

ハートフル

2022 No.209

6 月号

うき

市民も元気！ 地域も元気！ 宇城市も元気！



～地域の中でつながりませんか～ 事業を始動しています！



いきいき百歳体操
(松橋町松橋6区地区福祉会)



うき☆スマイルサポーター
フォローアップ講座



巡回型介護予防教室
(小川町南出村地区福祉会)



健康マージャン教室

興味ある講座や教室に参加して、つながりを深めるとともにココロとカラダの健康保持につなげましょう。

事業に参加して楽しむ人、事業を支える側で活躍する人をこれからも募集していきます！
(各事業ともコロナ対策には十分に配慮して実施しています)



社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

子育て中のパパ・ママを応援します!!

宇城市ファミリーサポートセンター

子育て中の保護者を応援するために、子どもの一時預かりや送迎など会員相互による援助活動を支援しています。

子育ての援助を受けたい

利用会員

市内に居住、または勤務している方で、生後3ヶ月～小学校6年生までの子どもを養育している保護者 ★会員登録無料



子育ての援助をしたい

援助会員

市内に居住している18歳以上の方
子育て支援に理解があり協力できる方
(援助会員養成講習会の受講必須)



ファミリーサポートセンターアドバイザー

子育てのお悩みをご相談ください。人と人を結びます。

援助活動事例

★利用会員さんの相談内容に応じて活動しています★



保育施設への送迎
その他送迎



保育施設の時間外や学校の放課後・学童後などに預かる



保護者の病気や冠婚葬祭など急用時に預かる



病児・病後児の預かり
早朝や保護者の用事の際の預かりなど

利用料助成のお知らせ

宇城市ファミリーサポートセンターでは、利用促進を図るため、一定の条件のもと利用料金を補助する制度を設けています。対象世帯は、ひとり親世帯・低所得世帯・病児預かり利用世帯となります。

当制度を利用されるには事前手続きが必要となりますので、詳しくは下記へお問い合わせください。

援助会員(子育てサポーター)になってみませんか?

- ★市内在住で、18歳以上の健康な方
 - ★子どもが好きで、子育て支援に関心がある方
 - ★地域に役立つ活動がしたい方
- 援助会員になるには、「援助会員養成講習会」(年1回開催)を受講し、援助会員登録をしていただく必要があります。本年度の日程が決まり次第広報紙にてお知らせします。

■ 問い合わせ・申し込み ■

宇城市ファミリーサポートセンター

TEL・FAX 0964-27-5353

(平日 午前9時～午後4時)



〒865-0502 宇城市松橋町396-1 市保健福祉センター内

～通常利用料～

- ★月曜～金曜の平日
(午前7時～午後8時)
600円/1時間
 - ★土日祝、時間外
(上記通常時間外～午後10時まで)
700円/1時間
 - ★お盆、年末年始
(8/13～15、12/29～1/3)
800円/1時間
- ※おやつ、交通費等の実費は別途料金

～病児・病後児利用料～

- ★月曜～金曜の平日
(午前8時～午後6時)
1,000円/1時間
 - ★土日祝(午前8時～午後6時)
1,100円/1時間
 - ★お盆、年末年始は利用できません。
- ※おやつ、交通費等の実費は別途料金

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②②

★『脳いきいきサロン』が新たに始まりました！

令和4年度より地域包括支援センターが市から委託を受け、『脳いきいきサロン』の事業を開始しました。介護予防サポーターであるうき☆スマイルサポーターの協力を得ながら、地域のみなさんと一緒に進めています。

運動・脳トレメニューを取り入れ、百歳体操と一体的にできるように推進しています。

誰もが楽しく参加できる環境をつくり、地域での認知症予防をめざします。あなたの地域でも始めてみませんか？



松橋町曲野地区



小川町蓮仏地区

「いつまでもわが家で暮らしたいを支える」シリーズ③⑤

教えて先生!!【今月の先生】☆立山歯科医院 立山徹也先生☆



うき子

コロナ禍でマスク生活が長くなっています。最近、口臭が気になります。口臭の予防法はありますか？

口呼吸で唾液が減ると口臭の原因になります。また、歯周病が原因になる口臭もあります。例えば、舌に付いた白っぽい汚れ『舌苔』は、ニオイの原因物質を発生させます。舌苔の付着量が多い起床直後など、舌磨きをしてから取り除くようにしましょう。

歯周病は歯をきちんと磨いているのに、歯肉からの出血もあったり、歯と歯ぐきの隙間に付着した歯垢(プラーク)の中に潜む細菌によって、歯ぐきに炎症が起きてしまう病気です。自覚症状が少なく、知らず知らずのうちに進行してしまいます。

