

ハートフル うき



マスクの下が笑顔 😊 で
ありますように



共同募金配分金事業

民生委員による見守り訪問をかねて、市内80歳以上の一人暮らしの方を対象にマスクをお届けしました。

例年「食生活改善推進員」「地域婦人会連絡協議会」「民生委員児童委員連絡協議会」のご協力を得て、手作りのお弁当を届ける「一日給食サービス」を実施していましたが、今年は新型コロナウイルス感染拡大に伴い、やむを得ず内容を変更しました。

来年度、新型コロナウイルス感染拡大が収束しましたら、お弁当をお届けする予定です。



新型コロナウイルス感染症を予防し、 元気でいきいきと！～いま一度確認しましょう～

日常生活で気をつけたいこと

高齢の方や糖尿病、心疾患などの基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意が必要です。

① まめな手洗い・うがい、マスク着用を徹底しましょう
ただし、乳幼児等については例外もあります。

② 3つの密を避けましょう

換気の悪い密閉空間 ⇨ こまめな換気、または室温が下がらない程度で常時窓開けを！
適切な湿度（40%以上）を保つとより効果的です。

多数が集まる密集場所 ⇨ 人が多いところは避け、買い物も少人数ですいた時間に！

間近で会話や発声をする密接場面 ⇨ 2mの間隔をとり、可能な限り真正面を避けましょう！

③ 体調が悪い時は、集まりや用事に行くことを控えましょう

いつでもマスク！



フレイル（虚弱）予防！

身体や心の機能が低下した状態を「フレイル（健康と要介護の中間の虚弱状態）」といい、外出が減り自宅でも動かない時間が多くなりがちの今、特に危惧されています。フレイルが進むと体の回復力や免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。免疫力を高めるためにも、予防に取り組みましょう。

① 自宅でもできる運動をしましょう

- ・ラジオ体操や普段行っている体操を自宅で続けましょう。
- ・家事をはじめとした自宅での用事を行い、座っている時間を減らしましょう。
- ・天気が良ければ、人混みを避けて散歩をしましょう

② 3食バランスよく食べましょう

- ・免疫力を維持するためにも、バランスの良い食事は大事です。
筋肉のもとになる「たんぱく質」を積極的にとりましょう。

③ お口の健康に気をつけましょう

- ・口腔内を清潔に保つことは、感染症予防にも有効です。
毎食後や寝る前の歯磨き、義歯の清掃も大切です。
- ・口回りの筋肉を保つために、歌を歌う、新聞等の音読もおすすめです。



家族や友人と支え合い、孤独を防ごう！

外出しにくい今の状況だからこそ、家族や友人が互いに支え合い、声をかけあうなどして意識して交流しましょう。

① 家族や友人と電話やSNS※などを利用して交流しましょう

※ SNS…ソーシャルネットワークサービスの略

② 買い物や移動など、困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう



地域包括支援センター通信 —みなさんの元気を 支えます—

「いつまでもわが家で暮らしたいを支える」シリーズ⑳

令和元年10月から「いつまでもわが家で暮らしたいを支える」をテーマに、医療・福祉に関わる専門職、サービス事業所の17の方に情報のリレーを行っていただきました。それぞれの専門職、事業所がどのようなことを願い、患者様、利用者様を支えているのかを感じることができるものばかりでした。

しかし、ここで一番重要になってくるのが、市民の皆さん一人ひとりの考えです。よりよい在宅医療・介護を受けるには「自分らしい」とは？を普段から考えておく必要があります。「自分らしい」とは自分が大事にする人、もの、こと、考え…一言で言えば「価値観」です。「私は〇〇してもらいたい」という意思がはっきりしていることで、医療・介護の専門職は価値観を大事にし、個人の尊厳を守る、より最適な医療や介護の支援を行うことができます。

地域のサロンなどで尋ねてみると、改めて自分の価値観を考える、話し合うことを実践されている方はまだまだ少ないといった印象です。人の気持ちはゆらぐものです。それでも、自分の気持ちが向いた時、誕生日など折にふれて自分の価値観を考えてみませんか？地域包括支援センターでは在宅医療・介護についての情報をまとめたパンフレットを配布しています。「価値観」を考えるポイントも少しですが紹介しています。かかりつけ医療機関、介護保険事業所、または、本センターまでお問い合わせ下さい。



黒木推進員

地域包括支援センター
在宅医療介護連携推進員

一言：コロナが落ち着けば、
地区のサロン等へ
二講話でおじゃま
したいと思っています。
お声かけください。



パンフレットを配布
しています。

問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

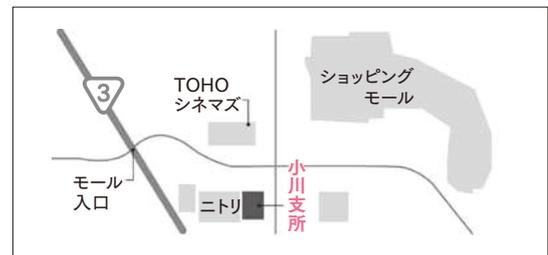
お知らせ

小川総合福祉センター閉館に伴い、香典返し寄附・一般寄附の受付場所が変更になりました。

【変更前】 小川総合福祉センター
【変更後】 市小川支所(総合窓口課)

