

# ハートフル

2022 No.205

2月号

# うき



コミティ

1月号でのコミティは、P9で熊本城観光をしていました。

市民も元気！ 地域も元気！ 宇城市も元気！

共同募金配分金事業

## 子ども劇場

12月12日、ウイング松橋にて子ども劇場を開催しました。今年度は「BUN!BUN!スマイル!」によるコンサートでした。新型コロナウイルス感染予防のため、座席の間隔を空けての実施となりましたが、200人を超える親子が参加し、音楽に合わせて歌ったり踊ったりと楽しい時間を過ごしました。



終演後は、共同募金啓発活動として募金運動を実施し、10,788円の募金が集まりました。たくさんのご協力をありがとうございました。



社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

## ボランティア連絡協議会講演会を開催しました！

12月9日、不知火防災拠点センターにおいて、講師である熊本学園大学社会福祉学部教授の横山孝子様より「人生100年時代を私らしく生きる」と題して講演がありました。

『長寿時代の人生設計“より自分らしく”生きることができるよう、老化に伴う避けがたい身体的、心理的、社会的能力の喪失を受け入れながら、どのような楽しみを見出すかなど、理想の生き方、老い方を描き、自分の能力を最大限活かしながら活躍し続けるように取り組みましょう』と話されました。参加者からは「自分、家族との人生の向き合い方を考える機会になった」「ボランティアで、できることをして良かった」「“いろいろあっても最後は納得して人生を終えられた”を目標に元気で長生きしたいと思いました」などの感想がありました。



## うきスマイルサポーター誕生！！

うきスマイルサポーター養成講座が市中央公民館（12月6日、13日、20日）、三角郡浦地区市民センター（12月8日、15日、22日）市老人福祉センター（12月9日、16日、23日）で開催されました。いきいき百歳体操や体力測定方法、サロンでできるレクリエーション等について受講し、25人のサポーターが誕生しました。

受講者は「介護予防の仕組みもわかり、筋肉の動きなどについて楽しく学べた」と話されました。今後は習得された知識と技術を活かし、地域で活動されます。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

## 「いつまでもわが家で暮らしたいを支える」シリーズ③

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☆



最近、健康寿命が重要と聞きますが、そもそも健康寿命とは何ですか？

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間」のことです。現在男性の平均寿命は80.98歳、女性は87.14歳ですが、健康寿命は各々72.14歳、74.79歳ですので、男性で8.84年、女性で12.35年もの間、介護が必要な期間があります。

介護を必要とせず健康であることは人の手を借りずに生活することができますし、医療費が少なくて済むので老後資金問題の解決にもつながります。

いわゆる「ピンピンコロリ」を目指すためには健康寿命を極限まで寿命に近づける必要があります。



篠崎医師



健康寿命を延ばすにはどうすればいいですか？

介護の原因は1位：認知症、2位：脳卒中、3位：高齢による衰弱、4位：骨折(骨粗鬆症)となっておりますが、実はいずれも予防が可能なのです。

認知症はなったらどうしようもないと思われるかもしれませんが、軽度認知障害(認知症の手前)の状態トレーニングをすると53.6%の方が正常化したという驚きのデータもあります。

老化も日々の運動と食生活で十分予防可能です。以上よりこれらの疾患を中心にしっかりと定期検診を受け、異常がある場合は早期にケアをすることが重要となります。

また、見逃してはいけないのが「がん」です。胃がんはピロリ菌の除去、子宮頸がんはワクチンなど、種類によっては予防できますし、早期発見・早期治療で完全な治癒が見込める病気です。これら4つの疾患とがん対策を行うことで健康寿命が延び、ピンピンコロリが実践可能となります。



篠崎医師

問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

もしくは社協HPT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

## 宇城市社会福祉協議会 地域包括支援センター 非常勤職員募集

下記の職種の人材を募集いたします。

職種	介護予防支援員
募集人数	若干名
仕事の内容	介護予防マネジメント業務(介護予防プランの作成)
免許・資格	・介護支援専門員 ・看護師 ・社会福祉士 ・保健師 のいずれか ※必須 普通自動車運転免許
雇用期間	採用日から令和4年3月31日(更新あり)
賃金	時給 1,130円 賞与あり(支給回数年2回) 通勤手当(実費支給 上限あり)
休日	土・日・祝日・年末年始
保険等	労働保険、社会保険(勤務時間に応じて)

