

ハートフル うき

2026 No.252

1月号

市民も元気！ 地域も元気！ 宇城市も元気！



謹
賀
新
年



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

新年のご挨拶



社会福祉法人
宇城市社会福祉協議会
会長 野田 真

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、本会の事業推進に多大なるご理解とご協力を賜り心より御礼申し上げます。また、各種事業をはじめ、福祉まつりにおきましても、多くのボランティアの皆様に支えられて開催することができました。

昨年の8月豪雨では、本市におきましても甚大な被害を受け、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。本会でも、豪雨災害に際し、災害ボランティアセンターを設置し、被災された多くの方の支援を発災直後から八月三十一日まで行つてまいりました。全国各地から四百二十五人のボランティアに参加していました。本当にありがとうございました。これ

から、災害の復旧・復興に向かうにあたり、「地域支え合いセンター」を設置し、被災された皆様の支援を引き続き行つてまいります。

さて、今日の変化する社会・経済情勢により、社会的孤立や経済的困窮、介護や子育て等に対する不安など、多様な地域生活課題が生じております。社会福祉協議会には、その解決に向けた具体的な支援と行動が求められています。

本会では、「誰もが安心して楽しく暮らせる福祉のまちづくり」を目指して、役職員一同、市民の皆様方をはじめ行政並びに関係機関・団体と連携して、福祉事業の推進に努めてまいります。

結びに、本年も事業推進に対し、一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、この一年が幸多き年となりますように心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

役員等紹介

会長 副会長
高橋 清勝
豊田 紀代美
岩井 智
吉田 良一
村田 守
濱崎 壽子

監事
川本 盛二郎
由布 真知子
植田 耕清
河野 真理
坂井 ミチコ
津留 一郎
渡辺 七郎
東 健次
中田 悟
内 朋大
米村 幸利
松田 立秋
濱田 美津子
吉田 節子
高野 和幸
平岡 京子
横尾 七生子
浦川 節生
畠坂 正孝
古賀 純夫
坂本 秀一
田中 正信
坂本 順三
(順不同)

福祉まつり2025

令和7年12月7日



復興への願いを込めて！風船とぼし



事業所作品展示



笑顔いっぱいの福祉まつり



たくさんのご来場ありがとうございました



「福祉まつり2025」 ご協賛いただきありがとうございました！

【三角町】高岡オレンジ園、(特養) 豊洋園、橋柿車体、カードックマエカワ、(有) 山本洋蘭、菊地塗装、(有) 北内洋ラン園、(有) みなとしょゆ醸造元、森口自動車整備工場、(有) 井芹葬祭、三洲建設(株)、松下果樹園、三角商事(有)、NPO 法人あいランド、(株) のぐち仏具店、御食事処大丸、西山写真館、ヘアーサロン・トール、(有) マルテン代表天川公力、一心珈琲、(有) 天川花園、(株) 三角プロパン販売、海街珈琲、(有) 宮川洋蘭、(有) 荒木洋蘭、立山歯科医院、(福) 恩賜財団済生会みすみ病院

【不知火町】スーパーフレッシュくまい不知火店、DANKE . CAFÉ、(株) 正礼、(有) 肥後あゆみの会、sorciere(ソルシエール)、(一社) 自立支援センターパール、(特養) 蕉夢苑、のむちゃん農園、松合食品(株)、錦寿司、果実のタルト天満屋、NPO 法人正心会笑顔の楽園、焼肉草野、BASE PRIVATESPACE SALON、(有) 九州白蟻工業社、御船果樹園、横綱ラーメン、中野商店

【松橋町】(株) アーレスティ熊本、星乃珈琲店きらら松橋店、パティスリー・ポルタ、(株) 太凜、(株) オカムラ、(有) 西村石油、(有) 迎田電設、熊本宇城農業協同組合、(資) 下田文具店、(株) 亀屋、割烹ふみ、(株) 小田商店、(有) 那須ファーム、マルキン食品(株)、隠れ家温泉古保山リゾート、(特養) しらぬい荘、(株) 松清、熊本県くすのき園、(株) 永井製作所、(有) 野添建設／のぞけん不動産、仕出しおくむら、(有) ファミリーオート熊本、きねつきパンぴのきお、OH!スマイル、(有) ティ・ケイカンパニー、(株) 佳楽、(株) 中内土木、料亭さかもと屋、(有) 溝見石油、三和コンクリート工業(株)、Anne、訪問看護ステーション Cruto 宇城、中華料理レストラン華月園、(有) 八木、パティスリー Ken、(株) お菓子の香梅、(有) スズキオート宇城、ネツツトヨタ熊本ネッツワールド松橋店、清香園、(株) 九州フジパン熊本工場、(有) ひまわり、みよし歯科医院、CoffeeLaboratory 香&6LKitchen

【小川町】(有) ミルキー、(有) 沢村建設、(有) 宮崎商店、(株) THINK フィットネスゴールドジム宇城熊本、ホームセンターマツオカ、(株) オガワスポーツ、火乃国食品工業(株)、訪問看護リハビリステーションふいっと、(特養) ひだけ荘、不二高圧コンクリート(株)、(株) シラサギ、のぞみ整骨院

【豊野町】(株) 豊住食肉、(株) 杉本本店、(株) 石井フルーツ、(株) ミタカ(茶の心)、(有) アグリパーク豊野

【市外】まちパン Lab 宇土店、(株) パシフィックシステム、(株) 津末青果

【その他】宇城4Hクラブ、HAND MADE ポピー、介護美容 HAPPY SHINE、まるピザ、FoRest、Eatton
(順不同・敬称略)



