

ハートフル うまき



男性のボディーメイク講座 ～みんなで元気に筋力アップ！～



7月3日から男性のボディーメイク講座が小川会場で始まりました。

住み慣れた地域で自立した生活が継続できることを目的として、毎週金曜日に小川総合福祉センターで筋力アップトレーニングや体幹トレーニング、頭の体操などを行っています。参加者からは「若返るばい」「こら、明日は筋肉痛ばい」などの話がありました。



福祉出前講座を開催しています!

各学校では、福祉やボランティア活動への関心や意欲を高めるために、福祉に関する学習会が行われています。

豊福小学校



7月21日、豊福小学校の4年生81人を対象に車イス体験・高齢者疑似体験を開催しました。

初めて車イスに乗る児童がほとんどで、自走では曲がるのに手こずる児童も多くいました。

高齢者疑似体験では、高齢者の体験、介助する体験の両方を行いました。

児童からは「車イスに乗っている方の気持ちが少しわかった」「誘導する声かけが大切だと思った」などの感想が聞かれました。

※協力施設 特別養護老人ホーム しらぬい荘



青海小学校



7月27日、青海小学校の5年生11人を対象に車イス体験・高齢者疑似体験を開催しました。

車イスの介助では「動きますよ」「段差をのぼりますよ」など、慣れてくると声かけも上手にできるようになりました。

高齢者疑似体験では、おもりやアイマスクなどの装具を付け、階段やスロープを使用し体験を行いました。感想の中に「困っている人がいたらお手伝いしたい」「前が見にくくて進むのが怖かった」などがありました。

※協力施設 特別養護老人ホーム 豊洋園



※この講座は地区福祉会等にも活用できます。お気軽にご連絡ください。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

「男性のボディーメイク講座」第2期生募集

男性に特化した「男性のボディーメイク講座」を松橋会場で開催します。まずは、体力測定を実施して、自分の体力数値を知ることから始めます。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	市老人福祉センター(大集会室)	時間	午前10時~12時
期間	10月1日~令和3年1月31日(4カ月間)	年齢	65歳以上の方
曜日	毎週 水曜日		
参加費	1回 300円		
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) (ただし、介護保険認定者は除きます)		

男性のみなさん
一緒に体力・筋力アップ
しましょう



申し込み期限：9月25日(金)まで

※新型コロナウイルス感染状況次第では、日程の変更または中止する場合があります。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

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⑤

★認知症の人やその家族を支援します★

認知症には、加齢や若いころからの生活習慣病の悪化で起こる老年性認知症と病気が原因で起こる若年性認知症の2つがあります。

老年性認知症については、認知機能低下が出始める年代よりも長生きになったことで、現在では誰もが発症する可能性が高い病気とされています。

また、若年性認知症は、脳の細胞が病気により脳自体が萎縮する脳変性疾患による若年性アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症などのほか、脳卒中などが原因で機能しなくなる高次脳機能障害などがあります。老年性に比べると若年性は進行が早く、病気の進行によっては性格や嗜好なども変わってしまいます。

認知症に関する相談窓口や家族支援を行う団体がありますので、気になることがありましたら早めにご相談ください。

- ・熊本県認知症コールセンター（認知症ほっとコール） TEL 096-355-1755
※若年性認知症支援コーディネーターが配置されています。
- ・公益社団法人 認知症の人と家族の会熊本県支部 TEL 096-223-5164
熊本市中央区上通町 3-15 ステラ上通ビル 3階
- ・地域包括支援センター（24時間365日相談対応） TEL 0964-25-2015



「いつまでも我が家で暮らしたいを支える」シリーズ⑭

今月は、特別養護老人ホーム水晶苑（短期入所生活介護）の高橋和也さんと山下ますみさんです。

ショートステイ（短期入所生活介護）は、要介護者のためのサービスですが、介護を行っているご家族のためのサービスの機能も担っています。

介護する側が体調を崩した時や、旅行や冠婚葬祭、出張などで不在にする時はもちろん、介護をひと休みしたいという時にも利用することで、日頃は介護のためにおろそかになりがちな自分の時間を持つことが可能です。

長年一緒に暮らしてきた自分の親を介護している場合でも、24時間365日一緒に生活すると、どうしてもストレスが溜まってしまうものです。また、家族だからこそ、お互い感情的に接してしまうこともあると思います。そこで、ショートステイを上手に活用することで家族の関係性を改善し、お互いのストレスも解消すると、長く在宅生活が続けられることに繋がります。

一昔前と違い、利用される方はサービスの選択ができること、多目的な理由で利用できることを幅広く知っていただき、介護する方、される方、お互いが円滑に生活できるように施設従事者としては大切な役割を担っているといつも感じています。



