

ハートフル

うき

2022 No.215

12月号



市民も元気！ 地域も元気！ 宇城市も元気！

皆さんの温かいご支援ありがとうございます



10月13日、午後5時から約30分、ゆめマート三角店入口で街頭募金運動を行いました。

合計16,600円の募金が集まりました。皆さまのご協力、ありがとうございました。



今年は三角中学校から3人の協力をいただきました。



三角小学校環境委員会に募金運動の音声録音協力をいただきました。



10月19日、宇城市老人クラブグランドゴルフ大会に併せて、イベント募金を開催しました。

合計15,660円の募金が集まりました。たくさんのご協力ありがとうございました。



赤い羽根共同募金運動、展開しています



社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

大好評!!スマートフォン教室

9月15日から10月27日にかけてシニア向けスマートフォン教室を開催しました。65歳から86歳までの34人が、通話やLINE・写真撮影・地図アプリなどの便利な使い方をソフトバンクとauショップスタッフのご協力のもと受講しました。

参加者からは「通話しか使ったことがなかったのうれしい講習会だった」「スマホの相談ができ教室に参加して本当によかった」などの感想がありました。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

皆さんの地区でもいかがですか

地域巡回型介護予防教室

10月24日、小川町本村地区福祉会(飯田繁夫区長)で「健康体操」と題して開催され、26人の参加がありました。ストレッチや椅子に座ってできる運動、また転倒予防などの話に皆さん熱心に取り組んでいました。「足が上がりにくくなったけん、つまずくとたいね」や「身体が軽くなった」という声を聞くことができました。



10月24日、さくら会(久具地区)の定例会で巡回型介護予防教室を開催しました。

「さくら会は若い高齢者のつどい」と会長より話があり、活気あふれる雰囲気の中、32人の参加者が認知症予防の指体操や肩、腕のストレッチに元気いっぱい体を動かされ、笑い声も聞かれる教室となりました。



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受講しませんか?

認知症サポーターは、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步として認知症サポーターになりませんか?



日時 12月23日(金)午後1時30分～3時

定員 30人

場所 不知火防災拠点センター

※定員になり次第締め切り

受講料 無料

申込期限 12月20日(火)

申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

宇城市生活自立支援センター

生活全般のお困りごとの相談窓口です。 ～一人で抱え込まずにまずはご相談ください～

どこの窓口に相談していいかわからない。複数の悩みごとがあって困っているなど、まずは当センターにご相談ください。

相談員があなたに寄り添いながら、関係機関と連携してサポートしていきます。

※相談は無料です。秘密は厳守します。

●生活困窮者自立相談支援事業

- ・生活のこと(今後の生活が不安、病院に行きたいが保険証がないなど)
- ・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)
- ・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)
- ・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)

以上に関する相談支援を行います。

宇城市社会福祉協議会内に総合的な相談窓口を設置しています。お気軽に相談ください。

問い合わせ 生活自立支援センター TEL 32-1135

生活福祉資金貸付制度

この制度は、各都道府県社会福祉協議会が実施主体となり市区町村社会福祉協議会を窓口として運営しています。

低所得世帯、障がい者世帯また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、その経済的自立や生活意欲の助長促進並びに在宅福祉や社会参加の促進を図り、安定した生活を送れるようにすることを目的としています。

○教育支援資金 ～高等学校・大学・高等専門学校等への就学のために～

低所得世帯に属する方が、就学あるいは入学に際して、必要な経費として貸付ける生活福祉資金です。

資金の種類	貸付限度額	据置期間	償還期間	貸付利子
教育支援費 ※就学に必要な経費	高等学校……………月額3.5万円以内 高等専門学校・短期大学…月額6万円以内 大学……………月額6.5万円以内	卒業後 3カ月以内	据置期間 経過後 20年以内	無利子
就学支度費 ※入学に必要な経費	50万円以内			

※貸付にあたっては、日本学生支援機構育英資金・熊本県育英資金・母子寡婦福祉資金など他貸付制度の利用が優先です。

※申し込みから資金の交付までに2カ月程度かかります。

問い合わせ 総合相談センター TEL 27-9972

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②⑧

★脳トレをやってみよう!!『ふとももトントン』

脳いきいきサロンで取り入れているメニューを紹介します。ご自宅でトライしてみましょう!!