口臭に加えて、『歯ぐきが下がったように見える』『食べ物が歯につきやすい』なども、歯周病リスクが高まっているサイン。

サインに気づいたら、早めに歯科医院を受診しましょう。

出典：公益社団法人 日本歯科医師会 立山歯科医師



～おしらせ～

高齢者に関する **いきいき** 暮らすための **なんでも相談会**

6月は、イオンモール宇城の父の日イベントと重なるため中止します。

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

いきいき百歳体操 ～心も体もピンピン元気～

現在、市内74カ所で開催されています。

週に一回、地区の公民館などに集い、「いきいき百歳体操」などを行い「心身機能」や「活動意欲」の向上を目指します。体操は、調整可能なおもりを手首や足首につけて、DVDを見ながら、イスに座ってゆっくりと手足を動かします。健康を助ける4種類の運動（持久性・柔軟性・筋力づくり・バランス運動）を行うことで何歳からでも筋力をつけることができます。

社協では、この「通いの場」を通して、住み慣れた地域でいつまでも自立した生活ができるよう支援しています。皆さんの地区でも、ご近所お誘いのうえ始めてみませんか。

新たに始まりました



豊野町下安見地区福祉会
毎週金曜14:00～ 下安見公民館



三角町宮崎地区福祉会
毎週火曜10:00～ 宮崎公民館

通いの場(百歳体操)の説明会を行います。お気軽にご連絡ください。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

「健康マージャン教室」開催中！

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、認知症予防に最適といわれています。さらに、親睦と交流を深め、健康づくり・生きがい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。

4月から、初級者コースと中級者コースの2講座を開催しており、どちらの教室もルールを学びながら、楽しく笑い声も聞かれる講座となっています。

参加者からは「本当に頭の体操になります。とても奥が深いゲームですね」との感想が多く聞かれています。次は、10月開講となります。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

うき☆スマイルサポーターフォローアップ講座開催

4月27日に松橋東防災拠点センターでスキルアップを目的に開催し、43人のサポーターが受講しました。

広域リハビリテーションの講師による認知症についての講義や認知症予防のコグニサイズを体験し、グループワークでは新聞紙を使用した脳トレーニング方法を考え、実践しました。

うき☆スマイルサポーターは、地区福祉会のサロンや通いの場（百歳体操・脳いきいきサロン）等で元気に活躍しています。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

うき☆スマイルサポーター養成講座 受講者募集！

地区福祉会のサロンやいきいき百歳体操、脳いきいきサロン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	場所
三角	① 6月15日(水) ② 6月22日(水) ③ 6月29日(水)	三角防災拠点センター
松橋	① 6月17日(金) ② 6月24日(金) ③ 7月 1 日(金)	松橋東防災拠点センター
小川	① 7月 5 日(火) ② 7月12日(火) ③ 7月19日(火)	宇城市中央公民館 (小川・ラポート内)

時 間 10:00～12:00

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(コグニサイズ・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。

参 加 費 無料

申 込 期 限 6月10日(金)までに電話でお申し込みください。



※新型コロナウイルス感染状況次第では予定が変更になる場合があります。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



宇城カフェ、Do!



皆さん立ち寄って、わいわいがやがやおしゃべりしませんか？
復興住宅やお近くにお住まいの皆さんの参加をお待ちしています。

開催場所	6月の開催日時	今後の予定
御領5区児童公園	1日(水)午前10時～11時	毎月第1水曜日
両仲間復興住宅内	2日(木)午前10時～11時	毎月第1木曜日
響原復興住宅 みんなの家	3日(金)午前10時～11時	毎月第1金曜日
南豊崎復興住宅内	7日(火)午前10時～11時	毎月第1火曜日
松橋大野復興住宅内	22日(水)午前10時～11時	毎月第4水曜日
曲野中村復興住宅内	23日(木)午前10時～11時	毎月第4木曜日
川尻復興住宅内	24日(金)午前10時～11時	毎月第4金曜日
小野部田復興住宅内	28日(火)午前10時～11時	毎月第4火曜日

※今月からしばらくは、**午前中の開催**となります。お間違えのないようお越しください。

※響原復興住宅以外は屋外での開催となりますので、**雨天時は中止**します。

※新型コロナウイルス感染対策で飲食の提供ができない可能性がありますので、参加される前と後には各自で水分補給を十分をお願いします。また、参加の際はマスク着用をお願いします。

※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。

復興住宅等掲示板および回覧板にてご案内しますので、ご確認ください。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

利用しませんか？

地域巡回型介護予防教室

地区福祉会のサロンを通して、介護予防に関する講話や体力測定、介護予防のための運動等を指導することにより閉じこもりや認知症等を予防し、介護予防に関する意識向上を図ります。

内 容

・介護予防に関する講話

健康に関すること、転倒予防運動、口腔、消費生活などの講話があります
※詳しくは一覧表を準備していますので、ご利用の際におたずねください。

・体力測定

握力、片足立位保持、5m歩行等の5項目を測定

お気軽にご相談ください。



栄養についての講話(松橋町南豊崎地区福祉会)

