

ハートフル うき



7月6日、不知火町山須浦地区福祉会(嶋谷洋一会長)では、七夕の飾り付けを行いました。今年には新型コロナウイルス感染症対策のため、前日までにそれぞれ自宅で折り紙などを使った飾りを作り、当日朝から大きな笹に結びつけたあと地区のお店などに飾りに行きました。この日は朝からあいにくの雨でしたが、飾りつける時間は小雨になり、みなさんの思いが伝わったようでした。

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④

★認知症が気になったら早めに「もの忘れ外来」へ★

市で介護保険を新たに申請される方の原因疾患で「認知症」は、上位となっております。特に軽度認定者（要支援1から要介護1）では、男女ともに1位となっております。

専門医への受診や認知症介護は、もはや家族だけで行うものではなく、認知症当事者やその家族が住む地域住民の理解が必要で、あわせて認知症医療及び介護保険制度を有効活用することで住み慣れた地域で継続した生活が維持できます。

宇城地区には「もの忘れ外来」として、認知症の専門外来を行っている医療機関があります。まずはご家族が認知症かなと思ったら、かかりつけの医師へご相談いただき、専門外来へ受診をしてください。または、地域包括支援センターへご相談ください。

～宇城地区における認知症専門外来(もの忘れ外来)～ **※受診には予約が必要です**

- ・あおば病院 宇城市松橋町萩尾 2037-1 TEL 32-0777
- ・松田病院 宇城市松橋町豊崎 1962-1 TEL 32-0666
- ・くまもと心療病院 宇土市松山町 1901 TEL 22-1106



「いつまでも我が家で暮らしたいを支える」シリーズ⑬

今月は、ヘルパーステーション米の家の さいとう なぎさ 齊藤 渚 さんです。

介護という仕事に携わり、23年になりますが、今までいろいろな高齢者の介護をさせていただき、いかに「自分らしく生活する」事ができるかを念頭に日々利用者様と向かい合いながら支援させていただいております。

従来の介護は何でも介護者が行うといった“お世話型介護”でしたが、今は本人様が何ができて、何ができないのかをきちんと見極めて、「できるところは自分で行っていただき、できないところを支援する」といった“自立支援”を心掛けながらケアさせていただいております。“自分らしさ”とはいかに自分の意思で自分の力で生活できるかが大切な事だと思います。我々は必要な支援を見極めながら、今後も関わりをもたせていただきたいと思います。



食事をする前に必ず姿勢を整え、本人様が食べやすい姿勢にし、自分のペースでおいしく食事をとっていただくことを大切にしています。



百寿の利用者様もできる限り自分の足で歩いていただくように支援をしています。



自分でできるところは、できる限り自分で行っていただき、残存機能を維持できるような働きかけを行っています。

齊藤 渚
有料老人ホーム
米の家・花ごよみ
介護福祉士/サービス提供
責任者・管理者
趣味 サッカー、ドライブ

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

令和2年度 宇城市社会福祉協議会「賛助会費」募集のお願い ～人と人がつながり、ともに支え合う地域づくり～

本会は、市民の皆さまの参加により「誰もが健康で安心して暮らせる地域社会」を目指して地域福祉活動を推進している民間団体です。充実した社協活動を推進していくためには、より多くの自主財源確保が必要です。

企業・団体の皆さまに本会の趣旨をご理解いただき、賛助会員としてご協力をいただきますようお願いいたします。

賛助会費額 10,000円 (1口)

募集期間 令和2年8月～令和3年3月末日

問い合わせ 総務課 TEL 32-1316

令和2年7月豪雨に伴う義援金を募集します

7月の豪雨により各地で人的被害をはじめ、家屋の倒壊等の甚大な被害が発生し、複数の市町村で災害救助法が適用されました。被災された方々を支援することを目的に義援金の募集を行います。

～日本赤十字社熊本県支部～

義援金名称 「令和2年7月豪雨災害義援金」

受付期間 令和2年12月28日(月)まで

■義援金受付口座

| 金融機関 | 支店名 | 口座番号 | 口座名義 |
|--------|-------|----------------|--------------------------|
| ゆうちょ銀行 | | 00110-8-588189 | 日赤令和2年 7月豪雨災害義援金 |
| 肥後銀行 | 三郎支店 | 普通預金 621987 | 日本赤十字社熊本県支部 支部長 蒲島 郁夫 |
| 熊本銀行 | 日赤通支店 | 普通預金 3126182 | |

