

ハートフル うき

2025 No.245

6 月号



市民も元気！ 地域も元気！ 宇城市も元気！

皆さんの笑顔お届けします



幸せいっぱい♡



お友達と桜見に来たよ



いっぱい食べて大きくなるぞ～



こいのぼりパイ早く食べた～い

宇城市社会福祉協議会ではハートフルうきに掲載する写真を募集します。
ぜひみなさんの笑顔の写真とコメント（20文字以内）を送ってください♪



uki.sha-kouhou17@biscuit.ocn.ne.jp

 社会福祉法人 宇城市社会福祉協議会

ってなあに？



地区福祉会とは、だれもが安心して楽しく暮らしていくための地域福祉を推進する自治組織です。地域の交流活動を通して、住民同士のつながりづくりや、支えあい活動、さらには、地域の中にある様々な生活・福祉課題に対して地域住民みんなで考え問題解決を図ることで「地域力」の向上を目指し、いつまでも安心して楽しく暮らし続けられる地域づくりを目的としています。



各種関連事業等について

遊具貸出について

社協および市役所各支所等において、レクリエーション遊具を貸し出しています。ぜひ、ご利用ください。

三角町	市三角支所
不知火町	市不知火支所
松橋町	社協（市老人福祉センター）
小川町	市小川支所
豊野町	市豊野支所

巡回型介護予防教室について

体力測定、健康講話、体操指導など、地区の実情に合わせて行います。



無料講座について

市役所や医療機関、事業所等が福祉会などに出向いて講座を行います。

日程調整等は本会で行いますので、希望される際は、開催予定日の1カ月前までに下記へご連絡ください。

何をするか悩んだときは、
お気軽にご相談ください。

サポーター派遣について

地域で活動するボランティアの皆さんを福祉会などに派遣します。レクリエーションゲームや脳トレーニング、体操などを楽しく行います。



**宇城市社会福祉協議会は
福祉会活動を応援します！！**

問い合わせ **地域福祉課** TEL 32-1055

事故がありましたら、すみやかに☎32-1055まで





地区福祉会

地区福祉会はどんな活動をするの？

地区福祉会活動は、主にふれあい交流活動と見守り助けあい活動の2つがあります。
地域の状況にあわせた活動を行いながら住民同士の交流を図り、同時に見守りを行います。

〈活動例〉

健康づくり・生きがいづくり

グラウンドゴルフ、ウォーキング、各種体操、脳トレ、料理教室、文化活動や趣味活動等を通して、楽しみながら心と体の健康づくりを行います。



レクリエーション

ゲームを用いた交流活動等

(輪投げ・スカットボール
三段玉入れ等)



地域独自の活動

特技を生かした活動、公民館を活用した趣味活動、地区独自の見守り組織等



福祉学習・啓発、 福祉問題発見

ボランティア講座、福祉講座、福祉座談会、福祉マップ作り、意識調査等



伝統行事

七夕や夏祭り、どんどやなどの伝統行事を通じた交流等



子育て支援

子育て世帯同士の交流、子ども会活動、高齢者との交流（伝承遊び）等



地域防災・防犯・交通安全

消火訓練、避難訓練、夜警活動、防災・防犯・交通安全講話、あいさつ運動等



環境保全・リサイクル活動

お宮・お寺清掃、花壇の整備、地域清掃活動、地域ぐるみのリサイクル活動等



保険について… 地区福祉会における活動に対して、本会では保険に加入しています。もし、活動中にご連絡ください。当時の状況を確認したうえで、社協から保険会社へ申請します。

食中毒を予防しよう！

これからの時期は、気温が高くなることで食べ物が腐りやすくなり、食中毒が起きやすくなります。特に抵抗力の弱い方は重症化することもあるので、しっかり防ぐことが大切です。

予防の基本

食事の前はもちろん、調理中に生肉、魚介類、卵を触った後や、トイレに行った後、ゴミ箱に触った後、ペットに触れた後は忘れずに手を洗いましょう。



できるだけ火を通したものを食べましょう

- ・夏は腸炎ビブリオが付いた生の魚介類が原因の食中毒がよくおこります。魚介類は十分火を通しましょう。体力が落ちている方は、寿司や刺身は避けたほうがよいでしょう。
- ・肉や加熱調理用と書いてある食品は、必ず加熱してから食べましょう。また、焼肉やすき焼きなどでは、生の肉をつかむ箸と食べる箸は別々にしましょう。
- ・卵を生で食べる時は新鮮なものを食べるようにし、体力が落ちているときは生で食べるのは避けましょう。



