り、唾液腺マッサージを行い、参加者からは「楽しかったので家に帰ってからまた踊ってみたい」という声が聞かれました。また、この日は視察研修として横浜市から6人の民生委員も参加され交流を深めました。



児童が育てた福祉米を寄贈

11月15日、豊川小学校5年生(37人)より福祉米(もち米30kg)を寄贈いただきました。地域の皆さんの協力を得て、種まきから田植えと稲刈りまで、学年行事及びPTA活動の一環として毎年行われています。収穫されたもち米を児童代表より「地域の皆さんで気持ちよく食べてください」と渡されました。

この福祉米は、地域福祉活動に活用させていただきます。ありがとうございました。



児童代表(中央:松川響君、右:大塚和君)

寄附お礼

次の方々よりご寄附をいただきました。
 (平成29年10月16日)

平成29年11月15日受付分)

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

藤枝 祐三様	藤枝 ツキ様	古 氷
森 昭生様	森 ツルヨ様	内 潟
松下キミ子様	松下 章 様	馬 場
福田チエ子様	福田 惇 様	前 越
榎本 純一様	榎本マツノ様	塩 屋
仲野 昭久様	仲野 和代様	東港一区
原 一司様	原 正子様	東港二区
佐藤 清弘様	佐藤 清彦様	野 崎
濱田 善幸様	濱田 善市様	茨城 県
松浦 博 様	松浦 律子様	兵庫 県

不知火町

寄附者

故人名

行政区

吉村 正一様	吉村 和子様	亀 崎
嶋谷 洋一様	嶋谷テル子様	山 須 浦
坂口 敬子様	西本シヅ子様	永尾一 区

山口 誠 様	山口 秋好様	小 曾 部
蔵原 絹枝様	蔵原 正人様	御 領 本 区

松橋町

寄附者

故人名

行政区

緒方とみ子様	緒方 邦宏様	南 11 区
菅原久美子様	園田 淳子様	豊 福
作本 弘美様	作本 征子様	東 松 崎
後藤 瑞穂様	後藤 潤 様	両 仲 間 南
緒方 健次様	緒方アサ子様	南 豊 崎
松田 利康様	松田 澄子様	北 11 区
福永 安 様	福永トモ子様	南 11 区
中熊 絹江様	中熊 勇次様	南 豊 崎
上原 進 様	上原ミトシ様	豊 崎
大瀨 勝喜様	大瀨スナ子様	東 松 崎
岡崎 亨 様	岡崎 昌利様	沖 塘
渡邊 玲子様	渡邊ナツエ様	2 区
河野 一彦様	河野 妙子様	松 橋 御 船
佐藤 正人様	佐藤 花江様	豊 一 福

小川町

寄附者

故人名

行政区

岩本 猪年様	岩本 二男様	小 川 西
高橋 絹子様	高橋 節夫様	表 南 小 川
森本 一富様	森本 洋子様	蛭 子 町
竹崎 眞澄様	竹崎 教子様	弦 卷
西山 郁美様	西山 正治様	江 頭
中村 重人様	中村富美子様	大 岩

豊野町

寄附者

故人名

行政区

小林 京子様	小林 隆行様	下 郷
福田 道明様	福田 覚 様	中 間
田中 正實様	田中 正清様	下 糸 石
坂田 直 様	坂田 道雄様	下 糸 石

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。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沿って掲載しております。

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 22-0410

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 松久工業 パインツリーイングリッシュ (松 橋 町) ☎ 32-2922	カナダ人講師が子供から大人まで英語指導行います。少人数制で低価格です。ぜひ無料体験クラスにご参加下さい。!
石窯パン・ケーキ工房ミルクィー (小 川 町) ☎ 43-4010	厳選された国産小麦と地元の天然水で発酵させる自然発酵種を、薪に火をつけ石窯で焼き上げた大自然の力みなぎるパンです。
介護老人福祉施設 豊洋園 (三 角 町) ☎ 54-1100	「愛と感謝と奉仕」の三つの心を基に、地域に役立つ施設づくりに邁進しています。

赤い羽根共同募金のご報告



11月1日、白百合保育園の園児27人により募金が届けられました。これは保育園のイベントで保護者や園児に呼びかけて集まった募金で、園児より「宇城市の福祉のため役立ててください」との言葉をいただきました。



10月27日、宇城市共同募金委員会では市内の福祉施設等の職員を対象にチャリティーミニバレー大会を開催し、26事業所40チーム256人が参加しました。大会益金22,380円をイベント募金として熊本県共同募金会へ送金しました。

ご協力ありがとうございました



10月6日から11月9日まで、市内10店舗で小中学校の児童・生徒やボランティアさんと街頭募金を行いました。

市民の皆様の温かいご声援とご協力をいただき、総額187,967円が集まりました。

以下の店舗にご協力いただきました。

協力店舗

- ・ゆめマート松橋・鮮ど市場宇城店
- ・フレッシュくまい不知火店・宇城彩館
- ・イオンモール宇城・アグリパーク豊野
- ・ゆめマート三角・HIヒロセ松橋店
- ・マルエイ松橋店
- ・マルシヨク松橋駅前店

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22日（金）
 時 間：午後1時30分～3時30分
 場 所：市不知火支所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。（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17日（水）
 時 間：午後2時～4時30分
 場 所：三角老人福祉センター
 付 付：12月21日から先着5件
 申 込 先：地域福祉課 TEL 32-1316