高橋 和也
特別養護老人ホーム水晶苑
生活相談員
趣味：スポーツ観戦



山下 ますみ
特別養護老人ホーム水晶苑
ケアマネージャー
趣味：映画鑑賞

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

いきいき百歳体操 ～からだピンピン～

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た生活を継続できるよう支援していくことを目的としています。

現在、通いの場は市内66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。

参加者からは「毎週楽しみに参加しています」「以前より体が軽くなりました」などの声が聞かれています。



小川町南小野地区福祉会
毎週木曜日午後3:00～ 南小野公民館



小川町中小野地区福祉会
毎週月曜日午後1:30～ 中小野公民館

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。

福祉会のひろば

～誰もが安心して暮らせる
地域づくりを目指して～

7月16日、三角町里浦地区福祉会(西山直達会長)でサロンを開催し、18人の参加がありました。この日は、うきスマイルサポーターによる体操や脳トレ、ゲームなどを行いました。「人間輪投げ」では、みかんチームと桃チームに分かれて競い合いましたが、予想以上の難しさに、皆さん苦戦していました。チームを越えて応援し合い、高得点が取れると拍手喝采で、とても盛り上がりました。



会長さんに聞きました!

Q:里浦地区の自慢を教えてください!

A:小さな地区で
まとまりがあるところ
ご協力ありがとうございました。

ボランティアセンター通信 ～私たちのボランティア活動～

グループ紹介 「松橋音声訳ボランティア」

松橋音声訳ボランティア(永田恵代表)は会員8人で、市広報誌「ウキカラ」を音声訳し、CDに収めた声の広報を毎月視覚障がい者に届けています。

宇城市ホームページ「ウキカラ」の下部に「声のウキカラ」として掲載されていますので、どうぞ聴いてみてください。



ボランティアに興味がある方はお気軽に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



(写真は、曲野中村復興住宅での様子)

月2回、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!」を開催しています。地域の方の参加もあり、終了後も自宅へ行くなどの交流をされ楽しまれていました。

地域の方々も気軽に立ち寄って、お茶を飲みながらリフレッシュしませんか!参加お待ちしております。

～9月のご案内～

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 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

※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。また、新型コロナウイルス感染状況次第では、中止する場合があります。

問い合わせ 地域支え合いセンター TEL 27-9970

地区福祉会リーダー研修会延期のお知らせ

9月17日(木)に開催を予定していた地区福祉会リーダー研修会は、新型コロナウイルス感染予防のため延期させていただきます。開催が決まり次第、再度掲載させていただきます。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

宇城市ファミリーサポートセンター ～援助会員養成講習会受講者募集～ 地域の子育てサポーター（援助会員）として活動しませんか

新型コロナウイルス感染症の終息が見えず、子育て世帯の生活にも様々な影響が出ています。実家が遠方で頼れないなど、様々なお悩みを抱えた子育て世帯のお手伝いをしていただけの方を募集しています。

お手伝いいただくには、下記講座を受講後、援助会員登録をしていただく必要がありますので、興味のある方は是非ご参加ください。

※援助会員登録は任意です。子育てや孫育てにも大変役立つ内容になっております。

場所：宇城市保健福祉センター内子育てひろば 受講料：無料

日 程	時 間	内 容	講 師
10月1日(木)	午前10:00～10:20	開講式・オリエンテーション	宇城市社会福祉協議会職員 ファミサポアドバイザー
	午前10:30～11:30	子どもの遊び	子育てひろば 保育士
	午後1:00～1:50	身体の発育と病気	療育センター小児科医 松井美華さん
	午後2:00～2:50	小児看護の基礎知識	看護師 近藤あや子さん
10月8日(木)	午前10:30～11:30	子どもの安全・事故	宇城広域連合消防本部
	午後1:00～1:50	保育の心	あゆみの森 保育士
	午後2:00～2:50	障害のある子どもの預かりについて	
10月22日(木)	午前10:30～11:00	子どものお世話	市保健福祉センター保健師
	午後1:00～1:30	子どもの栄養と食生活	市保健福祉センター 管理栄養士
	午後1:40～2:50	子育て支援について	市子育て支援課
	午後3:00～3:30	ファミサポ事業について	ファミサポアドバイザー

※申し込み期限：9月25日(金) (定員10名)

※受講前のヘルスチェックと参加時のマスク着用のご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染状況次第では、上記予定が変更になる場合があります。