問い合わせ 総務課 TEL 32-1316

# 力校の取り組み

ける社会福祉に関する学習や体験活動等を推進しています。今回は、学校の活動の一部をご紹介します。

## 福祉講話 海東小学校4年生

12月15日 福祉出前講座

特別養護老人ホーム ひだけ荘の職員2名に福祉の仕事について講話を行っていただきました。



利き手が麻痺した想定で、利き手ではない方の手で文字を書いてみました。

うまく書けない…



講話を聞くだけでなく、実際にデイサービスで行っているゲームや、認知症に関する〇×クイズを通して、楽しく福祉の仕事について学びました。



この後、利き手が麻痺した方が、反対の手で作成した塗り絵や文章を見ました。児童から「すごい!」「全部利き手じゃないの?」と驚く声がたくさんあがりました。

最後にデイサービスの利用者さんが作ったコースターのプレゼントがありました。

## コロナ禍における交流～心のかもった贈り物～

### 海東小学校1・2年生

ひだけ荘から小学校へ

小学校からひだけ荘へ



見る方向によって絵が変わります

### 不知火中学校

中学校から焦夢苑へ





社協では、市内小学校12校、中学校5校、高等学校2校を「ボランティア協力校」に指定し、学校内外にお

## ブラインドウォーク体験 不知火小学校3年生

11月16日 福祉出前講座



目が見えないのに「こっちだよ！」と間違えて言ってしまった。前が見えないことを考えて教えないといけないんだとわかった。



特別養護老人ホーム 蕉夢苑から、3名の職員にご協力いただきました。

段差や曲がるのがいつなのか分からなくて怖かった。介助者が教えてくれるから、介助者の目って大事なんだと思った。



「さっきより高い段差があるよ」と伝えると安心して進んでくれた。

## 車いす体験 不知火小学校4年生

11月17日 福祉出前講座

特別養護老人ホーム 蕉夢苑から、3名の職員にご協力いただきました。



困っている人の手助けを自分からできるようになろうと思った。



車いすを動かすのは難しいのに、いつも一人で動かすことができるのはすごいと思った。



車いすを畳んだり広げたりもしました。



## 宇城市社会福祉協議会 令和3年度 賛助会員紹介

<b>(株)肥後葬祭 アルモニーホール さくらリビング</b> (小川町) ☎ 34-6000	コロナ禍においても、しっかりとお別れしていただける空間をご提供しています。事前相談、式場見学お気軽にお問い合わせください。
<b>特別養護老人ホーム 豊洋園</b> (三角町) ☎ 54-1100	高齢者が安心して生活できる地域を目指し、様々な事業を行っています。SDGsにも積極的に取り組んでいます。
<b>有限会社 ひまわり</b> (松橋町) ☎ 32-2213	介護のお困りごとはひまわりへ！私たちは介護の力で、皆様にステキな毎日をお届けします。いつでもご相談お待ちしております！
<b>わかき保育園</b> (三角町) ☎ 53-0233	山や田畑に囲まれ自然豊かな中で、日々の体験保育を通して感性を育て、また未就園児達の体験保育を行っています。ご来園をお待ちしています。
<b>有限会社 サンリバー</b> (小川町) ☎ 43-4153	10名様より送迎いたします<宴会場完備> ご商談から法事まで (要予約)
<b>株式会社 ヨシダ</b> (小川町) ☎ 43-0096	ヤンマーをはじめ各種農業・産業機械の取扱をしています。今年、マキタ電動工具の陳列を充実させました。一度、お立ち寄りください。
<b>社会福祉法人 日岳会 特別養護老人ホーム ひだけ荘</b> (小川町) ☎ 34-6300	大切なご利用者一人一人が毎日を過ごしていただけますよう、常に誠意をもち、質の高いサービスを提供いたします。

\*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 TEL32-1316**

## 令和4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。なお、災害ボランティアセンターの活動に行かれる方は、活動先ではなく最寄りの社協にて加入手続きをお願いします。



加入プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン	特定感染症重点プラン
保険料	350円	500円	550円

※天災・地震補償プランは、基本プラン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加されます。

※特定感染症重点プランは、基本プラン、天災・地震補償プランを含んだ内容となり、特定感染症の補償が補償開始日から対象となります。

(他2つのプランでは、補償開始日から10日以内に発症した特定感染症の補償は対象外。ただし、4月1日付で前年度から継続して加入する場合は初日から補償)

### 補償期間 (保険期間)

**令和4年4月1日～令和5年3月31日**

(上記期間中の途中加入も可能です。その場合は加入手続きを行った次の日からの補償となります)

**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3年12月11日)

令和4年1月15日受付分)

