

# ハートフル

2022 No.206

3月号

# うき



コミティ

2月号のコミティは、P5で車いすを押していました。

市民も元気！ 地域も元気！ 宇城市も元気！



## お弁当、お持ちしましたよ！



2月2日から、各町で一日給食サービスを行いました。予定では、例年どおりの食生活改善推進員と婦人会による手作り弁当をお届けする計画でしたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、お弁当作りを業者へお願いしました。献立については、市の管理栄養士と食生活改善推進員が栄養バランスを考え作成したものをご提案させていただいています。当日は、民生委員児童委員が各地区の80歳以上の一人暮らしの方へ安否確認も兼ねてお弁当をお届けしました。



社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

# 栄養のバランス取れていますか？

表紙で紹介しましたが、一日給食サービス事業の目的の一つには、食事の栄養改善もあります。そこで、今回はコロナに負けない体づくりのために、改めて栄養バランスについて確認しましょう。

## どうしてコロナ禍で 栄養バランスの確認が必要なの？

コロナ感染予防により  
外出頻度が減る



買い物の頻度が減り、  
限られた食材での食事  
になりがち



栄養の偏りによる  
肥満、やせすぎなど

**健康への影響** (大)



日々の活動量の  
低下により、食事  
の摂取量が減る

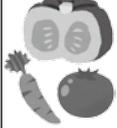
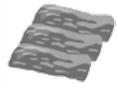


骨粗しょう症による  
骨折や寝たきり状態

## では、さっそく、ここ最近の食事についてお伺いします。

あなたは次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。

ほとんど毎日 → **3点** 2日に1回 → **2点** 1週間に1～2回 → **1点** ほとんど食べない → **0点**

 <b>魚介類</b> (生鮮、加工品問わず すべての魚介類)	 <b>緑黄色野菜類</b> (にんじん、ほうれん草、トマト、 かぼちゃなどの色の濃い野菜)
 <b>肉類</b> (生鮮、加工品問わず すべての肉類)	 <b>海藻類</b> (生乾物を問いません)
 <b>卵</b> (鶏卵、うずらなどの卵、 魚の卵も含む)	 <b>いも類</b>
 <b>牛乳</b> (コーヒー牛乳、フルーツ牛乳 は除く)	 <b>果物類</b> (生鮮、缶詰を問わず。 トマトは緑黄色野菜)
 <b>大豆、大豆製品</b> (豆腐・納豆などの大豆を 使った食品)	 <b>油脂類</b> (油炒め、天ぷら、バターや マーガリンなど油を使う料理)
上記点数を合計数が得点となります	
合計 <u>      </u> 点	

食品摂取頻度スコア (Food Frequency Score) を参考に作成

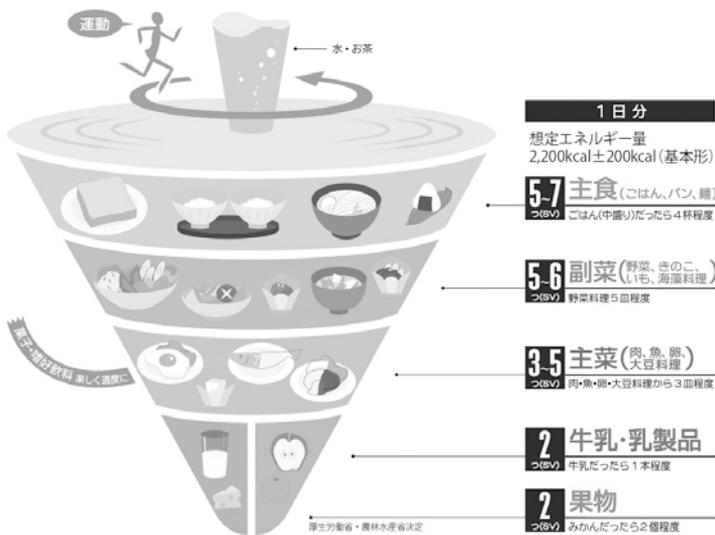
- 20点以上** 栄養バランスの取れた食事がとれています
- 15～19点** もう少し栄養バランスの取れた食事をしましょう
- 14点以下** 栄養が足りていないようです

# コロナに負けない体づくりを！

皆さんの日常の食事の栄養バランスはいかがでしたか？

合計点数に関わらず、点数の低い食材は、摂取頻度が少ないものですので、積極的に食事に取り入れるようにしましょう。油脂類や塩分は、多く摂取しがちとされていますので、取り過ぎには注意してください。