ステップ2

膝を両手でトントンと叩きながら
30まで数を数えます。
5の倍数のときに手をたたきます。

トントン



1・2・3・4



5 ……

ステップ3は次月号につづく

「いつまでもわが家で暮らしたいを支える」シリーズ④①

【宇城市の医療や健診データから健康について考える①】

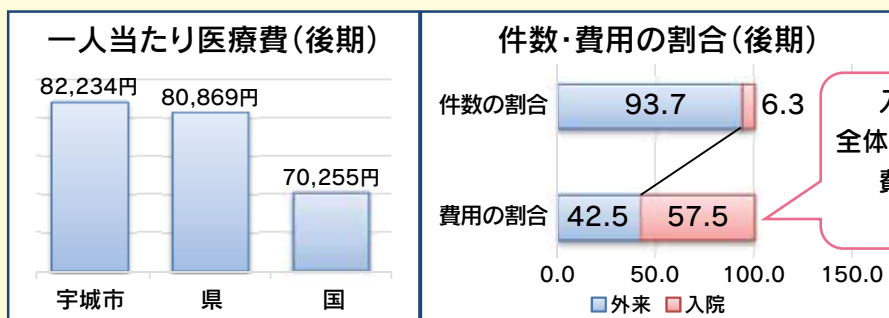
☆宇城市高齢者医療係 西村朋美 保健師☆



うき子

宇城市の医療費はどんな現状ですか？

宇城市の令和3年度国保医療費総額は57億円、後期高齢者医療費総額は103億円です。



入院の件数は
全体の6.3%だけど、
費用は全体の
半分以上!

国保データベースシステム地域の全体像の把握より

宇城市の後期高齢者医療の状況を見てみると、国や県と比較し、一人当たり医療費が高額になっています。また、件数と費用の内訳を見てみると、入院の件数は6.3%ですが、費用では57.5%となっています。

生活習慣病は、重症化して脳血管疾患や心臓病、腎臓病などを発症することで、入院治療が必要になり、医療費も高額になります。高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、日頃の生活で食事や運動などに気をつけることと、かかりつけ医と相談しながら、適切にお薬を飲み、重症化しないようにコントロールすることが大切です。

人生100年時代では、老後の資金を守ることも重要な課題です。病気を悪くしないことが、体の面でも、資金の面でも豊かな生活を守ることにつながります。



西村保健師

～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**

日時: 12月13日(火) 午前11時～午後3時 相談時間: お1人様 **30分** 程度

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)

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

いきいき百歳体操ニュース

現在、市内79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。



三角町東港二区地区福祉会
毎週日曜日10:00～ 東港二区区民館

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

ひろげよう！つなげよう！お互いさまの地域づくり！

地域の元気をお届けします

第2回目は不知火町の活動紹介です

不知火町松合地区に
新たな拠り所が
OPEN！



10月23日、特定非営利活動法人正心会（川本盛二郎代表）が第1回目の「こども・地域食堂えがお」を開催しました。当日は晴天のなかバンド演奏や昼食にはおいしいカレーを食べながらみなさんが楽しいひとときを過ごしました。代表の川本さんは「居場所づくり、食事の提供、交流の場づくりとして、今後も月1回のペースで開催したい」「開催には知人や近隣の方のボランティアの力が大きく、とてもありがたい」と話されました。

生活支援体制整備事業とは・・・

高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができるよう、地域での支え合い体制づくりを推進するとともに、高齢者の社会参加を促し、地域全体で高齢者の生活を支える仕組みづくりを目的に取り組んでいます。

●地域の助けあい活動や見守り活動などご紹介ください。

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、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	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)午後2時～3時	毎月第1火曜日
御領5区児童公園	7日(水)午後2時～3時	毎月第1水曜日
小野部田復興住宅内	20日(火)午後2時～3時	毎月第4火曜日
松橋大野復興住宅内	21日(水)午後2時～3時	毎月第4水曜日
曲野中村復興住宅内	22日(木)午後2時～3時	毎月第4木曜日
川尻復興住宅内	23日(金)午後2時～3時	毎月第4金曜日

※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

宇城市社会福祉協議会 令和4年度 賛助会員紹介

有限会社 まつばせ葬祭 (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。
松合食品 株式会社 (不知火町) ☎ 42-2212	おかげさまで創業195年。丸大豆醤油が3大会連続で熊本県知事賞受賞！本社直売所は年中無休で営業中。老舗の醤油ソフトが大人気！
株式会社 豊住食肉 (豊野町) ☎ 45-2029	頑張ろう熊本！地産地消をモットーに"GI認定熊本あか牛・黒毛和牛・味彩牛・馬刺"安心なお肉を食卓へ！全国発送承ります。
わかき保育園 (三角町) ☎ 53-0233	家庭的な保育でのびのびと育つ、子ども中心の保育方針。また未就児対象の親子体験保育、一時預り保育を行っています。ご来園お待ちしております。
令和企画 株式会社 (小川町) ☎ 43-2011	当社は、令和2年に設立した会社です。主に土木、舗装工事を行っております。環境や安全に配慮し地域への貢献に努めてまいります。
サン企画工業 株式会社 (松橋町) ☎ 33-5727	道路や駐車場のアスファルト舗装工事を専門に行っております。修繕から新設の舗装などありましたら、お気軽にお問合せください。
医療法人中村会 中村医院 (松橋町) ☎ 32-0722	内科・循環器科疾患を中心に診療を行っています。地域医療に少しでも貢献できれば幸いです。訪問診療も積極的に行っています。
松橋町建設業組合 (松橋町)	地域を守る松橋町建設業組合！ (株) いさお建設・(株) 河崎建興・(株) 共和建設 (株) 栗崎建設・(株) 高橋建設・(株) 田中機工 (株) 中村建設所・(株) 日置組・(株) 吉田産業
隠れ家温泉 古保山リゾート (松橋町) ☎ 25-2206	当施設の泉質は、アルカリ性単純温泉で肌触りが柔らかく、肌への刺激が少ないのが特徴です。お肌がツルツルになると評判です。
有限会社 すすみ瓦屋 (小川町) ☎ 43-0106	皆様の生活暮らしを守って70周年。郷土の屋根瓦を落とさない、ズレない、飛ばさないの施工ガイドラインの認定店です。雨漏れ修理も電話で。

