ハートフル うさ

2022 No.212
9月号

市民も元気！ 地域も元気！ 宇城市も元気！

「通いの場」や「地区サロン」で
～体力測定を実施しています～

自宅でも簡単にできる運動や脳トレ、お口の体操などの継続は、体力低下を防ぎ健康維持につながります。楽しみながらコツコツ、トライしていきましょう。

日々の成果や自分の体力を知るために体力測定を受けてみませんか？

社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

男性のボディメイク講座 ご紹介！

～住み慣れた地域でいきいきとした生活を送るために～

一般高齢者（65歳以上）の男性を対象に4カ月間筋力トレーニングや脳トレーニングを行います。体力測定をすることで、筋力アップの効果を確認することができます。

また、理学療法士等が作成した運動メニューと指導により、ご自身の体力に合わせて無理なく体を動かし、運動習慣を身につけることが期待できます。

体幹バランス運動

【1日の流れ】

時　間	内　容
9:30～	バイタルチェック （体温血圧・体調確認）
10:00～	ラジオ体操 ストレッチ（準備体操） 筋力アップ運動（おもりやボール等を使用した運動） 講話 ・理学療法士による転倒・膝痛予防等 ・保健師等による栄養・口腔衛生等 ・社会福祉士による認知症予防等
11:20	ストレッチ（整理体操）
11:30	振り返り 終了

参加者の声

「生活している中での動きがよくなってきています」

三角町から参加の高本さん

他にも「とても良い講座なので引き続き受講したい」「体が軽くなっていくような感じがします」「講話での話がためになった」などの声が聞かれます。

参 加 者 募 集 中 ！

【開催内容】

期　間【4カ月間】	場　所	時　間	回　数
9月13日～12月27日（毎週火曜日）	河江コミュニティセンター	10:00～11:30	16
10月7日～　1月27日（毎週金曜日）	松橋東防災拠点センター	10:00～11:30	16

対象者：市内在住の65歳以上の男性（介護保険認定者は除く）　各会場10人程度

申し込み・問い合わせ　地域福祉課　TEL 32-1055　FAX 32-6455

熱中症予防のために

9月になっても残暑が厳しく、まだまだ熱中症になりやすい時期です。

そのー、まずは暑さを避けるべし！

部屋の温度をこまめにチェック。扇風機・エアコンも上手に使いましょう。窓にはすだれ、軒下には打ち水を。節電も大切ですが命にはかえられません。

そのニ、のどが渇かなくてもこまめに水分補給！

喉が渇かなくても、体は常に汗をかいています。水分・イオン飲料を飲みましょう。アルコールは利尿作用があり、体内の水分を排泄してしまい逆効果。

そのニ、意識がなくなったときには迷わず救急車！

熱中症で意識がない・反応がおかしい時はためらわずに119を。

事業紹介

宇城市総合相談センター

～生活全般のお困りごとの相談窓口です。～

生活自立支援センター

＜生活困窮者自立相談支援事業＞

・仕事のこと
仕事が見つからない、長続きしないなど。

・住まいのこと
家賃が払えない、住むところが見つからないなど。

・お金のこと
税金の滞納がある、電気や水道が止められている、お金の管理が苦手など。

・家族のこと
家族がひきこもっている、家庭内に問題があるなど。

問い合わせ　生活自立支援センター　TEL 32-1135

成年後見支援センター

＜法人後見人等受任事業＞

認知症、知的障がい、精神障がいなどにより意思決定が困難な方の判断能力を補うため、社会福祉協議会が法定後見人などとなることにより、本人が安定して日常生活を送ることができるように支援を行います。

＜地域福祉権利擁護事業＞（日常生活自立支援事業）

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している方で、日常生活に不安のある人に対し、福祉サービス利用援助、日常的な金銭管理、大切な書類の預かりなどの支援を行います。

