市民も元気！地域も元気！宇城市も元気！

ハートフルうき

2020 No.183
4月号

地域の活動を応援しよう!!

古氷地区福祉会

長崎地区福祉会

北11区地区福祉会

川尻地区福祉会

下巣林地区福祉会

～共同募金配分金事業～

赤い羽根「災害ボランティア・NPO活動サポート募金・九州」（ボラサポ・九州）より「住民支え合い活動助成」が行われています。

平成30年度までにいきいき百歳体操を実施されている52地区を対象に申請され、お茶会などの地域コミュニティに活用していただいています。

※次のページにも開催地区の写真を掲載しています。

社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

いきいき百歳体操

週１回地区の公民館などに集い、いきいき百歳体操を行いながら、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事を目的としています。

いきいき百歳体操ってどんな体操？

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て、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）です。

※今回掲載できなかった地区については、今後掲載していきます。

金桁地区福祉会

浦地区福祉会

東港５区地区福祉会

塩屋浦地区福祉会

南１１区地区福祉会

北萩尾地区福祉会

竹崎地区福祉会

砂川地区福祉会

小川本村地区福祉会

地域包括支援センター通信 ―みなさんの元気を支えます―

～日帰り旅行でリフレッシュ!!～

2月20日、第3回在宅介護者のつどい『リフレッシュ♪日帰りバス旅行』を開催し、6人の参加がありました。三角西港、myカフェ見学を行い、代表の大石氏よりオレンジカフェや自分たちの役割とカフェを通して見えてきたことなどの話をしていただきました。またカフェ利用者と歌ったり、お抹茶を頂いたりと交流を通して「いい経験ができた」「こういう場所が広がればいい」などの声が聞かれました。その後、上天草市で買い物と昼食をとり、海の幸を堪能しながら、日頃の介護の悩みを語り合うことで、リフレッシュをされていました。

※オレンジカフェ…認知症の人を支えるつながりを支援し、家族の介護負担の軽減などを図るため、認知症の人とその家族、地域住民、専門職がカフェなどの形態で集う取り組み。

「いつまでもわが家で暮らしたいを支える」シリーズ⑨

今月は、三角町にある「済生会みすみ病院」の医療ソーシャルワーカーの浦田（うらた） 将貴（まさき）さんです。

医療ソーシャルワーカー（英名：Medical Social Worker略してMSWと言ったりします）とは、教科書的にお伝えすると、病院などにおいて社会福祉の立場から患者さんやその家族の方々の抱える経済的・心理的・社会問題の解決、調整を援助し、社会復帰の促進を図る職業で、昨今、多くの医療機関で配置されるようになってきました。しかし、あまりに漠然とした説明だと思いますので、私なりにかみ砕いて説明します。

病気やケガをすると、まず、症状（体の痛みや苦しさ）が起こります。医療者はまずこの症状を治療し和らげようとします。ですが、病気によっては一生付き合うようなものもあります。そういった際に、家庭や仕事、経済的な事、様々な心配事、苦しみ（病苦）が生じます。MSWは病気に付随して起こる様々な「病苦」に対して相談や支援を行っている職業です。

プロフィール：浦田　将貴
済生会みすみ病院　MSW
趣味：プロ野球観戦
（ヤクルトファン）

※記事の全文ではMSWが日々支援されている中で感じられた本音や日々の生活の教訓となるような話を紹介して頂いています。
記事全文を社協ホームページ（https://www.shakyou-uki.jp/）に掲載しております。
「在宅医療介護」のバナーをクリック→「いつまでもわが家で暮らしたいを支える」

問い合わせ　地域包括支援センター　TEL 25-2015

地域の絆づくり

いきいき百歳体操 ～住み慣れた地域でいつまでも～

小川町新町地区福祉会（近野弘会長）で、毎週土曜日午後1時30分より「いきいき百歳体操」が行われています。今回、最高齢者の塩﨑澄子さん（94歳）にインタビューをしました。

Q：元気の秘訣を教えてください。

A：パッチワークや折り紙、グラウンドゴルフをすることです。以前、指先を使う仕事をしていたから、細かい作業が得意です。

Q：今後の目標を教えてください。

A：楽しく生きられるように、なんでもよか方に考えて、1日1日を大切にします。
いきいき百歳体操も開催当初から参加しています。これからも毎月のサロンやお祭りなどの行事に参加できるように頑張ります。

塩﨑澄子さん
※写真に写っている折り紙やパッチワークなどは、塩﨑さんが作成

通いの場（百歳体操）の説明会を随時行っています。お気軽にご相談ください。
※現在、通いの場（百歳体操）は市内64カ所で開催されています。

福祉会のひろば ～いきいきサロンで楽しい交流!!～

松橋町島地区福祉会（中嶋裕一郎会長）にて、毎月第4日曜日午後2時より「いきいきサロン」が行われています。

講師を招いて、認知症予防やレクリエーションなどを行っています。さらに、大正琴やダンス、カラオケなどの練習の成果を発表する場にもなっており、毎月楽しい集いの場となっています。

