

ハートフル うき



～共同募金配分金事業～

福祉出前講座（車いす体験・高齢者疑似体験）



福祉のこころを育てよう！



9月3日、当尾小学校4年生59人を対象に、車いす体験・高齢者疑似体験を開催しました。声掛けの大切さや、介助の方法を学び体験を行いました。児童からは「車いすで生活されている方大変さが分かった」「高齢者疑似体験では周りが見えなくて階段を上るのが難しかったので、声かけが大事だと思った」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

※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。



社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

～じぶんの町を良くするしくみ～



赤い羽根共同募金へのご協力をよろしくお願いします。

『あなたの気持ちで広がるやさしさ』

今年も10月1日から3月31日まで全国一斉に赤い羽根共同募金運動が展開されます。

宇城市共同募金委員会では戸別募金・職域募金・学校募金などを展開し、社協が行う地域福祉活動、在宅福祉サービス、ボランティア活動などのために役立てられます。

みなさまのあたたかいご支援とご協力を心よりお願い申し上げます。

令和2年度

目標額 9,658,000円

【目標額内訳】

県内の地域福祉の推進に 2,920,000円
宇城市社協地域福祉活動に 6,738,000円

令和元年度 募金報告

募金総額 9,183,454円

そのうち
配分額 6,253,454円

県共同募金会からの配分金は、宇城市社協が行う地域福祉活動に使われています。

【主な事業】

高齢者を応援！

- 健康マージャン教室
- 一日給食サービス事業



みなさんのくらしを応援！

- 無料弁護士相談
- 在宅介護者のつどい
- 福祉用具貸出事業など

子育てを応援！

- 子ども劇場
- ひとり親世帯交流事業など



ボランティア活動を応援！

- ボランティアセンター事業
- ワークキャンプ事業
- 福祉入門教室
- 災害ボランティアセンター事業など



障がいのある人を応援！

- 障がい者福祉スポーツ大会など

地域づくりを応援！

- 各種福祉団体への助成・支援
- 広報紙発行
- 地区福祉会リーダー研修会
- 福祉出前講座など

募金運動期間 10月1日～3月31日

宇城市共同募金委員会（宇城市社会福祉協議会内）
宇城市松橋町豊福 1786 TEL 32-1316

「いつまでも我が家で暮らしたいを支える」シリーズ⑮

今月は、曲野デイサービスセンターの西田緑さんです。

～デイサービスをご存知でしょうか？～

一昔前のようにいつも気軽に顔見知りの方が集い、四方山話をしていた場が今は少なくなり、それに伴い、活動性、楽しみも減退している現代、デイサービスは意欲や活動、ふれあいの場を提供する役割を担っています。また、支援を必要とされる方々に、入浴サービスの提供や体操など機能低下防止を目指すだけでなく、個々の目的に応じていく内容になっています。

専門知識を持ったスタッフが家庭の状況や病状にしっかりと目を向け、服薬の確認や些細な会話の中からも、不安に思っていることや困っていることをご家族はじめ、ケアマネジャーや病院に発信していくこともあります。また、身だしなみを整え、外出をして家族以外の誰かと触れ合う楽しみなども、デイサービスの大切な役割です。

ご本人様やご家族様の思いに寄り添い、生きがいや張りのある「健康で健全な長生き」をしていただけるよう多彩な職種の方と密に連携を取りながら支援させていただけたらと思います。



西田 緑
曲野デイサービスセンター
生活相談員
趣味：花の世話 猫の世話



記事及び写真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」

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⑥

★認知症の症状がある方を支援する主なサービスを紹介します★

今回は認知症対応型通所介護（認知症デイサービス）です。

認知症デイサービスは、認知症の症状がある方や認知症の症状が出始めている方に限定した通所サービスです。

※デイサービスは、様々な病気や障がいがある方が原因で日常生活に支援を必要とする方に対して、送迎、入浴、食事、レクリエーションなどを提供するサービスです。

認知症デイサービスの利点

- ・1日の利用を12名と限定しているため、手厚い個別対応を受けることが可能
- ・利用者本人の希望に合わせた趣味活動（野菜作り、魚釣り、運動など）を提供
- ・認知症介護の経験豊富なスタッフが対応
- ・家族の相談や悩みに向き合い、家族の身体的・精神的負担の軽減の支援



～宇城市内の認知症デイサービス～

・オリーブハウス（松橋）TEL 42-7300 ・オレンジハウス（小川）TEL 43-5507

認知症の診断を受けた方については、様々なサービスがあります。まずはセンターまでご相談ください。

問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

「生活不活発病」に注意しましょう!