例えば･･･

・福祉サービスの契約内容が理解できない。
・親の後見人になったけど、どうしたらよいかわからない。
・障がいがある子の将来の生活が不安。
・銀行から「後見人が必要」と言われた。
・成年後見ってなに？
・制度について詳しく聞きたい。

問い合わせ　成年後見支援センター　TEL 27-9972

生活福祉資金貸付制度

低所得世帯、障がい者世帯又は高齢者世帯に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行うことにより、経済的自立や生活意欲の助長などを図り、安定した生活が送れるように支援を行います。

＜貸付種類＞

①総合支援資金　③教育支援資金
②福祉資金　④不動産担保型生活資金

問い合わせ　成年後見支援センター　TEL 27-9972

いきいき百歳体操ニュース

現在、市内78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」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。

小川町北出村地区福祉会
毎週月曜日13:30～ 北出村公民館

不知火町仲地区福祉会
毎週火曜日14:00～ 松合地区市民館

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。

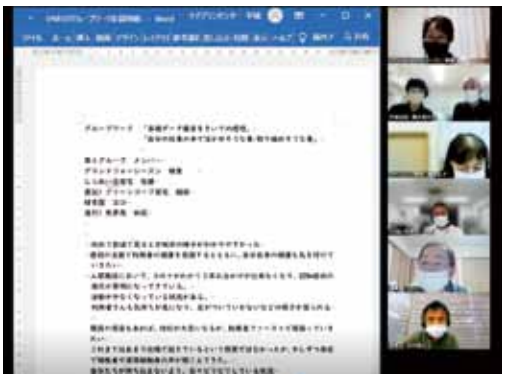
問い合わせ　地域福祉課　TEL 32-1055

地域包括支援センター通信

ーみなさんの元気を支えますー

8月10日、介護保険サービス従事者連絡協議会介護支援専門員部会および在宅医療・介護連携推進事業合同で『データ活用!! 多職種で考える宇城市の医療と介護』と題してWeb研修会を実施し58人が参加しました。

地域包括支援センターより「宇城市の地域課題」についての報告を行い、市高齢者医療係から「宇城市の健診データについて」の説明、「保健事業と介護予防の一体的実施について」の講義がありました。その後、グループワークを行い「地域資源はあるが地域住民に周知不足があり、活用までできていなかった」「宇城市では高血圧、骨折や認知症が多く、医療や介護費が他の市町村より多いと分かった」など活発な意見が多数出ました。



～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

9月は、イオンモール宇城のイベントと重なるため中止します。

地域包括支援センター通信

ーみなさんの元気を支えますー

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㉕

★脳トレをやってみよう!!

次にある漢字で書かれたカードは読み方が必ず２つあります。考えてみましょう。

①

色 紙

②

大 事

③

背 筋

☆声に出して答えを言いましょう。

マスク生活や外出の機会が少なくなると声を出す機会が少なくなります。そうすると口腔機能が低下し、食事の飲み込みにも支障が出てきます。声を出す機会を増やしましょう。

☆考えてみましょう。

他にも２つの読み方をする漢字がたくさんあります。ご自身で考えてみましょう。

答え ①いろがみ・しきし　②だいじ・おおごと　③せすじ・はいきん

「いつまでもわが家で暮らしたいを支える」シリーズ㊳

教えて先生!!【今月の先生】☆宇城市小川住宅型有料老人ホーム連絡協議会 会長 有料老人ホームつばさ　松岡長明 施設長☆

うき子

有料老人ホームで生活するうえでの楽しみはどのようなものがありますか？

ホームにはデイサービスが併設してあることが多く、日中は脳トレや運動、ゲームなど色々な取り組みがあります。現在はコロナ感染防止のため外出行事は少ないですが、以前はお花見や初詣はもちろん、紅葉狩りや回転ずしを食べに行ったりもしていました。デイサービスだけではなく、ホームでの取り組みもあります。