また、食事の量が少なく、1日3度の食事では栄養バランスが取れない場合は、間食など食事の回数を増やすことで補うことも可能です。**目指すは、20点以上！**



出典：厚生労働省・農林水産省ホームページ

## ウイルスに負けるな！



なお、今回は食品の摂取**頻度**で日ごろの食事を振り返りましたが、**摂取量**でのバランスも大切です。厚生労働省と農林水産省が示している「食事バランスガイド」を参考に、食事の望ましい組み合わせやおおよその量を参考にしてみてください。  
※これらは、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

## 知っていますか？ヘルプマーク・ヘルプカード

義足や人工関節を使用している人、内部障がいや発達障がい・難病の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのものです。

### ●ヘルプマーク・ヘルプカードを持っている方がいたら…

- ・電車やバスの中で、席をお譲りください。
- ・支援が必要な様子であれば、「何かお困りですか。」と声をかける。
- ・災害時、安全に避難するのを手助けする。

など、思いやりのある行動とあなたにできる支援や配慮をお願いします。

### ●配付窓口（ヘルプマーク・ヘルプカードを必要とする方へ）

#### ○ヘルプマーク（ストラップ型）

熊本県庁（健康福祉政策課）、県の各保健所にて、**無料**（申請が必要）で交付します。（郵送も可能）

#### ○ヘルプカード

熊本県庁（健康福祉政策課）や県の出先機関、各市町村の福祉担当窓口で、**無料**（申請不要）で配付しています。



問い合わせ 熊本県健康福祉部 健康福祉政策課 地域支え合い支援室 TEL 096-333-2202

# —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③②

教えて先生!!【今月の先生】☆篠崎内科クリニック 篠崎慶介先生☆



うき子

糖尿病と高血圧がありますが、長生きは望んでいないので治療しなくてもいいですか？

治療をすることを強くお勧めいたします。理由は「寝たきり」になる確率が非常に高くなるからです。肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙などのいわゆる生活習慣病は「動脈硬化」を起こして心筋梗塞や脳梗塞などの合併症を起こします。

しかし急性心筋梗塞の死亡率は約10%、急性脳梗塞はほぼ0%であり、多くの方は後遺症を残し、将来的に介護が必要な状態・寝たきりの状態になってしまいます。

長生きを望んでいないとしても「寝たきり」を避けるためにはやはり治療が必要になります。



篠崎医師



うき子

健診で異常を指摘されたことが無いので大丈夫ですよね？

動脈硬化は自覚症状が無く進行し、ある日突然脳梗塞などを発症します。昨日まで元気だった方が急に救急車で運ばれたという事はよく聞く話だと思いますし、身内に同じ経験をされた方も多いかと思えます。

動脈硬化は上記の生活習慣病や遺伝など様々な要因が重なって進行するため、血圧や血糖が良くても進んでいることがあり、数値が良いからといって絶対安心とは言えません。そのため血管の状態を把握することが大切ですが、一般的には頸動脈エコー検査や血圧脈波検査、眼科での眼底検査で動脈硬化の状態を知ることができます。

生活習慣・健診結果・遺伝的素因・動脈硬化がいずれも良くて初めて安心といえることができると思います。また、動脈硬化の評価をすることでどこまで治療の強度を高めるのか、現在の治療が適切かどうかを把握することができますので、気になる方は主治医・かかりつけ医の先生にご相談ください。



篠崎医師

## 在宅介護者のつどい ～参加者募集！～

介護方法や介護で困っていることを、ひとりで抱え込まずに、同じ悩みを抱えている方々と情報交換や交流をして、“ほっとできる”ひと時をもちませんか？

**日時** 3月16日（水）午後2時～午後3時30分

**場所** 市老人福祉センター 大集会室1

**参加費** 無料

**講話** 『介護者のこころの健康を保つために  
～作業療法士の私（息子）が母の介護に想うこと～』

**講師** 済生会みすみ病院 在宅リハビリテーション室長 五十嵐稔浩 作業療法士



問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

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



# 地域包括支援センター通信

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⑳

## 認知症市民フォーラムin うき2021 on YouTube

認知症市民フォーラムは、認知症になっても安心して暮らせる地域（まち）づくりを目的として、毎年地域住民に認知症への理解を深めてもらうための啓発活動の一環として行っています。しかし、今回は新型コロナの影響により感染予防のため、以下の内容で動画配信をすることになりました。

認知症を通じて、改めて家族の絆を見つめ直せる心温まる内容となっておりますので、ぜひ、ご覧ください。なお、DVDの貸し出しも行っておりますので、ご希望の方は地域包括支援センターにお問い合わせください。