宅配食やお弁当を利用するときはこんなことに注意しましょう

- ・宅配食やお弁当は早めに食べましょう。
- ・食べ残したものはもったいないかもしれませんが、食中毒予防のために、思い切って捨てましょう。
- ・どうしてもとっておきたい場合は、箸をつける前に取り分けて、ラップをして冷蔵庫に入れましょう。食べる前はもう一度加熱しましょう。



冷蔵庫に食品を詰め込まないようにしましょう

- ・冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、十分冷えなくなってしまいます。
- ・冷蔵庫の中をまめに確認して、古くなった食品は捨てるなど、庫内を整理しましょう。
- ・高齢になると、味覚や嗅覚などが衰えがちですので、表示されている消費期限や賞味期限を参考に庫内を整理しましょう。
- ・「要冷蔵」と表示されているものは冷蔵庫に入れましょう。



出典：農林水産省 消費・安全局食品安全課

もしも体調が悪くなったら、すぐに医療機関で受診を！

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

新規サポーター
募集しています

地域を支える うきスマイルサポーター活躍中

地域を
盛り上げませんか！

うきスマイルサポーターとは、地区福祉会などにおいて介護予防に関する運動やレクリエーション等を行い、地域の健康づくりや生きがいづくりを目的に活動しています。月1回の講習会を受講し、地域で活躍されています。

- 活動場所：**
- 地区福祉会（サロン）
 - 脳いきいきサロン
 - 体力測定（巡回型・百歳体操）
 - 百歳体操支援
 - 筋力アップ教室（済生会みすみ病院・宇城総合病院）など



一緒に活動
しませんか？



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

松橋町の
活動紹介です

ひろげよう！つなげよう！ お互いさまの地域づくり！



4月20日、六地蔵地区で地域に住む人々を守る存在として祀られているお地蔵様のエプロン掛けが行われました。毎年、当番になった家庭がエプロンを製作されています。新しいエプロンに着替えたお地蔵様を見て、「オレンジ色のエプロンはきれいね」「来年は何色のエプロンになるかな」などと話されていました。

お地蔵様を通して、地域のつながりも深くなっています。



お地蔵様 新しい帽子とエプロンにお着替え中！



集まると会話も弾みます！

趣味がつなぐ縁

これが私の推し活！

お父さんは優しい そして強い
ある時は命をかけて家族を守って
くれた お父さんに感謝



「父の日」

孫への作品。
添えられている文章も秀逸。



絵手紙第1号作品

「坂本龍一」

当時大学生の息子へ



「七夕」



おくむらたかのり
奥村宗陸さん(82歳)

松橋町在住

私の推し活は
絵手紙です

皆さんのイチオシの趣味・特技活動
「推し活」を紹介しませんか？

内容も誰もが知っているものから珍しいもの、何でも募集しています！自薦・他薦問いません。掲載につきましては、下記までお問い合わせください。

問い合わせ

地域包括支援センター

TEL 25-2015

はじめたきっかけ

50代の頃、息子が県外の大学に進学したのを機に葉書を出すようになりました。それに絵を添えて送っていたのがきっかけです。家に猫を飼っていたのでよくモチーフに使用しました。猫のモチーフの絵手紙は孫にも送って好評でした。60代になり絵手紙教室に通いましたが、絵の具の使い方や創作のアイデアなどを学ぶことができました。

特に推したいポイント

体力もいらず、ずっと続けています。私は透析をしている身ですが、透析を受けている間にアイデアを考えています。

今後の活動について

物語を作ってそれを絵手紙にしていきたいです。また、送る相手あつての事なので、家族や友人などに今後もプレゼントしたいです。

※推し活とは…「推し」とは自分にとってイチオシの人や物。「推し」を楽しむ活動を「推し活」といいます。

車イスの使い方
教えます

福祉出前講座

介助の仕方を
教えます！

メニュー 車いす体験・高齢者疑似体験・ブラインドウォーク体験

受講料 無料

所要時間 45分程度ですが、要望に応じて対応します

対象 学校・福祉会・事業所等



申し込み・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7年4月16日
〜令和7年5月15日受付分)

香典返し寄附

ご遺族の方々にご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
片岡 安德様	片岡 初美様	古 氷
中尾 和昭様	中尾クニ子様	内 濁
岩本 敏光様	岩本 英明様	赤 岩
山本 雅子様	山本ミヤ子様	有 働
坂田 ミツ子様	坂田 勝則様	野 崎
宮川 勇一様	宮川ケイ子様	赤 岩
浦川 昭文様	浦川 文子様	浦 浦
塚本 貴美代様	塚本 高世様	古 氷
植田 耕清様	植田 正子様	塩 屋
四丸 和子様	浦本トミエ様	東 港