※ゆうちょ銀行については、窓口からの振込手数料無料。

※ご利用の金融機関によっては、振込手数料が別途かかる場合があります。

■その他

義援金は、税制優遇措置の適用対象となります。救援物資(物品)の受付は行っておりません。

～熊本県共同募金会～

義援金名称 「熊本県南豪雨義援金」

受付期間 令和2年12月28日(月)まで

■義援金受付口座

| 金融機関 | 支店名 | 口座番号 | 口座名義 |
|--------|-------|----------------|---------------------------|
| ゆうちょ銀行 | | 00970-9-196424 | 熊本県共同募金会 熊本県南豪雨義援金 |
| 肥後銀行 | 水道町支店 | 普通預金 2751065 | 熊本県南豪雨義援金 (福) 熊本県共同募金会 |
| 熊本銀行 | 本店営業部 | 普通預金 3184606 | |

※ゆうちょ銀行については、窓口からの振込手数料無料。

※肥後銀行・熊本銀行については、各本支店間における窓口での振込手数料無料。

■その他

義援金は、税制優遇措置の適用対象となります。

いきいき百歳体操 ～住み慣れた地域でいつまでも～

週1回地区の公民館などに集い、いきいき百歳体操などを行いながら、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。

現在、通いの場は市内65か所で開催されており、心身機能の維持向上に効果が出ています。

各地区でスタートしています。

参加者から「いろんな方と毎週会えるので楽しみです」「体操した後は体がスッキリして気持ちいいです」などの声がありました。



松橋町2区地区福祉会
毎週月曜日10:30～ 松橋ルーテル教会



松橋町曲野地区福祉会(団地区)
毎週水曜日10:00～ 団公民館

松橋町浦川内地区福祉会(田中司郎会長)で、毎週木曜日午後2時より「いきいき百歳体操」が行われています。今回は、6月25日の参加者最年長、田中麗子さん(86歳)にお話を伺いました。

Q:百歳体操に参加しての感想を教えてください。

A:百歳体操を行っているおかげで、膝を手術したあとのリハビリが順調でした。

Q:毎日の楽しみを教えてください。

A:美容と健康のために家庭菜園をしています。新鮮な野菜を作って、近所の方に配ることが楽しみです。

お話を聞かせていただき、ありがとうございました。



田中麗子さん

通いの場(百歳体操)の説明会を随時行っています。お気軽にご連絡ください。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



共同募金配分金事業

令和2年度 宇城市地区福祉会リーダー研修会

地域の中の様々な困りごとを住民みんなで解決するための取り組みとして地域福祉活動の定着と推進を図ることを目的に開催します。

| | |
|-------|-----------------------|
| 日 時 | 9月17日(木) 午後2時～4時 |
| 受 付 | 午後1時30分～ |
| 場 所 | ウイングまつばせ文化ホール |
| 対 象 者 | 地区福祉会役員、民生児童委員、一般住民など |

※参加される方は、マスクの着用をお願いします。
※新型コロナウイルス感染症の状況により延期もしくは中止することがあります。

「生活支援体制整備事業とは」
～つながり、支え合いを
地域づくりにどう生かすのか～

講師:酒井 保さん(ご近所福祉クリエイション)

申し込み・問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

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～

みんなで楽しく

6月17日、小川町亀之町地区福祉会(蓑田康一会長)で、サロンを開催し、17人の参加がありました。うきスマイルサポーターによる「うきうき体操」から始まり、頭や指の運動を行ったあと、折り紙でツルを折りました。完成したツルの尾を引っ張り羽が動くと「羽ばたいた!」などの驚きの声がたくさん聞こえました。



楽しく世代間交流

三角町手場地区福祉会(河副孝幸会長)では、婦人会と子ども会で毎年1回世代間交流を行っています。今年は7月5日に、子どもから大人まで一緒に七夕飾りを作り、地区内に飾りました。子どもたちの夢が書かれた短冊の他には、大きなアマビエをはじめとした新型コロナウイルス収束に関する願いごとや、先日の豪雨災害の復興に対する願いごとがありました。



巡回型介護予防教室

6月13日、松橋町竹崎地区福祉会(松本成矢会長)で、地域包括支援センター黒木在宅医療介護連携推進員より「在宅医療について」と題した講話を行いました。

在宅で受けることができる医療サービスや介護サービスについて説明があり、皆さん真剣に聴かれていました。参加者からは「在宅医療、在宅介護の言葉だけしか知らなかった」との感想が聞かれました。今後も開催を続けていきます。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

