

ハートフル うき

「お変わりないですか？」 ～個別訪問を行いました～

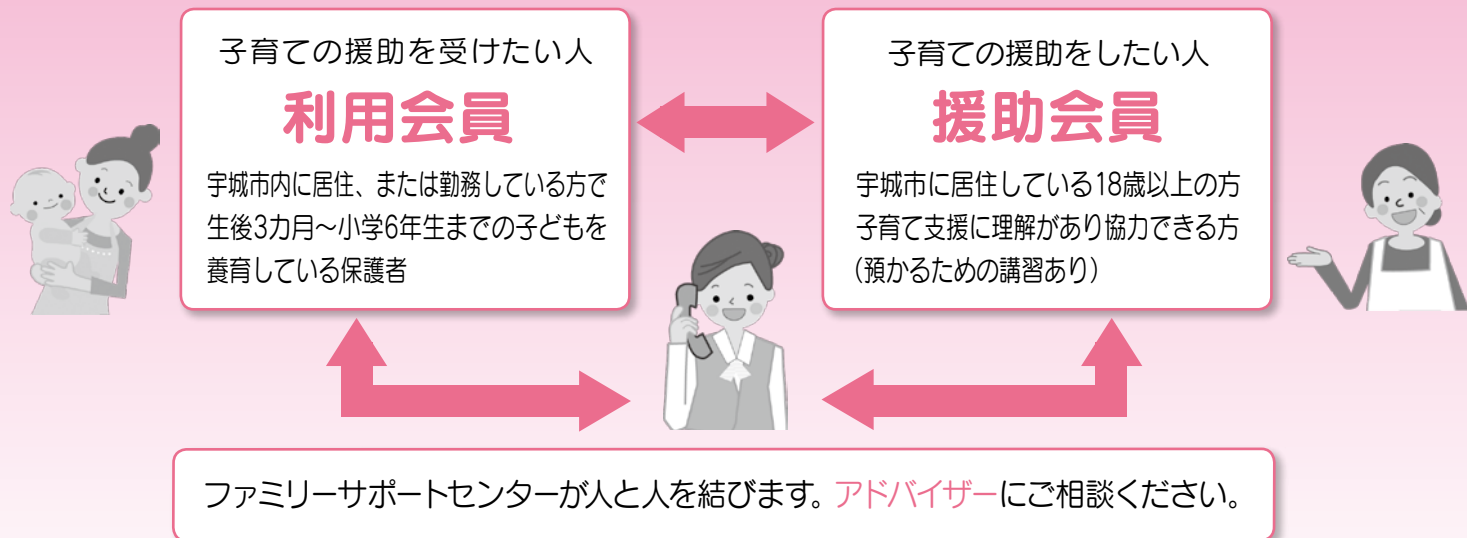


介護予防事業かたろう会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため2月下旬から事業自粛となりました。自粛期間中は、利用者の健康状態の確認、感染症や閉じこもりがちになることからの不安を解消するために訪問活動を行い、体力低下防止の運動や認知症予防のアドバイスを実施しました。

(6月から各事業が再開します。詳細につきましては、5ページをご覧ください。)

宇城市ファミリーサポートセンター

子育て中の保護者の仕事と育児の両立を支援するために、子どもの一時預かりや送迎などの相互援助活動を支援しています。



援助活動例

★利用会員さんの相談内容に応じて活動しています★



保育施設への送迎
その他送迎



保育施設の時間外や学校の
放課後・学童後などに預かる。



保護者の病気や冠婚葬祭
時など急用時に預かる。



病児・病後児の預かり
早朝の預かりなど

利用料助成のお知らせ

宇城市ファミリーサポートセンター利用促進のために、
利用料の助成制度があります。

対象世帯は、ひとり親世帯・低所得世帯・病児預かり利
用世帯となります。

～利用料～

★月曜～金曜日 600円/1時間
(7:00～20:00)

★土日祝、時間外 700円/1時間
(上記通常時間外～22:00まで)

★お盆、年末年始 800円/1時間
(8/13～15、12/29～1/3)

※おやつ、食事、交通費は利用会員負担

利用会員随時募集中

援助活動をご利用になるには、利用会員登録をしてい
ただく必要があります。

援助会員になってみませんか？

- ★宇城市内在住で、18歳以上の健康な方
- ★子どもが好きで、子育て支援に関心がある方
- ★地域に役立つ活動がしたい方



援助会員になるには、「援助会員養成講習会」を受け
ていただく必要があります。本年度の日程が決まり次第
紙面や、ホームページにてお知らせいたしますので、よ
ろしく願いいたします。