問い合わせ　地域福祉課　TEL 32-1055

松橋町島地区福祉会

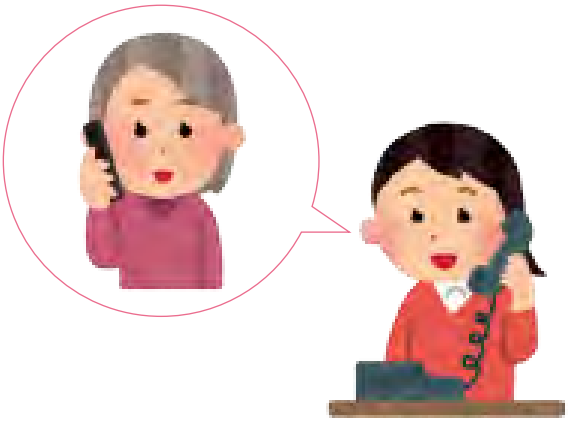
地域を巡回します。

2月4日、NHK熊本放送局においてNHK歳末たすけあい配分金の交付式がありました。いただいた配分金により相談業務用車両を購入しました。高齢者の支援、障がい者の社会参加や就労の支援などに有効に利用させていただきます。配分決定につきましては、市民や関係機関、団体の皆様の共同募金へのご理解とご協力によるものであり、紙面をお借りしてお礼申し上げます。

ボランティアセンター通信 ～ボランティアグループの活動を紹介します～

もしもし電話訪問

もしもし電話訪問（長渕明子会長）は、毎週木曜日の午前中、市老人福祉センターにて会員8人で活動しています。一人暮らし高齢者の方に電話で安否確認を行うとともに、生活上の不安や孤独感を解消することを目的としています。会員さんは「毎週楽しみに待たれている利用者もいらっしゃるので、私達も声が聞けるのが楽しみです」と笑顔で話していました。



ボランティアに興味・関心がある方はお気軽にご連絡ください。

問い合わせ　地域福祉課　TEL 32-1055

新型コロナウイルスに関する取り組み（延期）について

新型コロナウイルスについて、2月21日に県内での初確認を受け、さらに、22日には市高齢介護課との市委託事業における事業実施についての協議に基づき、下記事業につきましては市からの事業自粛要請を受け、2月25日から3月31日まで中止または延期をしておりました。しかし、かねてより新型コロナウイルスの感染拡大予防に向けて、職員ならびに各地域等の安全に配慮する取り組みを行ってまいりましたが、3月19日政府方針並びに市高齢介護課との再協議を受け、さらなる事業自粛要請に基づき、

4月30日まで中止または延期をお願いします。

なお、新型コロナウイルスに関する状況の変化により、自粛要請期間の短縮またはさらなる延期については、改めて通知をさせていただきます。

【4月30日までの事業自粛（中止または延期）要請事業】

① 一般介護予防事業「かたろう会」

② 地域巡回型介護予防教室

③ 介護予防サポーター事業（うきスマイルサポーター派遣）

④ 健康マージャン教室

⑤ 地区福祉会におけるサロン活動、いきいき百歳体操

※各事業の利用者及び代表者等に対しては、改めて電話及び通知をさせていただいております。

※詳しくは、社協ホームページ（https://www.shakyou-uki.jp/）にて、ご確認ください。

問い合わせ　地域福祉課　TEL 32-1055

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1. 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのばすようにこすります。
3. 指先・爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。
5. 親指と手のひらをねじり洗いします。
6. 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう

- ✕ 何もせずに咳やくしゃみをする
- ✕ 咳やくしゃみを手でおさえる
- ○ マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- ○ ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ○ 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1. 鼻と口の両方を確実に覆う
2. ゴムひもを耳にかける
3. 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省
厚労省 検索

出典：首相官邸HPより

寄附お礼

次の方々よりご寄附をいただきました。
（令和２年２月16日～令和２年３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
山口　時子様	山口　勇　様	手　場
村本　一博様	村本　逸代様	際　崎
髙濱　幸子様	髙濱　友生様	古　場
橋口　俊郎様	橋口　直幸様	打　越
平川　惠人様	平川マスミ様	三角本村
吉田　基己様	吉田ツヨノ様	浦
松原　徹　様	松原千鶴子様	栃木県
坂田　房子様	坂田　仁　様	際　崎
豊田シゲヨ様	豊田　敏光様	内　潟
三浦　甲子様	三浦　廣昭様	内　潟

不知火町

寄附者	故人名	行政区
山本たか子様	山本　峯生様	仲
叶田　安生様	叶田ハツ子様	長崎一区
木下　隆義様	木下ミヨ子様	救ノ浦
亀田シゲ子様	亀田　勉　様	亀　崎