寄附者	故人名	行政区
上村 雄一様	上村美智子様	永 尾
福原 千秋様	久島 民子様	高 良
中野 秀敏様	中野 新一様	高 仲
松本 武明様	松本 洋子様	小 曾
河野 八千代様	河野 正信様	大 見
中野 峯子様	中野 清敏様	大 仲
永井 栄喜様	永井 年行様	大 見
森田 洋子様	森田 淳一様	御 領
井手田 あつ子様	野田 正勝様	浦 上

松橋町

寄附者	故人名	行政区
中村 久俊様	中村 澄子様	砂 川
酒井 利秋様	酒井 敦子様	両 仲
浅井 正文様	浅井ヨシエ様	2 区
稲葉 克也様	稲葉ナツエ様	南 豊
富永 真哉様	富永 忠士様	豊 崎
篠原ヨリ子様	篠原 滋 様	浅 川
森田 英司様	森田 幸子様	9 区
脇本 宏紀様	脇本 澄子様	北 11 区
園田 典 様	園田 静雄様	7 区
田中ひとみ様	田中 政治様	浦 川
岩田 浩 様	岩田スミエ様	内 田

小川町

寄附者	故人名	行政区
辻 富子様	辻 敏公様	南 部
松岡 誠一様	松岡 寛至様	弦 卷
原井 優実様	原井 典子様	出 来
河島 正男様	河島さく子様	南 小

豊野町

寄附者	故人名	行政区
渡辺マサ子様	松岡 松男様	南 山
村井 健治様	村井 民治様	北 山
岡本ミツエ様	岡本 勇 様	上 糸

皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。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添って掲載しております。

感謝状の贈呈

5月14日、香典返しとして高額の寄附をいただきました植田耕清様(三角町)に感謝状を贈呈しました。
ご寄附いただきまし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。



お詫びと訂正

令和7年5月号の「令和6年度宇城市社会福祉協議会会費ご協力のお礼と報告」において誤りがありましたので、左記のとおり訂正しお詫び申し上げます。

誤) 三和コンサルタント工業(株)	正) 三和コンサルタント工業(株)
誤) 伊勢崎電気設備(株)	正) 伊勢崎電気設備(株)
誤) (株) 正礼事務機	正) (株) 正礼
誤) マル亀工業	正) (株) マル亀工業

【令和6年度会費内訳】

誤) 一般会費	15,282世帯
正) 一般会費	15,854世帯



赤い羽根共同募金

皆さまの温かいご支援とご協力、ありがとうございました。

令和6年度実績

9,001,660円

募金の内訳

戸別募金	7,640,350円	街頭募金	175,818円
学校募金	315,220円	職域募金	573,903円
イベント募金	81,485円	個人募金	20,000円
その他の募金	194,884円		

令和6年10月1日から令和7年3月31日まで実施しました赤い羽根共同募金運動では、9,001,660円が集まりました。募金は、熊本県共同募金会へ全額送金し、県内の福祉施設や福祉団体へ配分されます。また、宇城市の地域福祉活動やボランティアなどの活動支援に活用されます。

三角会場

「からだ」のメンテナンス！ 男性ボディメイク講座

参加者募集！

～ずっと元気にいきいきと！～

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。体力を維持することで転倒予防や認知症予防につながります。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ましょう。

会場 ● 三角防災拠点センター
期間 ● 6月20日から毎週金曜日
時間 ● 午前10時～11時30分
内容 ● 筋力トレーニング・ストレッチ、ウォーキングの基本等

受講料 ● 無料
募集人員 ● 10人程度
受講回数 ● 16回
申込期限 ● 6月13日(金)までに下記へお申し込みください



申し込み・問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055

令和7年度 熊本県介護支援専門員実務研修受講試験のご案内

日時	令和7年10月12日(日) 10時00分 ※9時45分までに着席
会場	熊本市周辺の大学もしくは大規模会場 ※受験票で確認
対象者	保険、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業務従事者であって従事した期間が通年5年以上、かつ従事した日数が900日以上ある方
受験申込案内の配布等	ホームページからダウンロード 令和7年6月2日午前10時～ https://hokenfukushi.or.jp
受付期間	令和7年6月2日(月)～6月30日(月)までの消印有効

問い合わせ (財) 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
〒862-0926 熊本県熊本市中央区保田窪1-10-38
TEL: 096-213-1600 FAX: 096-213-1601

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。

期日: 7月16日(水)
時間: 午後2時～4時30分
場所: 不知火防災拠点センター 研修室3
不知火町高良2273-1

受付: 6月19日(木)から先着5件
申込先: 地域福祉課 TEL 32-1055

成年後見制度相談会

成年後見制度の利用を検討している方や受任されている方でわからないことやお悩みの方は、司法書士が無料で相談に応じます。(事前申し込みが必要)

日時: 6月25日(水) 午後3時～5時
場所: 市老人福祉センター
申込先: 成年後見支援センター TEL 27-9972

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

随時相談を受け付けます

