

ハートフル

2021 No.200

9月号

うき

市民も元気！ 地域も元気！ 宇城市も元気！



おかげさまで、宇城市社協広報紙は  
**創刊200号** を迎えました。

毎月のご愛読ありがとうございます。

「ハートフルうき」という愛称は、平成19年に市民の皆さまからの公募で決まり、第24号から使用しています。  
これからも「ハートフルうき」をよろしくお願いいたします。



コミティ

8月号でのコミティは  
P4で写真を撮っていました。



社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

## いきいき百歳体操ニュース

### いきいき百歳体操実施地区へ感謝状等の贈呈

いきいき百歳体操を開始し、半年以上継続された地区に感謝状と記念品を贈っています。



松橋町曲野地区福祉会(南田地区)



小川町平野地区福祉会

いきいき百歳体操は、調整可能な重りを手首や足首に着けて筋力運動などを行います。筋肉を鍛えることにより階段の昇降や立ち屈みが楽になるなどの効果が出ています。

**通いの場(百歳体操)の説明会を随時行っています。  
お気軽にご相談ください。**

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

## 宇城カフェ、Do!&よろず相談会

### しばらくお休みしています

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、7月末から宇城カフェ、Do!とよろず相談会を休止しています。再開する際は、復興住宅等の掲示板、および周辺地区の回覧板にてご案内いたします。

なお、休止期間中にお話したいことや相談ごとなどがありましたら、お気軽にご連絡ください。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



**日本赤十字社会費募集へのご協力ありがとうございました。**

**2021年度日赤宇城市地区会費総額  
6,781,293円 (令和3年8月31日現在)**

多くの皆様にご賛同頂き、誠にありがとうございました。皆様のご支援とご協力に対し心からお礼と感謝を申し上げます。集まりました会費は日本赤十字社熊本県支部へ全額送金し、国際救護活動、災害救護活動、ボランティアの育成、血液や医療事業等の日本赤十字社事業に活用されます。

## 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⑮

### ★認知症の人とその家族を支援します★～見守り協力企業～

認知症の人とその家族を支援するため、様々な支援があります。今回は「認知症高齢者等見守り協力企業」について、ご紹介します。

市では、認知症の理解を深め、高齢者等の見守りに協力していただく「認知症高齢者等見守り協力企業」を増やし、多くの企業に従事する方々に見守りをしていただいています。

市内では168事業所がすでに「認知症サポーター養成講座」を受講いただき、「見守り協力企業」の証であるのぼり旗の設置をお願いしています。

コンビニ、郵便局、銀行、医療機関、介護保険サービス事業所、ガス店・ガソリンスタンド、新聞配達店など多くの企業にご協力いただいています。

のぼり旗の設置してある事業所のそばで支援の必要な高齢者を発見された場合は、のぼり旗設置事業所にご連絡ください。事業所と地域包括支援センターで連携して支援を行います。

今年度も「見守り協力企業」としてご協力いただける企業を募集しています。興味のある企業はぜひ連絡をお待ちしています。



## 「いつまでもわが家で暮らしたいを支える」シリーズ⑳

### 教えて先生!! 【今月の先生】☆かえで薬局 江上慶太先生☆



うき子

そういえばおばあちゃんが薬を飲んでも眠れないことがあると悩んでいました。薬を増やすしかないですか？また、他の薬でも似たようなことは起こりますか？

夜眠れないと疲れがとれず毎日きついですよね。

睡眠薬は適切に服用すると安全で効果的です。しかし、安易に増量や強いお薬に変更すると、もともとの量では効かなくなってしまうたり、薬がないと眠れなくなってしまうりする恐れがあります。そういった現象を耐性といいます。不適切な使用は転倒による骨折のリスクを上げるなどの問題に繋がる恐れがあります。現在は耐性、依存性がつきにくいお薬もあります。自己判断することなく、お薬の増減量や中止は薬剤師に相談することをお勧めします。悩みに合わせて医師へ別の薬剤の提案もしますのでお気軽にご相談ください。