※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。

問い合わせ 総務課 32-1316



宇城市地区福祉会リーダー研修会日程変更について

3月2日(火)に予定しておりましたリーダー研修会は、3月27日(土)に変更となりました。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

皆さん、ご存じですか？

ご相談がありましたら、こちらの意見箱へ投稿ください。
また、電話によるご相談も受け付けております。



福祉サービスをご利用の皆さまへ

福祉サービスが契約の内容と違う。

職員と言動や態度が不快に感じる。

話してよかったね

福祉サービスについての苦情や相談を受付けます。

無料 秘密厳守

まずは、ご利用の施設や事業所の苦情解決責任者又は、苦情受付担当者にご相談ください。

★施設・事業所名 (宇城市社会福祉協議会 ☎ 0964-32-1316)

★当施設・事業所の担当者

■苦情解決責任者 (成田 正博)

■苦情受付担当者 (小山 美子 榑 敬二 榑 勉)

■第三者委員 (村上 志保子) (相藤 翔代) (沼田 宗生)

※福祉サービスについての疑問などは、苦情受付担当者がお聞きします。

熊本県運営適正化委員会 (熊本県社会福祉協議会内) 〒860-0842 熊本市中心区南千豆畑町3番7号 熊本県総合福祉センター3階
メールアドレス tekiseika@kumashakyo.jp 電話 (096) 324-5471 ファックス (096) 324-5456

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で、収入が減少し生活に困窮する方へ

緊急小口資金及び総合支援資金の貸付が終了した方を対象に、総合支援資金の再貸付が実施になります。

受付期間は、2月19日(金)から開始されており、3月31日(水)までとなります。詳細については、総合相談センターにお問い合わせください。

問い合わせ 総合相談センター TEL 32-1135 FAX 27-9973
メール uki.sha-soudan@crest.ocn.ne.jp

地域支え合いセンターだより

熊本地震発災から来月で5年を迎えます。平成28年10月に開所した宇城市地域支え合いセンターは、熊本地震で被災された方をはじめ、多くの方との関わりを大切にしてきました。また、市内外の皆さまのご支援・ご協力のもと活動することができています。



たくさんの温かいご支援・ご協力、誠にありがとうございます。
3月も「宇城カフェ、Do!」を開催いたしますので、ご参加お待ちしております。

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 午後2時～3時
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 午後2時～3時
響原復興住宅	みんなの家	第1、第3 金曜日 午後2時～3時
小野部田復興住宅	小野部田復興住宅敷地内	第2、第4 火曜日 午後2時～3時
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 午後2時～3時
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 午後2時～3時
川尻復興住宅	川尻復興住宅敷地内	第2、第4 金曜日 午後2時～3時

※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。

地域支え合いセンター閉所のお知らせ

地域支え合いセンターは、令和3年3月31日(水)をもって閉所いたします。
今後、日常生活などにおける心配ごとや困りごとがありましたら、下記までご連絡ください。

宇城市社会福祉協議会 総合相談センター TEL 27-9972
生活自立支援センター TEL 32-1135
地域福祉課 TEL 32-1055

問い合わせ 地域支え合いセンター TEL 27-9970



福祉のこころを育てよう

共同募金配分金事業

～福祉出前講座を開催しました!～



1月21日、当尾小学校の6年生72人を対象に車いす体験・高齢者疑似体験を開催しました。

丁寧な操作や介助時の声かけがしっかりでき、高齢者の気持ちになって体験ができました。

感想では「一人で車いすに乗ると操作するのが大変だったので困っている方がいたらお手伝いしたいと思った」「高齢者や障がい者の方の大変さがわかった。思いやりの気持ちを持ちたい」などが聞かれました。



※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 地域福祉係 TEL 32-1055

ボランティアセンター通信

令和3年度ボランティア活動保険のご案内

ボランティア活動中に起きた事故によるボランティア活動者自身の傷害や、賠償責任が生じるものが補償の対象となります。ボランティア活動を安心して行うために、万一来に備えて加入することをお勧めします。

※災害ボランティアセンターの活動に行かれる方は、最寄りの社協にて加入をお願いします。

加入プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン
保険料 (1名あたり)	350円	500円

※天災タイプは基本タイプを含んだ内容となり、地震・噴火・津波に起因する被保険者自身のケガの補償が付け加えられます。

※補償期間(保険期間)令和3年4月1日から令和4年3月31日まで

※補償期間での途中加入も可能です。その場合の補償期間は加入手続きを行った次の日からとなります。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