基調講演

### 『認知症が私たち家族にくれたギフト』

演者：信友 直子 映画監督



信友さんと今年100歳になるお父様との対談  
～60年連れ添い、認知症になった亡妻を共に回想～

第一部：『ぼけますから、よろしくお願ひします』のドキュメント映画を娘の立場から説明

第二部：亡妻の認知症の介護を回想して～亡妻への夫の想い～

3月1日から31日まで配信を行いますので、ぜひご視聴ください。  
(QRコード読み込みにより動画が見られます)



制作・著作：宇城市認知症を考える会・宇城市

## 認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座受講後、さらに認知症についてより深く学びたい方を対象に、ステップアップ講座を開催します。認知症の人やその家族への声かけや見守りができる技術を身につけたいという方を募集します。ぜひ、参加してみませんか。

**日時** 3月17日（木）午後2時～3時30分

**場所** 不知火防災拠点センター 研修室1・2

**講師** 熊本県認知症介護指導者 グループホーム誉が丘 施設長 長 聡子 氏

問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015



## 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 カートップ熊本</b> (小川町) ☎ 43-4516	車の事で何かお困りはございませんか？新車全メーカー取扱い、中古車販売・車検・整備・钣金塗装・保険など私たちにお任せください。
<b>有限会社 肥後あゆみの会</b> (不知火町) ☎ 33-7240	食べていただく皆様が健康で元気になっていただく有機農産物を作っています。地域の雇用を増やすことや農福連携も目指しています。
<b>有限会社 溝見石油</b> (松橋町) ☎ 32-0474	フルサービスで安心してご利用頂けます。レンタカーやLPガス等なんでもお気軽にお問い合わせください。

\*掲載を希望される企業・団体を順次紹介します。

問い合わせ 総務課 TEL 32-1316

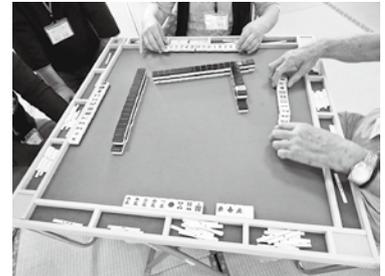


# 「初心者向け健康マージャン教室」に参加しませんか

- 会場** 松橋東防災拠点センター 研修室
- 期間** 4月4日から9月26日まで（全24回）
- 曜日** 毎週月曜日
- 時間** 午後1時～4時
- 料金** 1カ月300円 テキスト代：1000円（初回のみ）
- 年齢** 60歳以上の方
- 定員** 16名程度
- 申込期限** 3月18日（金）まで

電話にてお申し込み下さい。（定員になり次第締め切らせていただきます）

※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

## 児童発達支援事業所「あゆみの森」の休止のお知らせ

平成16年度より児童発達支援事業所として、宇城市内外の発達に障がいがある児童に対して発達援助や保護者への子育て支援に取り組んできました。

近年では、宇城市内をはじめ近隣市町に児童発達支援事業所が数多く運営されるようになり、当事業所においては利用者の減少等もあり、令和4年3月31日をもちまして休止とさせていただきます。

ご不明な点は下記までお問い合わせください。



問い合わせ 児童発達支援事業所 あゆみの森 TEL 33-5406

## いきいき 暮らすためのなんでも相談会

高齢者に関する相談を地域包括支援センターのスタッフが対応いたします!!

**日時：3月8日（火）**  
**11：00～15：00**

**場所：イオンモール宇城**  
**特設会場**  
 （ヴィレッジヴァンガード横）

**相談時間：お1人様30分程度**

問い合わせ 宇城市地域包括支援センター  
☎ 25-2015



※保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等が交代で対応いたします。職種を選ぶことはできませんのでご了承ください。

※ご相談いただいた個人情報は、慎重に取り扱わせていただきますのでご安心ください。

# 寄附お礼

次の方々よりご寄附をいただきました。

(令和4年1月16日)

令和4年2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
吉岡 千秋様	高野千幸子様	熊本市
松下トキ子様	松下 幸敏様	東港五区
高濱ハジメ様	高濱 寛 様	古 場
中村登美子様	福鳥 親次様	田井浦
高田 隆夫様	高田セイ子様	前 越
井戸 員範様	井戸スエカ様	熊本市
杉村 了子様	杉村 重行様	内 湯
佃 昭子様	佃 勝 様	三角本村
吉田 次男様	吉田 和子様	東港一区
森下 優 様	森下美恵子様	三角御船
松尾 直幸様	松尾 恵 様	向 山
徳永喜恵子様	徳永 博純様	打 越