また、お通じのお薬も同様に効かなくなったり、薬がないとお通じがなくなったりすることがあります。正しく使用すればある程度の増減量はしても構わないお薬もあります。

ただ、便秘の種類によって適切なお薬も変わってきますし、毎日決まった時間に飲むことで効果を発揮するお薬もあります。適した服用方法を知ることが重要です。



江上薬剤師



うき子

医師や薬剤師に相談し正しくお薬を使用することは症状が良くなる近道なのです。では、薬剤師が自宅に来てお薬を管理してもらうにはどれくらい料金がかかるのでしょうか？

問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

来月号に続く…

もしくは社協HPトップ画面右バナーにある「☑メールでのお問い合わせ」から



## うきスマイルサポーター養成講座

地域の福祉会やサロン、いきいき百歳体操等で活動していただくサポーターの養成講座を開催します。「うきスマイルサポーター」になって地域で活躍しませんか。

楽しい講座です。動きやすい服装で参加ください。

会場	日程
小川総合文化センター・ラポート	①10月5日(火) ②10月12日(火) ③10月19日(火)
三角防災拠点センター (10月6日) 郡浦地区市民館 (10月13日、20日)	①10月6日(水) ②10月13日(水) ③10月20日(水)
市老人福祉センター	①10月8日(金) ②10月15日(金) ③10月22日(金)

**時間** ①9:30～12:00 ②9:30～11:30 ③9:30～11:30

**内容** ①市の介護予防事業の現状・レクリエーション  
②介護予防教室(百歳体操・うきうき体操)  
③介護予防教室(体力測定について)



※①～③すべての受講が必要になります。ご都合の良い会場にご参加ください。  
なお、資料等準備の都合上、必ずお申し込みのうえ参加されますようお願いいたします。

**参加費** 無料

**申込期限** 9月30日(木)

**問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055**

## 初心者向け健康マージャン教室



健康マージャンは、常に耳・目・口と指先を使い、頭を使って考えるゲームなので、健康維持、老化防止、認知症予防に効果的です。さらに、親睦と交流を深め、健康づくり・生きがいづくりを通していつまでも元気に社会生活を楽しんでいただくことを目的としています。

**対象** 市内在住の65歳以上で初心者の方

**期間** 10月4日から3月28日まで(全24回)

**日時** 毎週月曜日 午後1時～4時

**会場** 市老人福祉センター

**定員** 12人程度 ※定員になり次第締め切ります

**参加費** 1カ月300円 テキスト代:1,000円(初回のみ)

**申込期限** 9月24日(金)

電話にてお申し込みください。



**問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055**



## シニア向け スマートフォン教室 ～はじめてのスマートフォン～

スマートフォンの基本操作からメールやカメラ、防災アプリ体験等、講師が分かりやすく説明します。

- 対 象** 市内在住の65歳以上で、スマートフォンをお持ちの方  
または購入を検討している方（携帯電話会社や機種は問いません）
- 日 時** 10月8日（金）午後2時～4時  
10月15日（金）午後2時～3時30分  
10月22日（金）午後2時～3時30分
- 会 場** 松橋東防災拠点センター
- 内 容** 入門編・・・スマートフォンの基本操作、  
インターネット等  
基本編・・・電話、メール、カメラ等の操作  
応用編・・・災害、マップ、LINE等のアプリ操作
- 講 師** ソフトバンクスタッフ
- 定 員** 15人 ※定員になり次第締め切ります。
- 参 加 費** 無料
- 申 込 期 限** 9月17日（金）電話にてお申し込みください。



※auのスタッフによる教室は  
後日開催を予定しております。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、何か特別なことをする必要はありません。認知症のことを正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する応援者です。誰もが、高齢になっても住みよい街づくりの一歩として認知症サポーターになりませんか？

- 日 時** 9月14日（火）  
①午前11時～12時30分 ②午後2時～3時30分  
①と②は同様の内容です。いずれかを受講ください。
- 会 場** イオンモール宇城 宇城市小川町河江1-1
- 参 加 費** 無料 **定 員** 20人 ※定員になり次第締め切ります。
- 申 込 期 限** 9月10日（金）