お問い合わせ・お申込み

宇城市ファミリーサポートセンター

〒869-0502 宇城市松橋町松橋396-1
(市保健福祉センター内)

TEL&FAX 0964-27-5353
(平日 9:00～16:00)



認知症になっても安心して暮らせるまちづくり シリーズ②

★認知症に関することでお困りごとはありませんか？

認知症は誰もがなる可能性のある病気であり、早めの対応が必要です。
地域包括支援センターでは認知症の人やその家族のために、様々な支援を行っています。

- ・認知症の診断を受けたいがどのようにしたらいいかわからない。
- ・認知症と診断を受けたが、その後、治療が中断している。
- ・認知症と診断を受けたが、必要と思われる介護につながらない。



などのご相談をお受けしています。

本人の強い拒否があっても、家族の同意がある場合は、認知症初期集中支援チーム（地域包括支援センター、あおば病院、松田病院の専門職）がご自宅に伺い、本人に必要な支援策を検討し、必要な医療や介護につなげるための準備を行います。

認知症介護は、家族だけで抱え込まず、いつでもご相談ください。

「いつまでも我が家で暮らしたいを支える」シリーズ⑪

今月は、市健康福祉部健康づくり推進課（市保健福祉センター）
管理栄養士の古閑美穂（こがみほ）さんです。

市で働く管理栄養士は、赤ちゃんから高齢者まですべての人の健康を食の面からサポートする仕事をしています。

「食べる」ことは、人間にとって大切なことです。生きていくためや健康のために必要な栄養をとるという意味だけでなく、満足感を得たり、人生を豊かにしてくれる楽しみのひとつでもあります。しかし、「食」は摂り方次第で健康を助けてくれるものにも健康を害してしまうものにもなります。

宇城市の健診・医療・介護のデータをみると、生活習慣病が重症化し、介護保険が必要になる方が多く、お家での生活が難しくなっている方が見受けられました。

また、宇城市の75歳以上の健診結果を見ると、BMI18.5未満のやせの方は7%ですが、BMI25以上の肥満の方は23%と多いので、フレイル(※)や骨折、低栄養予防だけでなく、生活習慣病などの発症予防、重症化予防がまだまだ必要です。

高齢になっても健康でいるために病気の発症予防に取り組むだけでなく、病気になってからもさらに悪化しないように市の管理栄養士・保健師は訪問活動を行っています。令和2年度から「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する事業」が始まり、健康教育や訪問の充実が図られます。みなさまの健康を少しでもサポートできるよう、市の保健師・管理栄養士と連携して取り組んでいきますのでよろしくお願いします。

※フレイルとは、加齢により気力・体力など心身の活力が低下すること



古閑 美穂
健康づくり推進課
管理栄養士
趣味：読書、食べること

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



共同募金配分金事業

福祉出前講座

思いやりの心を育てます！

市内の学校や地区福祉会などで、車いす体験、高齢者疑似体験、アイマスク体験などの福祉出前講座を実施しています。

車いすの使い方や、介助の方法などを学んでみませんか？

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



※昨年の体験風景です。

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～

レクサポーターの会

レクサポーターの会(岩本敏之会長)は会員31人で各地区サロンでのレクリエーションや、いきいき百歳体操のサポートなどの支援活動を行っています。会員は「参加された方が笑顔で運動などをされていると、こちらもうれしいです。また、自分の健康維持にもなっています」と話していました。

※ご要望がありましたらお問い合わせください。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



※昨年の障がい者スポーツ大会の様子です。

～熊本地震被災者支援等事業～ 地域支え合いセンターだより

地域支え合いセンターは、「宇城カフェ、Do!」と称して、各復興住宅地内で住民同士の顔合わせのきっかけづくりの場となるようにカフェの開催を6月から予定しています。近隣者との顔見知り関係をつくることで、生活の不安や心配事の軽減に繋がることを目的とします。

感染予防対策として、マスクの着用、消毒、また、3密を避けて実施しますので、ご参加をお待ちしています。

※状況次第では、延期になる場合もあります。



問い合わせ 地域支え合いセンター TEL 27-9970

令和2年度 熊本県介護支援専門員実務研修受講試験案内

試験期日	令和2年10月11日(日)
試験会場	(予定)熊本大学 黒髪南地区、黒髪北地区(熊本市)
受験対象者	保健、医療、福祉の所定の分野で通算5年以上の期間、かつ日数が900日以上の実務経験を有する方(詳細は「試験案内」に記載)
配布期間	6月1日(月)～7月10日(金)
配布場所 配布方法	窓口での配布: 熊本県社会福祉協議会(福祉人材・研修センター) 熊本県認知症対策・地域ケア推進課の2か所 ※土・日、祝日は除きます。 郵送での配布: 受験予定者からの請求に基づき、福祉人材・研修センターから直接、郵送により配布
問い合わせ	熊本県社会福祉協議会(福祉人材・研修センター) TEL 096-322-8077 FAX 096-324-5464