## 一般寄附

岩本 敏之様 不知火町 金一封  
田中 房子様 松橋町 金一封

## 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
米本 悦子様	米本 武直様	上庄
山本 栄一様	山本美和子様	手場
四方田正吉様	四方田ユキホ様	宮崎
井銅 恭子様	井銅 寛治様	大田尾
前田 恵子様	前田マスエ様	内潟
谷川 康行様	谷川ユキ子様	田井浦
西山 英子様	西山 健様	大井浦
植田 律子様	植田 勝様	東港三区
四丸 邦治様	四丸キミエ様	熊本市
永田 明様	永田ナツミ様	内潟
吉田阿津子様	吉田 基己様	浦
浦川 久孝様	浦川 藤男様	熊本市

## 不知火町

寄附者 故人名 行政区

益田 勝代様	田中スミエ様	永尾一区
植木 虎男様	植木 裕子様	御領五区
本田 啓様	本田 彌一様	柏原
萩原 洋一様	萩原マサ子様	救の浦
清水 剛様	清水マリエ様	救の上
森田 安弘様	原田 濱子様	塚原東

## 松橋町

寄附者 故人名 行政区

宇土 逸子様	萩本すま子様	2区
森川 昇子様	森川 清美様	竹崎
荒木 堅二様	荒木 軍旗様	2区
宮崎 節子様	宮崎 義雪様	浦川内
福山 昌子様	福山 政悟様	曲野南
松本 正光様	松本 庄市様	両仲間南
岡山 優子様	岡山 武幸様	曲野北
齊藤 春子様	齊藤 弘敏様	東松崎
森田 健治様	森田 節子様	2区
片山 律子様	片山 昭男様	浅川
中島 保様	中島 正明様	豊島
福原 成幸様	福原キヌ子様	豊福
今井 勇助様	今井 綾子様	南豊崎
千葉崎チカヨ様	千葉崎孝二様	東松崎
杉本 広喜様	杉本 文生様	北11区
秋岡 廣宣様	秋岡 和子様	竹崎

## 小川町

寄附者 故人名 行政区

藤本 啓子様	藤本スギエ様	北出村
富田 吉郎様	富田 絹子様	江頭
橋田 章様	橋田スエ子様	南出村
吉川 次雄様	吉川アヤ子様	田中
清原 房子様	清原 弘様	弦巻
瀧上 巳敏様	瀧上ツネヨ様	弦巻
本田 明稔様	本田 實子様	納野
岩本 トシ子様	岩本 剛様	江頭
濱田 静子様	濱田 哲也様	仲之江
百家 ツルヨ様	百家 靖様	亀之町
満崎 茂様	満崎カスガ様	蓮仏
森田 裕子様	宮本フユメ様	稲川・樋渡

## 豊野町

寄附者 故人名 行政区

深迫マスエ様	深迫八重子様	下安見
石山 淳子様	石山 喜敬様	下郷
東田 節雄様	東田富士子様	下郷
柴田 勝様	柴田 和則様	下糸石
清水 克也様	清水 敏盛様	上郷
山本 雅英様	山本 律子様	中郷
宮崎 史朗様	宮崎 忠允様	上郷
押方 静男様	押方シズノ様	上郷

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。また、ご厚意に深く感謝申し上げます。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。

## 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：3月16日(水)午後2時～4時30分  
場所：三角防災拠点センター 研修室3  
受付：2月17日から先着5件  
申込先：地域福祉課 TEL 32-1055  
※4月は松橋町で開催予定です。

### 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

開設カレンダー  
2月〇ひろば開設日(午前10時～午後3時)

## 今月の行事(予約制)

### 【ミニミニ講座】

#### 「木箱の森作り」〈予約制〉

17日(木)午前10時30分～11時30分

どんぐりやまつぼっくりなどの木の实を使って、木箱の中に小さな森を作ります。自然の物を使った創作活動に参加されませんか。

場 所：市子育てひろば(市保健福祉センター内)

講 師：瀬口 浩さん(豊野少年自然の家)

【音楽あそび】10日(木)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、2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	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

※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。

趣味は伝い歩き。  
絵本大好き。毎日  
笑顔でいてくれて  
ありがとう。



たける  
尊くん



お返事ハイ!が  
上手になりました。  
にこにこ笑顔で  
大きくなあれ。

ひじり  
聖ちゃん

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

## 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：2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

健康を維持するには?

施設に入りたいけど  
どんなところがあるの?

介護保険って  
どんなサービスがあるの?

物忘れが  
気になるけど...

食事を  
届けてくれる  
サービスはないの?

親のお世話を  
してるけど  
〇〇で  
困っています

※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。