問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

## 男性のボディメイク講座～住み慣れた地域でいきいきとした生活を送るために～

週1回、筋力トレーニングや脳の活性化を図り、住み慣れた地域でいつまでも自立して生活できるように支援していくことを目的として開催します。

※地域の担い手として活動できる方も募集しています。

※理学療法士による専門的な指導です。

- 対 象** 市内在住の65歳以上の方 ※ただし、介護保険認定者は除きます
- 日 時** 10月26日から毎週火曜日（全16回） 午前10時～11時30分
- 会 場** 市老人福祉センター（松橋町豊福1786）
- 定 員** 15人 ※定員になり次第締め切ります。
- 参 加 費** 無料



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

# 総合相談センターからのお知らせ

## 宇城市成年後見支援センター

### 【成年後見制度について】

成年後見制度とは、認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者など、判断能力の不十分な方は、財産の管理や介護サービス等の契約など自分で行うことが困難だと考えられます。また、悪質な商法の被害にあうなどのおそれもあるといえます。このような、判断能力の不十分な方を保護し、支援する制度が成年後見制度です。

### 【地域福祉権利擁護事業について】

認知症・知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が低下されている方で、日常生活に不安がある方などを支援する福祉サービスです。

例えば……

- 福祉サービスの利用方法がわからない
- 公共料金や税金の支払いができない
- 自分のお金をうまく使えない
- 役所などから送られてくる書類をどうしたらよいか分からない
- 通帳や印鑑など、大切なものをなくしてしまう

上記についての相談や利用についてお気軽にご相談ください。

**問い合わせ 成年後見支援センター TEL 27-9972**  
月曜～金曜 午前9時～午後5時(祝日、年末年始除く)

## 宇城市生活自立支援センター

「生活費のやりくりに困っている」「仕事が見つからない」などの生活上の困りごとについて、お気軽にご相談ください。相談支援員がお話を伺います。

あなたの事情やご希望をよくお聞きし、安定した生活に向けて一緒に考えながら解決策をさがします。ひとりで悩まず、まずはご相談を！秘密厳守にて対応します。

**問い合わせ 生活自立支援センター TEL 32-1135**  
月曜～金曜 午前9時～午後5時(祝日、年末年始除く)

## 宇城市社会福祉協議会 令和3年度 賛助会員紹介

<b>有限会社 まつばせ葬祭</b> (松橋町) ☎33-2023	もしも…の時もそうでない時も、地域の皆様に寄り添いお手伝い致します。事前相談や終活に関する事等、お気軽にご相談ください。
<b>社会福祉法人 黎明福祉会 みすみ保育園</b> (三角町) ☎52-2108	子ども達のやる気・好奇心を育てるには、運動が一番です。毎日体を動かし、成功体験をする事によって、子どもの可能性を伸ばします。
<b>株式会社 塩崎丸孝園</b> (小川町) ☎43-0952	香ばしく水色が青く甘みの有る「しお丸茶ん」は、塩崎丸孝園自慢の創作銘茶です。今年もバランス良く仕上がりました。当店限定で販売中！
<b>からし蓮根 おだ商店</b> (松橋町) ☎32-9111	「からかーばってんうまか」名物のからし蓮根を毎日揚げたて販売しています。蓮根入りのれんこんコロッケも人気商品です。

\*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3年7月16日)

令和3年8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

橋柿 恵美様 橋柿 光男様 古 氷  
堤 豊様 堤 アヤ子様 古 場

### 不知火町

寄附者

故人名

行政区

野崎サチ子様 野崎 拓美様 雇促進住宅  
中島 尚美様 田邊 葉子様 熊本市  
田口 謙一様 田口チエ子様 浦 上  
田中 正子様 田中 作良様 塚原南  
榎田香代子様 榎田 秀史様 御領本区  
瀬井 和代様 瀬井 壽義様 山須浦  
井上 一信様 井上 信男様 長崎二区  
橋本 洋子様 橋本 洋一様 長崎二区

田上テル子様 田上 明様 救の浦

### 松橋町

寄附者

故人名

行政区

中島 一夫様 中島ハツネ様 松橋本村  
上木 嘉郎様 上木アキエ様 久 具  
田村 広章様 田村 穂様 両仲間北  
松永 末子様 松永 藤雄様 豊 福  
中島仙一郎様 中島タカ子様 豊 福  
林 信宏様 林 昌範様 古保山  
北原 芳之様 北原 君子様 豊 福  
野口セイ子様 野崎トシ子様 7 区  
山中 伸一様 山中キサ子様 久 具  
山田 求様 山田コズエ様 豊 福  
林田 繁勝様 林田 凱子様 竹 崎  
内山 洋子様 内山東洋彦様 9 区  
山田アヤ子様 山田 弘様 西 郷  
守田フヂ子様 守田 衣里様 北 11区  
森本千鶴子様 福岡キヨメ様 浦 川内