事業の再開について

2月25日から、新型コロナウイルス感染拡大予防に向けて、地域福祉活動の推進や介護予防の各事業等の自粛及び自粛延期にご協力いただき、厚くお礼申し上げます。

さて、5月12日に県が「感染拡大傾向期」から「感染確認地域」へ引き下げと発表し、14日に国から緊急事態宣言が解除されたことを踏まえて、市高齢介護課と協議を行い、

6月1日から活動を再開することになりました。

これまで長い期間自粛要請にご協力いただき、本当にありがとうございました。

なお、今回の緊急事態宣言は解除されましたが、完全に収束したわけではありませんので、引き続き感染防止のため「3密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避ける」とことと、マスク着用、手指消毒、室内換気をお願いいたします。

6月1日からの再開事業

- 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男性のボディーメイク講座（松橋）
- ⑥地区福祉会におけるサロン活動、いきいき百歳体操

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

※今後の新型コロナウイルス感染症により、第2波が発生した場合は再度自粛要請をお願いする場合があります。ご了承ください。

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

「男性のボディーメイク講座」参加者募集!!

男性だけに特化した「男性のボディーメイク講座」を小川会場で開催します。

まずは、体力測定を実施して、自分の体力数値を知る事から始めます。

男性の皆さん!ぜひこの機会に筋力アップを目指しましょう。

- 会場** 小川総合福祉センター(多目的室)
- 期間** 令和2年7月3日～10月30日(4カ月間16講座)
- 曜日** 毎週 金曜日
- 時間** 午前10時～12時
- 参加費** 1回 300円
- 年齢** 65歳以上の方
- 定員** 15名程度 (市内在住の方であればどなたでも参加可能です)

申し込み期限：6月19日(金)まで

※新型コロナウイルス感染症の状況により日程の変更があります。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

男性のみなさん
一緒に体力・筋力を
鍛えましょう



自宅でできる ストレッチング

ストレッチングの種類や目的、効果はさまざまですが、一般の方が健康づくりの一環として実施する場合には、安全性、有効性、簡便性から考えて、1人で行う静的ストレッチングがおすすめです。(静的ストレッチとは、一定の体勢をとり、5～10秒間静止する体勢)

●ふくらはぎ

片脚の膝を伸ばして後方にひき、かかとを床につける。

ポイント 反対の膝を曲げて前に出し、大腿(太もも)に手をおいて体重をかける。



●腰部と臀部(お尻)

胡坐をかいて座り、上半身を前傾(前に倒す)させる。



●大腿内側(太ももの内側)

椅子に座って開脚し、さらに開脚させるように大腿の内側を両手で抑えて外側に押す。



～総合相談センターからのお知らせ～

新型コロナウイルス感染症の影響により 生活資金でお悩みの皆さまへ

生活福祉資金特例貸付のご案内

～ 一時的な生活費をお貸しします ～

緊急小口資金（貸付内容）

- ① 貸付対象 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生活維持のための貸付を必要とする世帯
- ② 貸付限度額 一世帯につき一回限り20万円以内（一括交付）
- ③ 据置期間 貸付の日から1年以内
- ④ 償還期限 据置期間終了後2年以内
- ⑤ 貸付利子 連帯保証人不要、無利子

総合支援資金（貸付内容）

- ① 貸付対象 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難になっている世帯
- ② 貸付限度額 単身：月額15万円以内、世帯人数2人以上：月額20万円以内
- ③ 貸付期間 原則3カ月以内（送金は、1カ月ごとの分割交付）
- ④ 据置期間 貸付の日から1年以内
- ⑤ 償還期限 据置期間終了後10年以内
- ⑥ 貸付利子 連帯保証人不要、無利子

申請は、新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、原則、郵送とさせていただきます。申請書類等につきましては、社会福祉法人熊本県社会福祉協議会のホームページ(<http://www.fukushi-kumamoto.or.jp/>)よりダウンロードできます。ホームページからの取得が難しい方は、申請書類等を郵送しますので、事前にお電話をお願いいたします。

問い合わせ 総合相談センター TEL 27-9972

新型コロナウイルスの感染拡大による影響で 住居を失った方、失うおそれのある方へ

～住居確保給付金について～

離職等により住居を失っている方又は失うおそれのある方を対象として、原則3カ月間（状況に応じて最長6カ月延長可能）を限度に賃貸住宅等の家賃として住居確保給付金を支給するとともに、就労の自立に向けた支援を行っています。