ホームで行った直近の取り組みとしては、7月15日に小川町から入居された方を中心に希望を募り、小川町造り物大会の見物に出かけました。造り物を見た後は、風の館塩屋さんで冷たいものをいただき、夏の風情を満喫しました。熊本BA.5対策強化宣言により松橋町と小川町の花火は延期になってしまいましたが、日程が決まり次第、LIVE中継と鑑賞ツアーを予定しています。

入居されている方の中には「温泉に行きたい」「墓参りがしたい」「久しぶりに家に帰りたい」など、多くの希望があります。私どもの施設では、季節のイベントとは別に、誕生日特別企画と称し「あなたの夢叶え隊」という取り組みを実施しています。誕生日の月に一人一人の希望を可能な限り叶えることで、次の誕生日を待ち遠しくなっていただけるようにと思い取り組んでいます。

今の有料老人ホームでは、ただ生活するだけではなく、入居者様の笑顔を増やす取り組みがどんどん行われています。それぞれのホームが独自の取り組みをしていますので、気になるホームにお問い合わせいただくと、詳しくお話してもらえます。終の住みかともなり得るホーム選びはとても大切です。何を優先したいのかしっかり考え選んでいただきたいと思います。これからホームでお過ごしになる皆様が、充実した幸多き人生になるように願っています。

松岡施設長

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

9月 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	9月の開催日時	今後の予定
両仲間復興住宅内	1日(木)午後2時～3時	毎月第1木曜日
響原復興住宅 みんなの家	2日(金)午後2時～3時	毎月第1金曜日
南豊崎復興住宅内	6日(火)午前10時～11時	毎月第1火曜日
御領5区児童公園	7日(水)午前10時～11時	毎月第1水曜日
川尻復興住宅内	16日(金)午後2時～3時	毎月第4金曜日
曲野中村復興住宅内	22日(木)午前10時～11時	毎月第4木曜日
小野部田復興住宅内	27日(火)午前10時～11時	毎月第4火曜日
松橋大野復興住宅内	28日(水)午前10時～11時	毎月第4水曜日

※開催場所によって開催時間が変わります。お間違えのないようお越しください。
※響原復興住宅、両仲間復興住宅、川尻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にお願いします。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いたしますので、ご確認ください。

問い合わせ　地域福祉課　TEL 32-1055

お知らせ! 新型コロナウイルス感染症の影響により生活資金でお悩みの皆さまへ

新型コロナウイルス感染症発生の影響による休業や失業等により、一時的に収入が減少した世帯を対象として、生活福祉資金（特例貸付）の緊急小口資金、総合支援資金【初回】について、令和4年8月末までとしていた申請期限を令和4年9月末まで延長します。

詳細については、熊本県社会福祉協議会ホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

問い合わせ　成年後見支援センター　TEL 27-9972

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。

令和４年度日赤宇城市地区会費総額
6,693,600円（令和４年８月10日現在）

多くの皆さまにご賛同いただき、誠にありがとうございました。
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。

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7月16日～令和4年8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
山下　勇　様	山下　是清　様	大田尾
河野　浩徳　様	河野　政信　様	手　場
小林　義輝　様	小林トミエ　様	東港五区
森　良子　様	森　國之亮　様	野　崎
吉田多美子　様	吉田　英機　様	際　崎
森下　仁美　様	森下　文枝　様	三角御船
平田　博明　様	松下　英治　様	金　桁
祖父江恭子　様	森下ウキ子　様	三角御船
太田貴美子　様	井上　實子　様	東港二区
辻　法生　様	辻　二三エ　様	大田尾
山下　和鳴　様	山下　秀喜　様	馬　場
土手本英樹　様	土手本吉松　様	金　桁
濵田　憲一　様	濵田　初枝　様	東港五区
嘉古田勇一　様	嘉古田マサ子　様	浦

不知火町

寄附者	故人名	行政区
津志田和通　様	津志田静子　様	塚原西
山村　正澄　様	山村スミ子　様	鴨　籠
中村　浩幸　様	中村　克子　様	塚原西
浦中　光子　様	浦中耕太郎　様	十五社二区
浦中　真弓　様	浦中カツヨ　様	救の浦
木下　南美　様	木下　勇　様	仲