「生活不活発病」とは

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、こころとからだの機能が低下して「動けなくなる」ことを「生活不活発病」と言います。

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための対策の一環として、福祉社会やいきいき百歳体操などの地域活動の自粛をお願いしていることや、感染予防で外出を遠慮している方が多いことから、高齢の方や持病のある方は、特に「生活不活発病」を起こしやすい状況にあります。そこで、身近な暮らしの中で実践できる予防活動についてご紹介いたします。

暮らしの中でもできる予防

～こころとからだの健康と刺激になる活動～

○家事

料理、掃除、洗濯、園芸など

⇒家庭内で担う仕事や役割は、健康維持効果や生きがいの源になります。



○趣味活動

パソコン操作、囲碁・将棋を含むゲーム類、手芸、創作活動、体操、歌唱など

⇒脳や筋肉、指先を使うことや、声を発することなど、楽しみや生きがいにつながる活動は、こころとからだの機能向上になります。



普段の家事も運動になります

行動	消費カロリー	歩数
掃除機かけ	33kcal	1000 歩
ぞうきんがけ	49kcal	1500 歩
窓ふき	40kcal	1200 歩
洗濯干し、取り込み	35kcal	1100 歩
食事作りと後片付け	27kcal	900 歩
ウォーキング(参考)	33kcal	1000 歩

※消費カロリーは60kgの人が10分間行った目安です。

※ウォーキングは1分間に100歩(分速65m)のペースで計算すると、消費カロリーは10分で約33kcalとされています。

運動に限らず、なるべく動くこと、「生活の中でできること」を続けることで予防できます。



出典: オリンパス健康保険組合

笑うことも大切な健康の秘訣

○笑うことによる効果

- 呼吸能力や発声機能が高まる
- 血圧を下げる
- 気分がすっきりする
- ポジティブになる

ほぼ毎日笑う人は、笑う機会がない人に比べて認知機能の低下が予防できると言われています。電話で知り合いの方と話すことや、お笑い番組を見ることも、こころのリフレッシュにつながります。



散歩でリフレッシュしませんか？



10月になり、日中の暑さも和らいできました。

新型コロナウイルス感染予防で、自宅で過ごす時間が長くなっていると思いますが、せっかく気候が良くなってきたので、自宅の周りを散歩しませんか？

今回、皆さんで楽しんでいただきたく、秋探しビンゴを作りました。「あなたの秋」の枠には、自分の思う秋のものをに入れてください。(例：赤トンボ)

皆さんはいくつビンゴになりますか？

* 宇城市社協ホームページにこちらのビンゴを掲載しておりますので、そちらからも印刷できます。

地域支え合いセンターだより

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。

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

宇城市社会福祉協議会 令和2年度 賛助会員紹介

株式会社 豊住食肉 (豊野町) ☎ 45-2029	がんばろう熊本! 地産地消をモットーに“GI認定くまもとあか牛・くろ牛・味彩牛・馬刺” 安心なお肉を食卓へ! 地方発送承ります。
かもめ保育園 (不知火町) ☎ 33-7370	豊かな自然に囲まれた保育園です。ヒップホップ・英語・体操等の体験を通して日々様々な事を学べる環境作りに取り組んでいます。
アルモニーホール (小川町) ☎ 34-6000	家族葬の事前相談を随時承っております。 コロナ禍での通夜、葬儀の執り行い方など、ご不安な方はご相談下さい。

* 掲載を希望される企業・団体を順次紹介します。

事業紹介

生活福祉資金貸付制度

この制度は、各都道府県社会福祉協議会が実施主体となり市区町村社会福祉協議会を窓口として運営しています。

低所得世帯、障がい者世帯または高齢者世帯に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行うことにより、その経済的自立や生活意欲の助長促進並びに在宅福祉や社会参加の促進を図り、安定した生活を送れるようにすることを目的としています。

○教育支援資金 ～高等学校・大学・高等専門学校等への就学のために～

低所得世帯に属する方が、就学あるいは入学に際して、必要な経費として貸付ける生活福祉資金です。

資金の種類	貸付限度額	据置期間	償還期間	貸付利子
教育支援費 ※就学に必要な経費	高等学校……………月額3.5万円以内 高等専門学校・短期大学…月額6万円以内 大学……………月額6.5万円以内	卒業後 6カ月以内	措置期間 経過後 20年以内	無利子
就学支度費 ※入学に必要な経費	50万円以内			

※貸付にあたっては、日本学生支援機構育英資金・熊本県育英資金・母子寡婦福祉資金など他貸付制度の利用が優先です。
 ※申し込みから資金の交付までに2カ月程度かかります。

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（緊急小口資金、総合支援資金）の申し込み
 期限が9月30日から12月末までに延長になりました。

