

ハートフル

2023 No.217

2月号

うき

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

令和4年12月18日、ウイング松橋文化ホールにて、親子の触れ合いと子どもたちの健全育成を図ることを目的として「子ども劇場」を開催し、350人が参加しました。観客の皆さんは、マスク舞台劇「アラジンの大冒険」の演劇に見入っていました。会場いっぱいに元気な声と拍手が響き、子どもたちのキラキラした目と笑顔があふれていました。



終演後は、共同募金啓発活動として募金運動を実施し、16,398円の募金が集まりました。ご協力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

福祉出前講座を開催しました！

12月13日、不知火小学校3年生51人がブラインドウォーク体験、4年生56人が車いす体験・高齢者疑似体験を実施しました。

ブラインドウォーク体験では、アイマスクで目を隠して介助をされながらコースを歩き、車いす体験では、操作・介助の方法を学び、高齢者疑似体験では、高齢者の身体状態や介助の体験をしました。

児童からは「介助の時に目が見えない人にも分かるよう右とか左とか声を掛けました」「高齢者疑似体験の重りを外したら、体が軽くなりました」「困っていたら助けたいと思いました」などの感想が聞かれました。

※協力施設 特別養護老人ホーム 蕉夢苑

※この講座は地区福祉会等にも活用できます。お気軽にご連絡ください。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

いきいき百歳体操ニュース

～いきいき百歳体操推進における実施地区へ感謝状等の贈呈～

いきいき百歳体操を実施され半年以上経過されている地区に、感謝状と記念品を贈っています。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。

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。



【豊野町下安見地区】

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

参加者
募集

認知症専門医・宮本英七医師による 認知症サポーターステップアップ講座

認知症の人やその家族を温かく見守り支援する認知症サポーターで、さらに知識を深めるための講座です。今回は、認知症専門医のあおば病院総院長宮本英七医師にお話しいただきます。ぜひ、参加してみませんか？

日 時 2月20日(月)午後2時～3時

場 所 松橋東防災拠点センター

受 講 料 無料

対 象 者 認知症サポーター養成講座修了者

定 員 30人※定員になり次第締め切り

申込期限 2月15日(水)

申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

男性のボディメイク講座

～住み慣れた地域でいきいきとした生活を送るために～

小川会場が終了いたしました。

9月から12月まで毎週火曜日、河江コミュニティセンターにおいて講座を開催しました。週1回の筋力トレーニングなどとおして、体力の維持向上につとめながら、お互いの交流を深めることにもつながり、楽しく笑いが絶えない講座となりました。

参加者の声

「椅子からの立ち上がり
りがとても楽にできる
ようになりました」



参加者の^{のぐち}埜口さん

他にも「こんないい講座は続けてやって欲しいですね」「友達作りにはもってこいですね」「講話がためになった」などの声が聞かれました。

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

12月21日、松橋東防災拠点センターで、サポーターのスキルアップを目的に開催しました。今回は、広域リハビリテーションの講師(山下智弘 理学療法士)によるサロンでできる運動メニューとして、関節の運動範囲の維持拡大や筋肉のストレッチング運動、筋力アップのためのボールを使った動きを実践し、習得されました。

このフォローアップ講座は、毎月1回開催し、レクリエーションや認知症、脳いきサロンの勉強会を予定しています。

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・脳いきサロン)等、みなさんの地域で元気に活動されています。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

参加して
みませんか?

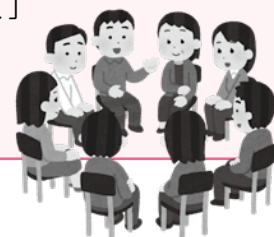
介護者の集い ～ほっとタイムカフェ～

日 時：2月22日(水)
午後2時～(90分程度)
場 所：市老人福祉センター
参 加 費：無料
申込期限：2月17日(金)

スケジュール

- 講話「在宅での看取りについて」
講師：清田直美さん
- アロママッサージ
- 茶話会

介護をされている方、介護の困り事や同じ悩みを抱えている方、介護を経験した方同士が交流できる場です。



問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

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③⑩

★河江小学校5年生が認知症キッズサポーターになりました!

12月20日、河江小学校5年生48人が認知症サポーター養成講座を受講しました。「認知症とは何か、どのような症状がでるのか」「どんな声掛けをすればいいのか」など講義や紙芝居を活用したグループワークで熱心に学びました。児童からは「認知症の人も、そうでない人も、歳をとると困りごとが増える。みんなに優しく声をかけたい」「誰にでも相手がうれしい気持ちになるような声掛けをしたい」などの感想が聞かれました。終了後、認知症の方が利用されている市内介護保険事業所に協力いただき作成した講座のキャラクター「ロバ隊長」のマスコットをプレゼントしました。