生活福祉資金(総合支援資金)特例貸付の期間延長のお知らせ

～生活困窮の状況が続いている皆さまへ～

総合支援資金特例貸付を利用し、今なお生活困窮の状況が続く方は、自立相談支援機関での相談や支援を受けることにより、貸付期間を3か月間まで延長してご利用できる場合があります。

【貸付延長の申し込みができる方】

総合支援資金の貸付を受けており、9月までに貸付期間の3か月目が到来し、かつ、3か月目において、引き続き新型コロナウイルスの影響による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となっている世帯であり、生活困窮者自立支援法に基づく自立相談支援機関による支援を受けることができる方。

※まずは市総合相談センターにご相談ください。

問い合わせ 総合相談センター TEL 27-9972 FAX 27-9973
メール uki.sha-soudan@crest.ocn.ne.jp

令和2年7月豪雨災害における災害ボランティアセンター運営支援について

地域福祉課 地域福祉係 川村将人

今回の豪雨災害における災害派遣要請が県社会福祉協議会からあり、第1クール7月13日～17日の5日間、芦北町災害ボランティアセンター運営支援に行きました。(第2クール以降も宇城市社協より派遣予定)

新型コロナウイルス感染予防の点から、ボランティアの募集が県内のみとなっているため、被災状況に対してボランティアが不足している状態です。復興にはみなさんの協力が必要です。宇城市のパワーを被災地へ届けましょう。

ボランティア保険加入、高速道路無償化等ご不明な点はお問い合わせください。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

地域支え合いセンターだより 「宇城カフェ、DO!」開催



7月2日、両仲間復興住宅敷地内で復興住宅住民と地域住民の交流の場として「宇城カフェ、DO!」を開催しました。地域の方が、家庭菜園でできた野菜を持ち寄ってくださり、両仲間復興住宅の住民の方との繋がりもでき「楽しかった、また来たい」と喜ばれていました。

地域の方々も気軽に立ち寄って井戸端会議でもしませんか!参加お待ちしております。

～8月の宇城カフェ、DO! (お茶会)のご案内～
コミュニティ形成と孤立化を防止するため、宇城カフェ、DO!を開催します。

| 住宅名 | 場所 | 日時 |
|-------------|-------------|--------------------------|
| 南豊崎復興住宅 | 南豊崎復興住宅敷地内 | 第1、第3 火曜日 午前9時30分～10時30分 |
| 御領復興住宅・再建住宅 | みんなの家 | 第1、第3 水曜日 午後2時～3時 |
| 両仲間復興住宅 | 両仲間復興住宅敷地内 | 第1、第3 木曜日 午前9時30分～10時30分 |
| 響原復興住宅 | 響原復興住宅敷地内 | 第1、第3 金曜日 午前9時30分～10時30分 |
| 川尻復興住宅 | 川尻復興住宅敷地内 | 第2、第4 火曜日 午前9時30分～10時30分 |
| 松橋大野復興住宅 | 松橋大野復興住宅敷地内 | 第2、第4 水曜日 午前9時30分～10時30分 |
| 曲野中村復興住宅 | 曲野中村復興住宅敷地内 | 第2、第4 木曜日 午前9時30分～10時30分 |
| 小野部田復興住宅 | 小野部田復興住宅敷地内 | 第2、第4 金曜日 午前9時30分～10時30分 |

復興住宅・地域住民の皆さんの参加をお待ちしています。
※参加される方は、マスク着用をお願いいたします。祝日・雨天時は中止とさせていただきます。

消毒液とボトルの寄贈

7月1日、NPO法人バルビー様とインターナショナルメディカルコープス様から弱酸性次亜塩素酸水(10L)と消毒液用ボトルを寄贈されました。復興住宅などで行う「宇城カフェ、Do!」で活用させていただきます。ありがとうございました。



問い合わせ 地域支え合いセンター TEL 27-9970

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6月16日)

令和2年7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

| | | |
|--------|--------|------|
| 岡村 穂積様 | 岡村美智子様 | 矢 崎 |
| 網川 末武様 | 網川 忠子様 | 上中村 |
| 吉井 朱實様 | 吉井 伴也様 | 上本庄 |
| 中村キヨメ様 | 中村 幸吉様 | 大口 |
| 西田 陽子様 | 中尾ミツノ様 | 鹿児島県 |