### 不知火町

寄附者	故人名	行政区
楠田 秋彦様	楠田 春子様	永尾一区
野田 正勝様	野田ヨシ子様	浦 上
松村 宏巳様	松村 輝雄様	小曾部
浦田 裕一様	浦田 桂子様	高 良
村上 克美様	宮中 久克様	救の浦

### 松橋町

寄附者	故人名	行政区
船本 剛朗様	船本 紀子様	松橋本村
山田 和博様	山田アヤ子様	島 区
荒木 裕子様	荒木 茂 様	島 区
山口 涼子様	松浦マサ子様	8 区
守田 正幸様	守田 清人様	南萩尾
岩田 稔 様	岩田 秋代様	曲野南
鹿本 照代様	鹿本 泰徳様	島 区
前田 輝男様	前田ヤエ子様	久 具
渡邊 一幸様	渡邊キミエ様	曲野南
坂口ステヨ様	坂口 吉澄様	内 田

### 小川町

寄附者	故人名	行政区
田川 和枝様	田川 光司様	南小野
中川 敬一様	中川 初子様	南出村
村上 博子様	村上 至誠様	日岳町

### 豊野町

寄附者	故人名	行政区
福田 重雄様	福田ハル子様	上糸石
澤田 龍子様	澤田 一男様	上糸石
宮添 和子様	宮添 忠 様	下糸石
畑星 博文様	畑星 重雄様	下糸石
坂田 信一様	坂田ヤスメ様	福岡県
藤原 信良様	柏原 スマ様	新 町
藤崎 誠子様	藤崎 春子様	宮 園
西村 静子様	西村 繁明様	中小野
野田 和良様	野田トモエ様	新 町
村田 隆 様	賀来 典子様	北小野
村上恵美子様	村上 民雄様	表南小川
江口 博正様	江口 師勝様	三ツ丸
松坂スミエ様	松坂 義春様	小 園

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。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

2月号の4ページ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。

正) 蕉夢苑 誤) 焦夢苑

## 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：4月20日(水)午後2時～4時30分  
 場 所：市老人福祉センター会議室1  
 受 付：3月17日から先着5件  
 申込先：地域福祉課 TEL 32-1055  
 ※5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

3月 開設カレンダー  
○ひろば開設日(午前10時～午後3時)

## 今月の行事(予約制)

### 【ミニミニ講座】

#### 「親子でリズム遊び」〈予約制〉

17日(木)午前10時30分～11時30分

親子で遊びながら音楽を楽しみませんか。歌やリトミック、楽器あそびにお話など盛りだくさんの楽しめる講座です。ぜひご参加下さい。

場 所：市子育てひろば(市保健福祉センター内)

講 師：福田 英美子さん(ピアノ音楽講師)

【音楽あそび】11日(金)午前11時～11時30分

【おはなしの日】14日(月)午前11時～11時30分

※行事の予約は、3月2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)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 音楽あそび	12
13	14 おはなしの日	15	16	17 ミニミニ講座	18	19
20	21 春分の日	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、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。

大好きないとと元気に成長してね！  
パパママじいじばあばより



つむぎちゃん



皆さんの笑顔の写真を紹介します  
ほのほの



8カ月です。子育てひろばで初めてのお友達ができました。

あお明和くん

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

## 令和3年度(令和4年6月採用) 宇城市社会福祉協議会新規職員採用試験のお知らせ

宇城市社会福祉協議会では、新規採用として下記の日程で採用試験を行います。

職 種	社会福祉士(1名)	保健師(1名)
応募要件	昭和52年4月2日以降に生まれた人で、社会福祉士資格保有者。	昭和52年4月2日以降に生まれた人で、保健師資格保有者または、令和4年3月までに資格取得見込みである人
受付期間	令和4年2月10日(木)～3月14日(月)	
試験日時	第1次試験 令和4年3月27日(日) 午前9時～	
	第2次試験 令和4年4月 合格通知で指定する日時	
試験内容	第1次試験 一般教養・適性検査・小論文	第2次試験 面接
試験申込書配布先	〒869-0524 宇城市松橋町豊福1786 (福)宇城市社会福祉協議会 総務課	

問い合わせ 総務課 TEL 32-1316



この広報誌は共同募金の配分金を充てて印刷しております。



環境保護印刷製品  
「水なし印刷」認証番号S33