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4年4月16日)

令和4年5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

不知火町

寄附者

故人名

行政区

上妻多鶴子様
河野 安知様
河野 隆夫様
北山 節子様
上妻 誠次様
河野 松子様
河野 典子様
北山 修二様
塩屋 浦

高田 アヤ様
宮川 悦夫様
大黒 一利様
村本しをり様
瀧口 幸代様
杉本 淳一様
樋口 耕子様
木下 鈴子様
高田 安様
宮川 スミエ様
大黒 ツタエ様
村本 ツギエ様
瀧口 サチ子様
杉本 須美子様
元田 玲子様
木下 隆生様
東港 四区

松橋町

寄附者

故人名

行政区

守田 浩一様
松岡 千ヨト様
谷脇 一様
末永 誠也様
星田 尋子様
山本 裕資様
緒方 稔様
高島 邦雄様
城尾 孝児様
川満 百合子様
本崎 敏治様
杉山 弘之様
浦部 清貴様
森田 幸春様
野村 ユキ子様
佐伯 嘉代子様
池田 孝昭様
宮田 誠一様
上村 和隆様
守田 キヨカ様
松岡 富士雄様
谷脇 光子様
末永 和子様
高野 キヌエ様
山本 清子様
緒方 峯子様
高島 國光様
城尾 孝子様
柿田 富子様
奥村 マサエ様
杉山 チズ子様
浦部 律子様
森田 春記様
野村 崇様
佐伯 千代子様
池田 敏昭様
宮田 誓子様
上村 保子様
曲 野北
砂 野北
曲 野北
豊 福
曲 野北
両 仲間北
浦 川内
松 橋本村
浅 川
6 区
竹 崎
砂 川
大 野
北 11 区
南 萩尾
北 萩尾
浦 川内
曲 野南
松 橋本村

小川町

寄附者

故人名

行政区

村上 芳雄様
松岡 良治様
土村 千佳雄様
村並 富士吉様
白石 カズエ様
坂田 美紀代様
蓮尾 正子様
末長 恵子様
村上 勇様
松岡 良子様
土村 一喜様
村並 アキノ様
白石 明様
吉川 次雄様
蓮尾 初次様
本田 サヨ様
北 小野
弦 中巻
田 本
熊 市
南 田
仲 部
南 江
田 部

豊野町

寄附者

故人名

行政区

林田 勝次様
田嶋 絹子様
岡本 敏朗様
林田 ハル子様
田嶋 清光様
岡本 春子様
下 糸石
下 糸石
上 糸石

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。また、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
・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

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: 7月20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: 6月16日から先着5件
申込先: 地域福祉課 TEL 32-1055
※8月は不知火町で開催予定です。

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
6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】

「ボディートーク」〈予約制〉

16日(木)午前10時30分～11時30分

ボディートークとは心身の崩れたバランスを修復する方法です。日頃の家事や育児で疲れた体をほっと一息リフレッシュされませんか。皆さんの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：宇城市ボディートークの会「あった会」

【音楽あそび】10日(金)午前11時～11時30分

【おはなしの日】13日(月)午前11時～11時30分

※行事の予約は、6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)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10 音楽あそび	11
12	13 おはなしの日	14	15	16 ミニミニ講座	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※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。

お兄ちゃん大好き、笑顔が癒しのなちゃん、これからもスクスク育ってね♪

ななせ
七瀬ちゃん



皆さんの笑顔の写真を紹介します
ほのぼの



いつもたくさんの笑顔がありがとう!これからも3兄妹仲良くね♡

ひまり
陽葵ちゃん
かいり
翔琉くん

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4年度 熊本県介護支援専門員実務研修受講試験案内

試験について	試験日時	10月9日(日)午前10時試験開始(9時45分までに着席)
	試験会場	熊本市周辺の大学もしくは大規模な会場等を予定(受験票に記載)
	受験対象者	保健、医療、福祉に係る法定資格所有者または生活相談員等の相談援助業務従事者であって、従事した期間が <u>通算して5年以上</u> であり、かつ日数が <u>900日以上</u> ある方。(詳細は「受験申込案内」に記載)
「受験申込案内」の配付について	窓口での配付	窓口：一般社団法人 保健福祉振興財団 熊本支部 (熊本市中央区保田窪1-0-38) 熊本県認知症対策・地域ケア推進課(熊本県庁 新館4階) 期間：6月1日(水)～6月30日(木)の平日午前9時～午後5時
	郵送での配布	受験予定者からの依頼により、試験実施団体から直接郵送。 郵送受付期間：5月23日(月)～6月17日(金) ※依頼方法については、一般社団法人 保健福祉振興財団のホームページをご確認ください。



問い合わせ 一般社団法人 保健福祉振興財団 熊本支部 介護支援専門員実務研修受講試験係
TEL 096-213-1600 ホームページ: <https://hokenfukushi.or.jp/>