不知火町

寄附者

故人名

行政区

| | | |
|--------|--------|-----|
| 大嶋八重子様 | 大嶋 貢 様 | 亀 崎 |
|--------|--------|-----|

松橋町

寄附者

故人名

行政区

| | | |
|--------|--------|-----|
| 吉田富貴子様 | 吉田 晃 様 | 浦川内 |
|--------|--------|-----|

小川町

寄附者

故人名

行政区

| | | |
|--------|--------|-------|
| 清村 幸晴様 | 清村 吉晴様 | 古保山 |
| 西山 潔 様 | 西山ツヤ子様 | 久 具 |
| 緒方 豊明様 | 緒方 則子様 | 松橋本村 |
| 谷川 豊子様 | 谷川 勝義様 | 北部田 |
| 吉村 ユキ様 | 吉村 末雄様 | 南部田 |
| 澤本 昭子様 | 堂村ムスミ様 | 江 頭 |
| 中村美智子様 | 中村 孝 様 | 上住吉 |
| 稲葉 敦子様 | 稲葉 光幸様 | 北出村 |
| 福田 耕一様 | 福田 成子様 | 小川西 |
| 木村 勝巳様 | 鈴木 重子様 | 舞 鳴 |
| 豊田 ムツ様 | 豊田 崇人様 | 日 岳 町 |
| 永木 義人様 | 永木 正子様 | 南出村 |
| 高村 静人様 | 高村フサ工様 | 上上郷 |
| 山村 義孝様 | 山村サツキ様 | 下糸石 |
| 杉本カズ工様 | 杉本 洋富様 | 下上郷 |

豊野町

寄附者

故人名

行政区

| |
|---|
| 皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。また、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沿って掲載しております。

相談コーナー

一人ひとりで悩まず、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：9月16日(水)
時 間：午後2時～4時30分
場 所：小川総合福祉センター
受 付：8月20日から先着5件
申 込 先：地域福祉課 TEL 32-1055
※10月は不知火町で開催予定です。

福祉の仕事「巡回相談」開催のお知らせ

福祉の仕事の内容や福祉に関する資格・その取得方法など、福祉の仕事に興味がある方の相談を受け付け、情報提供等を行います。

なお、求人事業所からの相談も受け付けます。相談は無料です。

日 時 9月2日(水)
午前10時30分～12時、午後1時～3時

場 所 ハローワーク宇城(宇城市松橋町松橋266)



問い合わせ 熊本県福祉人材・研修センター TEL096-322-8077(平日午前9時～午後5時)

8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 絵本の日 | 4 | 5 | 6 | 7 音楽あそび | 8 |
| 9 | 10 山の日 | 11 | 12 製作あそび | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 ミニミニ講座 | 21 | 22 |
| 23 30 | 24 31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

※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時から13時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 20日(木)午前10時30分～11時30分

「親子でボール運動」〈予約制〉

ボールを使って親子遊びや骨盤矯正、ストレッチなどを行います。親子で楽しめる内容です。ぜひご参加ください。

場 所：市子育てひろば(市保健福祉センター内)
講 師：谷内由美さん(Gボールインストラクター)

※8月3日(月)から予約受け付けます。(先着5組)
★動きやすい服装で、また飲み物をご持参下さい。

★今月の製作あそび

イルカとカモメのマリンリース(予約制5組)

※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。8月3日より来所、電話にて予約受け付けます。

結月(ゆづき)くん



何にでも興味津々！我が家のアイドルゆづ君です。よろしくね♡



結(ゆい)ちゃん



もりもり食べて早く大きくなるぞ！

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

新型コロナウイルス感染症に気をつけて 通いの場に参加するための留意点

「3つの密(密閉、密集、密接)」を避け、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

感染拡大を防ぐためのポイント

- 毎日、体温を計測し、体調を管理しましょう
- 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- 1時間に2回以上の換気をしましょう
- 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう
- 体調の悪いときは休みましょう
- こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう
- お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう

体操など身体を動かす時

- マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温を調整しましょう

食べたり、飲んだりする時

- 座席は、横並びで座るなどの工夫を行いましょう
- 料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう
- 食器・コップ・箸などは、使い捨てにしたり、洗剤で洗いましょう

詳しくはこちら

厚労省 高齢者 体操 検索

出典：厚生労働省

できるだけ2m(最低1m)