成年後見人等でお困りごとはありませんか

認知症などにより物事を判断する能力が十分でないご親族の成年後見人等になられた方からの相談に応じています。

- ・実際の活動はどのようなものがあるのか
 - ・成年後見の制度について教えてほしい
 - ・親族のためになる制度があれば教えてほしい
- などのご質問がありましたら、いつでもご相談ください。



宇城市成年後見支援センター(総合相談センター内) TEL 27-9972

寄附お礼

次の方々よりご寄附をいただきました。
(令和3年1月16日)

令和3年2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

坂田 静香様	坂田 誠一様	三角御船
戸田 克代様	戸田 一喜様	田井浦
白本百合子様	白本ミツエ様	底 江
西山富慈美様	西山 悦男様	際 崎
川口 龍也様	川口小次郎様	金 桁
福田 孝一様	福田トシエ様	大 口
川崎 初美様	前川庄太郎様	新 地
仲摩 光代様	仲摩キヌエ様	東港五区

不知火町

寄附者

故人名

行政区

小林 美和様	小林 昌博様	古屋敷
--------	--------	-----

松橋町

寄附者

故人名

行政区

河野カツノ様	河野 博 様	亀 崎
中岡クニ子様	中岡 俊信様	塚原西
田尻 誠喜様	御船カツエ様	上
久保田泰明様	久保田 繁様	十五社一区
山本 康伸様	山本 忠士様	人吉市
藤崎 康春様	藤崎フジエ様	桂 原
中山 光代様	中山 瑞善様	松 崎
宮中 敏彦様	宮中トキエ様	仲 崎
浦中 政春様	浦中タマエ様	救の浦
渡邊 里美様	渡邊 節穂様	南 11 区
西村 邦恵様	西村 學 様	久 具
山本 彰男様	山本 典子様	北萩尾
桑崎 弘光様	桑崎トシ子様	南豊崎
岩田 正 様	岩田 慧 様	内 田
桑田 茂 様	桑田 洋子様	浦川内
宮原 尚美様	宮原 昭元様	大 野
村上 一秋様	松本カズエ様	西小川
平田 俊夫様	平田 喜子様	宇土割
吉澤 勝矢様	吉澤キヨカ様	小 園
杉浦 信子様	杉浦健二郎様	小川本村

小川町

寄附者

故人名

行政区

村上 一秋様	松本カズエ様	西小川
平田 俊夫様	平田 喜子様	宇土割
吉澤 勝矢様	吉澤キヨカ様	小 園
杉浦 信子様	杉浦健二郎様	小川本村

豊野町

寄附者

故人名

行政区

西村すゑの様	西村 勝也様	川 尻
寺浦 征雄様	寺浦モエ様	新 田
中川 光子様	中川 嘉彦様	江 頭
上田 哲也様	上田 麗子様	中 間
平野 正美様	平野 國雄様	下 郷
北岡 道子様	北岡 暉正様	中 間

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。皆さすとともに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。

【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西村邦恵様(松橋町)に感謝状を贈呈しました。

ご寄附いただきました地域福祉の向上に活用させていただきます。



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

生活困窮・ひきこもり相談

経済的困窮、就労、家族の問題、ひきこもりなどお気軽にご相談ください。

相談先：生活自立支援センター TEL：32-1135 (総合相談センター内)

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：4月21日(水)
時 間：午後2時～4時30分
場 所：小川総合文化センター ラポート
受 付：3月18日から先着5件
申 込 先：地域福祉課 TEL 32-1055
※5月は松橋町で開催予定です。

子育てひろば通信

3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 絵本の日	9	10	11	12 音楽あそび	13
14	15	16	17 製作あそび	18 ミニミニ講座	19	20 春分の日
21	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。



葉(は)くん

10カ月になりました！すくすく成長してくれてありがとうございます。



恵(けい)くん



散歩大好き！歩いていると声をかけてもらえてうれしい！

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」の参加者募集！！

「男性のボディーメイク講座」を小川会場で開催します。まずは体力測定を行い、自分の体力の数値を知ることから始めます。皆さん！ぜひこの機会に、若かりしあの頃を目指しましょう！！

会場 小川町「河江コミュニティーセンター」

期間 4月6日(火)～7月27日(火) (4カ月間)

曜日 毎週火曜日

時間 午前10時～12時

内容 上半身、下半身を鍛える運動・体幹のトレーニング・筋力をアップする運動(プログラムあり)
宇城地域リハビリテーション広域支援センター、または、経験あるスタッフが対応します

参加費 無料

対象者 65歳以上の方 ※ただし、介護保険認定者は除く

定員 15名(定員になり次第締め切ります)

申込期限 3月31日(水)まで



一緒に筋力アップを
しましょう！！



※新型コロナウイルス感染状況では、日程の変更及び中止する場合があります。

申し込み・問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055