**申し込み・問い合わせ ファミリーサポートセンター TEL 27-5353(平日午前9時～午後4時)
メール qqs4ma9k@gaea.ocn.ne.jp**

宇城市社会福祉協議会 令和2年度 賛助会員紹介

塩崎丸孝園 (小川町) ☎ 43-0952	塩崎丸孝園は、お茶の産地から本物と安心を込め、全国の皆様へ直送しております。ぜひ一度、塩崎丸孝園の銘茶をご賞味ください。
白百合保育園 (小川町) ☎ 43-2072	母さんの心で保育を行い、あたたかい心の通い合いを目指します。また一時保育、病児保育、子育て支援センターもご活用ください。
宇城舗装株式会社 (松橋町) ☎ 33-1010	当社は主にアスファルト舗装工事を行っております。環境や安全に配慮し、地域社会への貢献に努めてまいります。

*掲載を希望される企業・団体を順次紹介します。

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7月16日)

令和2年8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
小山 セイ様	小山 芳明様	三角御船
三浦 正信様	三浦 文子様	三角本村
宮元 幸一様	宮元 和子様	東港二区
竹中 正人様	竹中キジユ様	宮崎
西川 和枝様	西川 明様	矢崎
伊藤 明美様	飯田 安徳様	神奈川県
山下 晶子様	山下 建次様	大田尾
下石キミエ様	下石 兵衛様	東港四区

松橋町

寄附者	故人名	行政区
富田 知将様	富田 知昭様	2区
堀 夕力子様	松尾 隆二様	豊福
前田 博信様	前田 和子様	両仲間北
川崎 誠治様	川崎 久土様	6区
溝見 暢子様	前山 房子様	2区
城本 康宏様	城本 玉枝様	島島
小崎カズエ様	小崎 等様	島島

小川町

寄附者	故人名	行政区
江口 克郎様	江口 ソノ様	川尻
上村 幹生様	上村トシ子様	中小野
志水ミツ子様	志水 等様	北部田
井形真由美様	阿野 千鶴様	舞嶋
石田ユイ子様	石田 昭八様	上住吉

豊野町

寄附者	故人名	行政区
西村 廣子様	西村 義孝様	下巢林
石田 幸則様	石田 孝子様	下糸石
村井 民治様	村井 幸恵様	北山崎
清原 修様	清原 秋恵様	下巢林

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。

【感謝状の贈呈】

香典返しとして高額寄附をいただきました下石キミエ様(三角町)に感謝状を贈呈しました。
ご寄附いただきました浄財は地域福祉の向上に活用させていただきます。

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—

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：10月21日(水)
時間：午後2時～4時30分
場所：不知火防災拠点センター
受付：9月17日から先着5件

申込先：地域福祉課 TEL 32-1055

※11月は豊野町で開催予定です。

9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 音楽あそび	5
6	7 絵本の日	8	9 製作あそび	10	11	12
13	14	15	16	17 ミニミニ講座	18	19
20	21 敬老の日	22 秋分の日	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 17日(木)午前10時30分～11時30分

「保育園、幼稚園入園ご利用について」〈予約制〉

保育園入所、幼稚園入園ご利用についてお話しいただきます。園での生活、申し込み内容、必要書類など事前にお話を聞きに来られませんか。質問にもお答えいたします。皆さんの参加をお待ちしています。

場 所：市子育てひろば(市保健センター内)
講 師：谷口澄子さん(市子育て支援課)

※9月2日(水)から予約を受け付けます。(先着5組)

★今月の製作あそび

ラップ芯を使ったおもちゃ作り(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。

※行事の予約は、9月2日(水)から来所または電話にて(午前10時～午後3時)受け付けます。(予約制先着5組)

結衣花(ゆいか)ちゃん



1歳になりました。元気にスクスク成長してね。



煌喜(こうき)くん



おねえちゃん、お兄ちゃんいつも遊んでくれてありがとう。

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拡大に伴う事業自粛について

市内での新型コロナウイルス感染拡大防止のため市高齢介護課と協議を行い、下記事業につきましては、**当面の間自粛(中止または延期)しています。**

なお、新型コロナウイルスに関する状況の変化により再開する際は、改めて通知をさせていただきます。

また、皆様方におかれましては、一般的な感染予防策の継続と「新しい生活様式」(①**身体的距離の確保** ②**マスクの着用** ③**手洗い・手指消毒の徹底** ④**3密(密集・密接・密閉)を避ける**)を参考に落ち着いて行動いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

自粛(中止または延期)事業

- ① 一般介護予防事業「かたろう会」
- ② 健康マージャン教室
- ③ 男性のボディメイク講座(松橋、小川)
- ④ 安心生活サポート事業協力会員養成講習会
- ⑤ 地域巡回型介護予防教室
- ⑥ 介護予防サポーター事業(うきスマイルサポーター派遣)
- ⑦ 地区福祉会におけるサロン活動、いきいき百歳体操

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055