「いつまでもわが家で暮らしたいを支える」シリーズ④③

【宇城市の医療や健診データから健康について考える③】

☆宇城市高齢者医療係 西村朋美 保健師☆

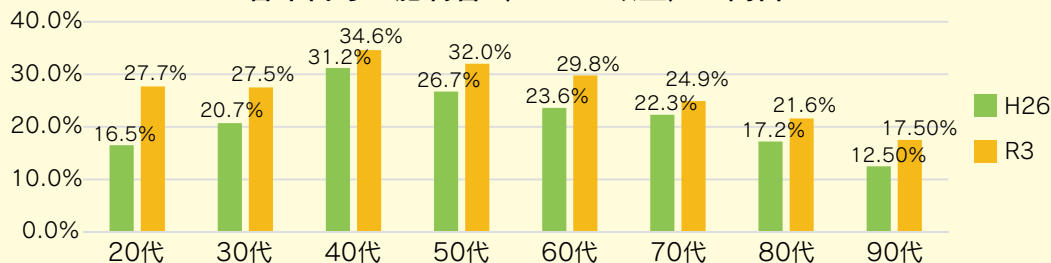


うき子

人生100年時代に気をつけたいことは何でしょうか？

厚生労働省によると、ある研究で、2007年に日本で生まれた子どもの約半数が107歳より長く生きると推計されており、日本は世界一の長寿社会を迎えています。元気に活躍し続けるためには、健康寿命を延ばすことが重要ですが、宇城市のデータで気になるものがあります。

各年代毎の肥満者（BMI25以上）の割合



国保データベースシステム地域の全体像の把握より

これは、宇城市国保特定健診、後期高齢者健診の肥満者（BMI25以上）の割合です。

平成26年と令和3年を比較すると全年代で増加していることがわかります。

また、後期高齢者健診の質問票で、他の市町村と比較し、高い割合だったのが、「週3回以上就寝前に夕食を食べる16%、20歳から10kg以上体重が増えた37%、食べる速度が速い27%」の項目でした。

肥満になると、高血圧、糖尿病といった生活習慣病を発症しやすくなり、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中と行った重大な病気につながりやすくなります。心当たりがある方は、まずは生活を見直して、肥満を改善し、生活習慣病の重症化を防ぎましょう。



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:2月14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) ※イオン相談会は2月で終了となります。

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

ふれあい交流会 ～ファミリーサポートセンター～

12月10日、援助会員と利用会員の交流を深めるためにファミリーサポートセンター全体交流会を開催し19人が参加しました。花キャンドルアーティストの山下日出子さんを講師に迎え、アロマワックスサシェを作りました。「アロマの香りやお花に癒される」「楽しかった」と好評でした。



問い合わせ 宇城市ファミリーサポートセンター TEL 27-5353

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4回目は小川町の活動紹介です

1月10日、小川町宮園地区でどんどやが行われました。

地域の方々と力を合わせ大きな櫓が作られ、「最近見らんけど元気しとったね～」「みかん持ってきたけん食べなっせ」と久しぶりに顔を合わせることで、地域の交流も深められていました。

●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
御領5区児童公園	1日(水)午後2時～3時	毎月第1水曜日
両仲間復興住宅内	2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	3日(金)午後2時～3時	毎月第1金曜日
南豊崎復興住宅内	7日(火)午後2時～3時	毎月第1火曜日
曲野中村復興住宅内	16日(木)午後2時～3時	毎月第4木曜日
松橋大野復興住宅内	22日(水)午後2時～3時	毎月第4水曜日
川尻復興住宅内	24日(金)午後2時～3時	毎月第4金曜日
小野部田復興住宅内	28日(火)午後2時～3時	毎月第4火曜日

※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

令和4年度 宇城市社会福祉協議会会費ご協力のお礼と報告

会費募集におきましては、ご理解とご協力をいただき、市民の皆さま並びに企業・団体の方々に心より厚く御礼申し上げます。この会費は、地域福祉の推進のために有効に活用させていただきます。

賛助会費納入企業 (令和4年12月15日～令和5年1月15日分)

【松橋町 1口】 まこと幼稚園 (有)迎田電設 イールドプラン(株)

【小川町 1口】 (有)小川清掃

宇城市社会福祉協議会 令和4年度 賛助会員紹介

れすとらんサンリバー (小川町) ☎ 43-4153	50名様迄入れる宴会場完備。10名様よりマイクロバスにて無料送迎致します。(要予約) 祝・仏事会席、歓送迎会、各種宴会承ります。
社会福祉法人 恩賜財団 済生会みすみ病院 (三角町) ☎ 53-1611	医療費にお困りの方へ無料低額診療事業を実施しております。また、健診事業も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。
有限会社 岡本ポンプ店 (小川町) ☎ 43-0408	当社は、ポンプ取付け、修理以外にも屋内外の上下水道の設備工事を行っています。お困りの時は、ご相談ください。
宇城舗装株式会社 (松橋町) ☎ 33-1010	当社は、主にアスファルト舗装工事を行っています。環境や安全に配慮し、地域社会への貢献に努めてまいります。
特別養護老人ホーム しらぬい荘 (松橋町) ☎ 32-0709	感謝の気持ちを忘れずに、ご利用者の豊かな生活のためにお手伝いさせて頂きます。介護のことなど、お気軽にご相談下さい。
株式会社 九州エフ・シー・シー (松橋町) ☎ 32-2323	FCCグループは、二輪車用クラッチで世界No.1。地球上を走る二輪車の約半分にFCCのクラッチが搭載されています。
特別養護老人ホーム ひだけ荘 (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。