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

宇城市社協ボランティアバスを運行しました

9月13日(日)と20日(日)にボランティアバスを運行し、人吉市災害ボランティアセンター球磨村サテライトで支援活動を行いました。短期間の募集でしたが、13日は16人、20日は19人の参加がありました。

当日は天候にも恵まれ、暑い中での作業でしたが、皆さん黙々と屋内の清掃や泥の掻き出しなどの作業をされていました。

ご参加いただきました皆さま、本当にありがとうございました。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

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8月16日)

令和2年9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
宮本 光子様	宮本スミ子様	馬場
内田 和也様	内田 美加様	宇土市
岡山 君子様	岡山 龍勝様	三角御船
荒川 敏子様	荒川 勝子様	東港四区
木下 譲一様	里 京子様	新地
前川 輝彦様	前川ハナエ様	塩屋
河副 孝幸様	河副 イチ様	手場
内田 幸子様	内田 義一様	内 渦
尾崎 基雄様	尾崎 賢子様	古 水
田崎 伸広様	田崎ツルエ様	浦

不知火町

寄附者	故人名	行政区
中川 哲夫様	中川キヲメ様	仲
中野 誠也様	中野フサミ様	御領五区
寺本 孝光様	寺本 麻里様	山須浦

松橋町

寄附者	故人名	行政区
岡村 賢 様	岡村マサ子様	松橋御船
小松 公子様	西富 徳夫様	7 区
水永まり子様	玉川 サツ様	松橋御船
猿渡しとみ様	猿渡 俊憲様	東松崎
寺本 直美様	木田ヒサ子様	古保山
猿渡 雪子様	猿渡 伸孝様	砂 川
松本 義久様	松本トシエ様	北萩尾
高濱優美子様	高濱 宗五様	豊 福
岩崎 順子様	岩崎 清憲様	南豊崎
秋岡 幸子様	秋岡 定志様	北 11 区
秋岡 幸一様	秋岡 幸子様	浅 川
入山 尚己様	入山 冴子様	曲野北
平井 光秋様	平井ミチ子様	曲野北

小川町

寄附者	故人名	行政区
渚本 幸子様	渚本 榮輝様	平 野
田中 裕治様	田中 節美様	新 田

豊野町

寄附者	故人名	行政区
寺本 広則様	寺本ハツ子様	弦 巻
五島ヨリ子様	五島 美敏様	蓮 仏
土田 恭子様	土田 勝朗様	田 中
野村 計己様	野村 道子様	舞 嶋
小嶋 悟 様	小嶋 孝子様	上糸石
渡邊 捷巳様	渡邊シヲリ様	下安見

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。

お詫びと訂正

9月号の寄附お礼の紙面にて誤りがありました。次のとおり訂正しお詫び申し上げます。

三角町

寄附者	故人名	行政区
正伊東 明美様	飯田 安徳様	神奈川県
誤伊藤 明美様	飯田 安徳様	神奈川県

相談コーナー

ーひとりで悩まず、まずご相談をー

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：11月18日(水)
時 間：午後2時～4時30分
場 所：豊野防災拠点センター
受 付：10月22日から先着5件
申 込 先：地域福祉課 TEL 32-1055

※12月は松橋町で開催予定です。

子育てひろば通信

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

※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。

朱粟（しゆり）ちゃん



おじいちゃん、おばあちゃん
いっぱい遊んでね！



大和（やまと）くん



みお姉ちゃん大好きだよ！

～乳幼児（0～3歳くらい）と保護者が
自由楽しく遊べる空間～

★ミニミニ講座

15日（木）午前10時30分～11時30分

「親子体操」〈予約制〉

歩き始めから3歳までの子どもさんが興味を持って取り組めるような体育用具を取り揃え、組み合わせながら親子で楽しんでもらいます。参加をお待ちしています。

場 所：市子育てひろば（市保健福祉センター内）

講 師：豊田 隆志さん（トヨタ体育教室）

※10月2日（金）より予約を受け付けます。（先着5組）

※動きやすい服装でタオルや飲み物をご持参下さい。

★今月の製作あそび

ハロウィン製作（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、10月2日（金）から来所時または電話にて（午前10時から午後3時）受け付けます。（予約制先着5組）

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

「男性のボディーメイク講座」小川会場第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 海東地区農村コミュニティ施設（ふれあいセンター）

期 間 11月1日～令和3年2月28日（4カ月間）

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）
（ただし、介護保険認定者は除きます）

申し込み期限：10月23日（金）まで

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

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
アップしましょう



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 11月4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 TEL 096-322-8077（平日午前9時～午後5時）