松橋町

寄附者	故人名	行政区
服部　正　様	服部　敬司　様	曲野南
杉浦　正秀　様	杉浦　政夫　様	浅　川
西村　和也　様	西村　廣子　様	南豊崎
林田　保広　様	林田　慶一　様	浦川内
宮本　明晴　様	宮本　幸信　様	豊　福
稲田佐智代　様	稲田　治夫　様	浅　川
宮田　明義　様	宮田　孝子　様	浅　川

小川町

寄附者	故人名	行政区
岩本　芳典　様	岩本　明子　様	北出村
長谷　節子　様	長谷　利男　様	小川本村
木村　昌寛　様	木村　霞　様	亀之町
城下ヤエ子　様	城下　吉春　様	北出村
藤本　守　様	藤本　操子　様	日岳町
飯田　潤一　様	飯田千江子　様	西小川
樋口　和成　様	樋口　和子　様	上　町
蓑田　憲治　様	蓑田喜代子　様	井手口
松井　重人　様	松井　惠　様	上　町
磯田　葉子　様	河原ムツ子　様	蓮　仏

豊野町

寄附者	故人名	行政区
川端　光信　様	川端　軍蔵　様	下　郷
桑田　和子　様	桑田　又雄　様	上糸石
本田　一枝　様	本田　友康　様	下糸石
中川　幸子　様	澤田喜惠子　様	上巣林
石山　覺博　様	杉本　静子　様	下　郷

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げますとともに地域福祉の推進のため大切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。

地域貢献活動！

8月5日（金）の就業時間後、社協職員の有志で老人福祉センター内の除草作業および希望の里周辺の清掃活動を実施しました。地域の皆さんが気持ちよく利用できるよう、今後も継続して行っていきます。

相談コーナー

－ひとりで悩まず、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19日（水）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：9月22日から先着5件
申込先：地域福祉課　TEL 32-1055
※11月は豊野町で開催予定です。

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

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

～乳幼児(0～3歳くらい)と保護者が自由に楽しく遊べる空間～

子育てひろば通信

今月の行事(予約制)

※行事の予約は、9月2日(金)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〉

15日(木)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や見学の方法等を説明します。また、相談なども受け付けます。皆さんの参加お待ちしています。

場　　所：市子育てひろば(市保健福祉センター内)
講　　師：西前二美代さん(市子ども未来課保育園係)

【音楽あそび】 9日(金)午前11時～11時30分

【おはなしの日】 12日(月)午前11時～11時30分

開設カレンダー

9月 ○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 音楽あそび	10
11	○12 おはなしの日	13	○14	○15 ミニミニ講座	○16	17
18	19 敬老の日	○20	○21	○22	23 秋分の日	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。

蒼斗(あおと)くん

ほのぼの

皆さんの笑顔の写真を紹介します

詩乃(しの)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

シニア向けスマートフォン教室開催のご案内

～スマートフォンの基本操作からLINE、防災アプリ等、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)
期　日	10月13日、20日、27日の木曜日
時　間	午後2時～3時30分
場　所	松橋東防災拠点センター
定　員	15人　※定員になり次第締め切ります
受講料	無料
講　師	auショップスタッフ
内　容	入門編…スマートフォンの基本操作など 基本編…セキュリティ、カメラ対策など 応用編…防災、LINEなどのアプリ操作
申込期間	9月9日(金)～9月30日(金)　電話でお申し込みください 初めてお申し込みの方に限ります

問い合わせ　地域福祉課　TEL 32-1055

発行／社会福祉法人　宇城市社会福祉協議会
〒869-0524　熊本県宇城市松橋町豊福1786
TEL:0964-32-1316　FAX:0964-32-0327

この広報紙は共同募金の配分金を受けて作成しております

環境保護印刷製品
「水なし印刷」認証番号S33

ハートフルうき　2022.9.1
再生紙を使用しています。