*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4年10月14日)

令和4年11月15日受付分

一般寄附

県グラウンドゴルフ協会 熊本市 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

大町 行賢様	大町 敬子様	本町
分造 幸一様	分造 貞雄様	熊本市
野田 友法様	野田 均様	岐阜県
坂本 博昭様	坂本 静様	前越
堀 誠二様	堀 林様	新地
波野 竜二様	波野 健二様	浦庄
坂田 悠一様	坂田チヨ子様	上本
坂本 恵一様	坂本メグミ様	際崎
高本多美子様	高本 和秀様	大田尾
中山 弘親様	中山萬壽美様	黒崎

不知火町

寄附者

故人名

行政区

川本 等様 川本 和子様 山須 浦

松橋町

寄附者

故人名

行政区

野村 勝義様	野村 正勝様	上
泉 道江様	泉 弘幸様	亀崎
柳田 陽子様	長田 靖子様	高良
清原あかね様	中村 和子様	仲
中村 清己様	中村フサ子様	塚原
江川 和博様	江川 愛子様	仲南

小川町

寄附者

故人名

行政区

本田 誠喜様	本田眞須子様	2区
河野 守様	河野 達成様	松橋御船
松永 直樹様	松永ヒサヨ様	福岡県
岡崎 洋様	岡崎 明様	沖塘
別城 千春様	別城 国弘様	松橋本村
池田 勝己様	池田 安子様	北11区
福田 博之様	福田シズヨ様	南豊崎
野村 一生様	野村 良子様	竹崎
溝見 洋子様	溝見 馨様	2区
林田ひろみ様	林田 繁勝様	竹崎
緒方 正幸様	緒方 初子様	両仲間南
前田 愛子様	前田 聡様	松橋御船
野尾 道昭様	野尾 繁行様	曲野南
緒方 芳子様	緒方 健二様	5区
江崎 徳子様	上村 良子様	八枚戸
島田 浩二様	島田キミ子様	南豊崎
森山しおり様	森山 勝矢様	南豊崎

岩岡 金藏様	岩岡マリ子様	河江
田村 繁子様	田村 茂雄様	河江
米村 清子様	米村 達夫様	宮園
前田 裕二様	前田 好成様	熊本市

豊野町

寄附者

故人名

行政区

楠田ちか子様	奥村 早苗様	三ツ丸
塚本 眞弓様	塚本トミ子様	北部田
平田 義雄様	平田ムツ子様	中野
元嶋 真実様	元嶋 厚美様	上住
岡本 雅憲様	岡本 健一様	河吉

井上 憲司様	井上 敦子様	北山崎
古賀久美子様	古賀 一行様	上糸石
岡 博光様	岡 照代様	上巢林
岩田 光継様	岩田キヨ子様	上巢林
高橋けい子様	高橋 豊様	下糸石

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。また、ともに地域福祉の推進の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

11月号の寄附お礼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。

寄附者

故人名

行政区

正) 西本二人様	西本妙子様	十五社二区
誤) 西本二人様	西本好子様	十五社二区

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: 1月18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: 12月22日(木)から先着5件
申込先: 地域福祉課 福祉推進係 TEL 32-1055
※2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

12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 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	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです。

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〉

15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。クリスマス
の歌や音楽にあわせて身体を動かしたり、楽器あそび
など盛りだくさんの講座です。ぜひ、ご参加ください。

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】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

※年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです。

※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。

1才になりました!
保育園頑
張ってます!

りこ
璃子ちゃん



イタズラ大好
き☆お片付け
はパパの仕事
なの♪

りお
莉百ちゃん



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

福祉サービスについての苦情や相談を受け付けます

福祉サービスが契約の内容と違う。

職員の言動や態度が不快に感じる。

福祉サービスをご利用の皆さまへ 話してよかったね

福祉サービスについての苦情や相談を受け付けます。

無料 秘密厳守

まずは、ご利用の施設や事業所の苦情解決責任者又は、苦情受付担当者にご相談ください。

当社協担当者

■ 苦情解決責任者

那須 聡英

■ 苦情受付担当者

宮川 典子

桑田 洋平

岩山 晃久

■ 第三者委員

村上 志保子

相藤 絹代

沼田 宗生

問い合わせ 総務課
TEL 32-1316