※令和2年4月20日より、離職・廃業に至っていても、以下の要件に該当すれば支給の対象となります。

- ① 収入要件：1人世帯11.1万円 2人世帯15.5万円 3人世帯18.3万円 の上限を超えないこと。
- ② 資産要件：1人世帯46.8万円 2人世帯69万円 3人世帯84万円 の上限を超えないこと。
- ③ 求職活動要件：誠実かつ熱心に求職活動を行うこと。

※支給額は賃貸住宅の家賃額になります。以下の上限額になります。

1人世帯3.3万円 2人世帯4万円 3～5人世帯4.3万円

※詳細については、事前に電話にてご相談ください。

問い合わせ 生活自立支援センター TEL 32-1135 FAX 27-9973
メール uki.sha-soudan@crest.ocn.ne.jp

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4月16日)

令和2年5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
後藤 修治様	後藤 正美様	三角御船
松尾 義幸様	松尾 未乃様	千 房
森 誠司様	森 澄子様	浦
浦邊 政子様	浦邊 至 様	東港二区
水野 京勝様	水野イチ子様	際 崎
山川由美子様	山川 尚一様	東港五区
若本 コト様	若本 義人様	小田 良
村本 孝一様	村本 一博様	際 崎

不知火町

寄附者	故人名	行政区
田中夕エ子様	田中 究 様	長崎二区
松本 重春様	松本さだ子様	松合 西

松橋町

寄附者	故人名	行政区
緒方 一成様	緒方 通子様	8 区
石本 泰子様	本郷 百枝様	2 区
林田 春子様	林田 義光様	東 崎
高野 和幸様	高野 栄 様	曲 野 南
藤田 賢 様	藤田 延子様	南 崎
有馬 久子様	有馬 忠一様	曲 野 南
井手上昌子様	古閑 幸子様	豊 福
東田 慎一様	東田トキ子様	松橋本村
宮原征矢子様	宮原 良祐様	古 保 山

小川町

寄附者	故人名	行政区
喜讀美保子様	喜讀 健二様	不知火
米村 敏明様	米村 君子様	南 出 村
村川 典次様	村川ナツエ様	新 町
森田 孝男様	森田 トシ様	稲川・樋渡
高藤 良一様	木村 國惠様	新 田
川崎加津代様	池田 眞也様	亀 之 町
田上ヤチヨ様	田上 耕作様	中 小 野
蓮池 豊次様	蓮池 イク様	河 江

豊野町

寄附者	故人名	行政区
田嶋 正洋様	田嶋 洋子様	下 郷
伊藤 静子様	伊藤 國廣様	下 糸 石
松井 康裕様	松井 豊 様	下 上 郷

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。

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：7月15日(水)
 時 間：午後2時～4時30分
 場 所：市老人福祉センター
 受 付：6月18日から先着5件
 申 込 先：地域福祉課 TEL 32-1055

※8月は三角町で開催予定です。

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～

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

※新型コロナウイルス感染予防のため、午前、午後ともに利用は5組までとします。12:00～13:00まではおもちゃ消毒のため閉所します。
※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 18日(木)午前10時30分～11時30分

「ボディートーク」(予約制)

ボディートークとは心身の崩れたバランスを修復する方法です。家事や育児で疲れた体をほぐしてほっと一息リフレッシュされませんか!ぜひご参加下さい。

場 所: 市子育てひろば(市保健福祉センター内)

講 師: 市ボディートークの会「あった会」

※6月1日(月)から予約受け付けます。(先着5組)

★今月の製作あそび

七夕制作をします。(予約制5組)

※音楽あそび、絵本の日も(予約制5組)来所、電話にて受け付けます。

朝暉(あさひ)くん



お兄ちゃんお姉ちゃんが大好きな
あつくんです。よろしくね!



進之介(しんのすけ)くん



お姉ちゃんたちが大好き!たく
さん遊んで元気に育ってね。

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

道路通行止に伴う迂回路のお知らせ

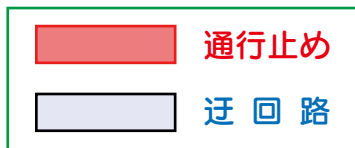
市道希望の里1号線外2路線について道路改修工事が行われています。これに伴い、通行止めのため社会福祉協議会本所(市老人福祉センター)へ来所される方は迂回路をご利用ください。

※地図のとおり

大変ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

工事場所: 宇城市松橋町豊福地内

通行止期間: 令和2年6月1日から12月4日まで



問い合わせ先 市土木部土木課 TEL 32-1111