### 小川町

寄附者

故人名

行政区

岩上 勇二様 岩上 忠誠様 弦 卷  
谷川 正様 谷川登智子様 野 添  
松本 荅子様 松本 福男様 川 尻  
吉田 輝美様 吉田 辰馬様 舞 嶋  
泉 信一様 泉 金次郎様 曲 野南

### 豊野町

寄附者

故人名

行政区

松田こずえ様 松田 義信様 下 郷  
山村 妙子様 山村 義光様 下 糸石

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。また、ご寄附いただいた香典返し等、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。

## 香典返し・寄附金等の受付場所について

社協本所並びに市役所本庁及び三角・不知火・小川・豊野支所で受け付けております。

- 社会福祉協議会
  - ・市老人福祉センター 松橋町豊福 1786
- 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
  - ・小川支所：総合窓口課 小川町河江 87-1
  - ・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

ひとりて悩まず、まずご相談を

### 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。

日 時：10月20日(水)午後2時～4時30分  
場 所：不知火防災拠点センター 研修室4  
受 付：9月16日から先着5件  
申込先：地域福祉課 TEL 32-1055  
※11月は小川町で開催予定です。

### 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

### 成年後見制度等の相談

認知症、知的障がいなどの理由で判断能力が十分でない方々を、法律的に支援するのが成年後見制度です。お気軽にご相談ください。

相談先：成年後見支援センター TEL：27-9972

# 子育てひろば通信

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
5	6	7	8	9	10	11
12	13 <small>おはなしの日</small>	14 <small>ミニミニ講座</small>	15	16	17	18
19	20 <small>敬老の日</small>	21	22	23 <small>秋分の日</small>	24	25
26	27	28	29	30		

## 今月の行事(予約制)

※行事の予約は、9月1日(水)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。(それぞれ先着5組)

### 【ミニミニ講座】

「保育園、幼稚園入所手続きについて」〈予約制〉  
14日(火) 午前10時30分～11時30分

保育園、幼稚園入所に伴う申請書類等の説明や見学の方法、親としての心構えなどを教えていただきます。質問等にも答えていただく予定です。皆さんのご参加お待ちしております。

場 所：市子育てひろば(市保健福祉センター内)

講 師：清成 明美さん(市子育て支援課)

【おはなしの日】13日(月)午前11時～11時30分

※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、12時から13時まではおもちゃ消毒のため閉所となります。

※新型コロナウイルスの影響により内容の変更・中止又は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。

じいじ、ばあば  
いつも美味しいもの  
のありがとう♡



せな  
星絆くん



お味噌汁とバナナが大好きなよく笑う元気な女の子です。



ゆづき  
結月ちゃん

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

～元気で素敵な明日のために～

## 自宅でできるトレーニング 椅子からの立ち上がり運動

### 効果

太ももの前、お尻の後ろ、ふくらはぎの筋肉を鍛え、椅子からの立ち上がりが楽になり、転びにくくなります。



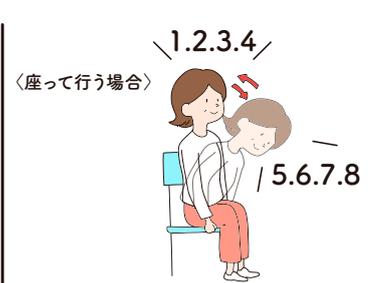
①両足を肩幅程度に開き、胸の前で手を交差させます



②体を前に倒しながらゆっくり立ちます



③同様に体を前に倒しながらゆっくり座ります



足を踏ん張り上半身をゆっくり前に倒し、同様にゆっくり戻します

### 運動時の注意事項

①体調がすぐれない時や運動中関節に痛みがあるときなどは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。立って行うことが難しい場合は座ったままでもできます。

③「1.2.3.4」と声を出し、カウントに合わせてゆっくり行いましょう。また、息を止めないようにしましょう。

②体操の前後には水分補給を行いましょう。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