松橋町

寄附者	故人名	行政区
藤本美知男様	藤本　リツ様	南豊崎
光永　末美様	光永　光義様	東松崎
上杉　満　様	上杉　和憲様	豊　福
前田　満子様	前田　幸徳様	竹　崎
髙森　潤一様	髙森キミ子様	曲野北
村上　祐治様	村上　久子様	9　区
内田シヲリ様	内田　茂　様	6　区
髙本　光子様	髙本　秀一様	南萩尾
牛島　光秋様	牛島　一枝様	古保山
野村　耕喜様	野村アヤ子様	竹　崎
髙村　郁任様	髙村千代子様	大　野
髙木加代子様	髙木フミエ様	久　具

小川町

寄附者	故人名	行政区
田上　辰喜様	田上ヒサエ様	江　頭
平井　哲郎様	平井　チヅ様	川　尻
森　昭子様	森　雅弘様	江　頭
畑坂　純夫様	畑坂千満人様	北部田
藤本　盛正様	藤本富美子様	弦　巻
三村ミチ子様	三村　繁敏様	引・長・樋
西村　民雄様	西村スミ子様	仲之江
村上　澄子様	村上　勝　様	北小野
松本　靖子様	松本　豊　様	南新田
藤村　文夫様	藤村　静子様	宮　園

豊野町

寄附者	故人名	行政区
稲津　千敏様	稲津　保美様	上安見
福田ツルエ様	石田　弘代様	中　間
前村　稔之様	前村　輝男様	下上郷
渡辺　久　様	渡辺シヅノ様	上糸石
村田　利幸様	村田美佐枝様	北山崎

皆さま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わせていただきます。

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・寄附金等の受付場所について

社協本支所並びに市役所本庁及び三角・不知火・豊野支所で受け付けております。

○社会福祉協議会
- ・本　　所　市老人福祉センター　松橋町豊福1786
- ・小川支所　小川総合福祉センター　小川町江頭33

○市役所
- ・健康福祉部：社会福祉課　松橋町大野85
- ・三角支所　：総合窓口課　三角町波多213-1
- ・不知火支所：総合窓口課　不知火町高良2273-1
- ・豊野支所　：総合窓口課　豊野町糸石3516-1

ご寄附いただきました浄財は社協が実施する地域福祉事業に活用されます。皆様からのご厚志をお待ちしております。

相談コーナー

－ひとりで悩まず、まずご相談を－

高齢者相談

住み慣れた地域で安心して、いつまでも生活することができるように専門職が相談に応じます。

相談先：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：5月20日（水）
時　　間：午後２時～４時30分
場　　所：市不知火支所２階　第２会議室
受　　付：4月16日から先着５件
申 込 先：地域福祉課　TEL 32-1055
※６月は豊野町で開催します。

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～

4月開設カレンダー

◯ひろば開設日（午前 10 時～午後 3 時）
※ミニミニ講座は午前中のみ開設

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 絵本の日	7	8 製作あそび	9	10	11
12	13	14	15	16 ミニミニ講座	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30		

※災害及び天候不良により、開設できない場合があります。
社協ホームページにて、ご確認ください。

★ ミニミニ講座　16日（木）午前10時30分～11時30分

「公園であそぼう」〈予約制〉

子育てひろば隣りの公園で、散歩や遊びを計画しています。お友達と一緒に楽しい時を過ごしませんか。参加をお待ちしています。　※雨天の場合は、ひろば室内で行います。

集合場所：市子育てひろば（市保健福祉センター内）
講　　師：子育てひろば保育士

※4月1日（水）から受け付けます。（先着12組）
※手拭きと飲み物をご持参下さい。

★ 今月の製作あそび

こいのぼり製作をします。

※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。

皿（なぎ）くん
いっぱい遊んで、元気に大きくなってね！

源（げん）くん
1歳になりました。とってもやんちゃです。

※新型コロナウイルスの影響に伴い、イベントや講座など中止する場合があります。 4／3（金）音楽あそびは中止となります。

問い合わせ　子育てひろば　TEL・FAX 27-5353　　**★ 育児・悩み相談　随時受け付けています**

福祉に関する総合的な相談窓口を開設します！

4月より生活、お金、お仕事のことなど、安心してご相談できるように、総合的なワンストップ相談窓口を社協内に開設いたします。心配なことや不安なことなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

宇城市総合相談センター

◇経済的に苦しい、ひきこもりなどのご相談
・生活自立支援センター

TEL 32-1135　FAX 27-9973
Mail：uki.sha-soudan@crest.ocn.ne.jp

◇成年後見制度についてのご相談
・成年後見支援センター

TEL 27-9972　FAX 27-9973

お問い合わせ　月～金　9:00～17:00（祝日及び年末年始を除く）

発行／社会福祉法人　宇城市社会福祉協議会
〒869-0524　熊本県宇城市松橋町豊福1786
TEL：0964-32-1316　FAX：0964-32-0327

この広報紙は共同募金の配分金を受けて作成しております

環境保護印刷製品
「水なし印刷」認証番号S33