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12月16日)

令和5年1月15日受付分)

一般寄附

岩本 敏之様 不知火町 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

荒木 規明様	荒木 覺様	石 打
江口 豊子様	江口 文男様	西港二区
岩竹志保子様	岩竹昭十六様	矢 崎
岩本 克敏様	岩本フジエ様	前 越
佐田 未人様	佐田ヤスヨ様	石 打
新野 晃子様	新野 征様	上 本
吉田 忠 様	吉田喜美子様	上 本
堀川 三郎様	堀川千代子様	大 田
坂口 守 様	坂口 瑞子様	打 越
中島真寿美様	中本トシ子様	塩 屋
橋本 文子様	橋本千鶴子様	手 場

不知火町

寄附者

故人名

行政区

浦津キヨ子様 浦津 正喜様 救の浦
井上ひとみ様 野田 トキ様 塚原東

松橋町

寄附者

故人名

行政区

梅田 昌宏様	梅田 勉様	3 区
米村 淳子様	米村 安人様	東 松
福島 立子様	福島 正美様	南 豊
藤本利恵子様	藤本 豊二様	北 萩
亀井 洋一様	亀井ヨエ子様	竹 崎
坂口 幸子様	坂口 勝様	南 豊
坂口 輝吉様	坂口 明美様	北 11
尾口 和広様	尾口貴美江様	久 具
岩山ミチヨ様	岩山 末雄様	両仲間南
松下 博美様	松下 登 様	両仲間南
志垣 幸一様	志垣 柳子様	古 保
福島 和子様	福島キヨメ様	2 区
林田 邦子様	林田 絹子様	竹 崎

小川町

寄附者

故人名

行政区

澤永 信年様	澤永 正子様	耕 地
稲田 久生様	稲田ミチ子様	南 部
松川エミ子様	松川 勝征様	上 町
中島 松雄様	中島ユキヲ様	新 町
池田 愛子様	池田 達也様	新 町
岡田 都 様	岡田ヨリ子様	平 野
海井 夏枝様	海井 孝明様	野 尻

豊野町

寄附者

故人名

行政区

古賀 博士様 古賀 起美様 下糸石

感謝状の贈呈

1月18日、香典返しとして高額寄附をいただきました直江弘信様(不知火町)に感謝状を贈呈しました。ご寄附いただいた浄財は地域福祉の向上に活用させていただきます。ありがとうございます。



桑田 祥一様	桑田 和子様	上 糸
藤田 建治様	藤田 二敏様	中 糸
赤星 博之様	赤星 麗子様	上 安
中村 秀子様	中村 富男様	下 巢
城塚 正 様	城塚ノリ子様	下 郷
田川 郁子様	田川 保治様	下 糸
		石 郷

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。

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：3月15日(水)午後2時～4時30分
場 所：市小川総合文化センターラポート 相談室
受 付：2月16日(木)から先着5件
申込先：地域福祉課 TEL 32-1055
※4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】

「みかく先生と作って遊ぼう」〈予約制〉

16日(木)午前10時30分～11時30分

どこの家庭にもある身近な物を使って、親子でおもちゃを作ります。また、先生からのサプライズの遊びもあるかも!? お楽しみに! 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: 大津山 琢^{みかく}さん(手作りおもちゃ講師)

【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、2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 建国記念の日	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 天皇誕生日	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。

いっぱい食べて
遊んで笑って
大きくなる～っ!

ななみ
奈波ちゃん



4月になったら
弟が生まれて
お姉ちゃんに
なるの!

いのり
祈莉ちゃん



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

認知症市民フォーラムinうき2022

～YouTubeで配信します～

三角町にお住いの直江淳子さんより「若年性アルツハイマー型認知症の夫に寄り添って生きる」と題し、日常の様子を届けていただきます。不安や葛藤を繰り返しながらも、周りの支えもあり前向きに日々を過ごされています。

ご家族をサポートされている方とのディスカッションもあります。誰もがなり得る認知症について一緒に考えてみませんか?

配信期間 2月1日(水)～28日(火)

配信方法 市公式YouTubeチャンネル

https://www.city.uki.kumamoto.jp/iryo_fukushi/kaigo/2272580

※市内在住の方に限り、DVDの貸し出しも可能

問い合わせ 宇城市認知症フォーラム実行委員会(市地域包括支援センター内) TEL 25-2015