男性ボディメイク講座



一般高齢者男性を対象に、筋力トレーニングや脳トレーニングを行い、体力増進や維持に努め、住み慣れた地域でいつまでも自立した生活ができる目的に開催しています。自身の身体機能向上や認知症予防に加え、地域の担い手づくり、次世代リーダーへの活躍にも期待しています。



参加者の声

講座に通うことにより、外出の機会も増え、地域の活動にも興味を持つようになりました。



いつまでも趣味活動を続けたくて参加しました。
筋力が付いてきたのか、身体も軽く感じます。



- ◎片足立ちで23秒しか立てなかつた方が120秒立てるようになりました。
- ◎ TUG では6.84秒かかっていたのが、5.28秒に縮まりました。



※片足立ちを長く立てるほど転倒のリスクが下がります
※ TUG とはバランスや移動能力などを評価するテストです

趣味がつなぐ縁 これが私の推し活！



もりもと 森本 榮子さん
小川町在住（79歳）

私の推し活は
パソコンと家庭菜園

始めたきっかけ

きっかけは、スマートフォンを持ったことで、パソコンに興味を持ちました。
すぐパソコン教室に申し込みを行いパソコンも購入しました。



特に推したいポイント

高いゲーム機を買ったつもりで、触って覚えてくださいと先生から言われ、2か月ほどで文字が打てるようになりました。孫からのリクエストでお饅頭のレシピを作成しました。指先と頭を使うので認知症予防になっていると思います！何歳になっても「やってみよう」と思う気持ちは大切ですね。

今後の活動について



孫からのリクエストにもチャレンジして喜んでもらえると嬉しいです。地区サロンで使う脳トレのプリントを作ることが出来たらいいなあと思っています。

地域包括支援センター通信

一皆さんの元気を

支えますー



認知症市民フォーラム in うき2025 開催します！



信友直子さん

©萩庭桂太

「認知症になっても安心して暮らせる地域（まち）づくり」を目指して、今年度も認知症市民フォーラムを開催いたします。

今回は、認知症の母とそれを支える父の毎日を、娘の視点から描いたドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願ひします。（短縮版）」の上映会を行います。基調講演は、その映画の監督であり、認知症当事者を支える家族でもある信友直子さんに、『認知症との少し気が楽になるつきあい方』と題しまして、お話しいただきます。認知症や福祉に関する展示・体験コーナーもあります。ご参加ください。

日 時：2月1日（日）午後1時～（正午開場）

場 所：宇城市松橋総合体育文化センター（ウイングまつばせ）

参加費：無料



宇城市本人ミーティング

ほっとオレンジの会

定期開催の
お知らせ

～本人ミーティングとは～

物忘れが気になる方・認知症と診断された方が集い、自分の体験を話し合ったり、やりたいことを一緒に探したり、活動したりする場です。「集まって楽しい」に加えて、本人だからこの気づきや意見を本人同士で語り合い、それらを発信していくこともできます。ご本人だけでなく、ご家族も一緒に参加しませんか。

日時：毎月 第3火曜日 午後1時30分～3時

場所：@ HAB.UKI (アットハブウキ)

料金：参加費無料

活動内容によっては材料費等を
徴収する場合があります。

定員：10～15人程度（目安）

申込：電話もしくは二次元コードから
お申し込みください。



@ HAB.UKI 宇城市松橋町両仲間174-2

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

宇城市地域支え合いセンターを設置しました

令和7年8月の豪雨災害で被災された方々の生活再建を支援するため、宇城市では「宇城市地域支え合いセンター」を設置しました。センターの運営は宇城市社会福祉協議会が行っています！

【主な活動】生活支援相談員が訪問します!!

- 見守り・巡回訪問
- 生活再建に向けた相談支援
- 各種制度の案内・手続きの支援
- 専門機関等へのつなぎ
- 関係機関との連携

みなさまの不安やお困りごとなどお気軽にご相談ください。



問い合わせ 宇城市地域支え合いセンター 電話：070-7891-7052

受付時間：午前9時～午後4時（土・日・祝日・年末年始を除く）

宇城市松橋町豊福1786サンアビリティーズ内



さわやかな風を感じながら戸馳めぐり

～ノルディックウォーキング交流会～

11月18日、三角本村地区で、自主的に活動されているグループを対象に 3 km をウォーキングしました。その後、昼食会・bingoゲーム大会を行い、参加者は「普段は、歩かない距離を楽しんで歩けた」「また開催してもらいたい」「戸馳を知ることができた」などの声があり、地域の団結力や地域を超えて親睦を深めることができました。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



災害ボランティア養成講座

参加者募集

日本各地で発生している自然災害。災害発生後の被災地の復興・復旧には災害ボランティアの役割が重要です。災害時に自分自身や周囲の人を守る知識を学び、災害ボランティアとして活躍してみませんか。

日 時：1月28日（水）午後1時00分～3時40分（受付：午後0時30分）
会 場：松橋東防災拠点センター コミュニティ室2
内 容：

知 ろ う	講 座：「災害ボランティアについて」 講 師：八代市社会福祉協議会 泉支所長（兼）介護保険事業統括 松山 弥史さん
考 え よ う	ワークショップ：「クロスロードゲーム」 講 師：防災士 柳原 志保さん
見 よ う	松橋東防災拠点センター施設見学

対 象 者：宇城市在住の方で、災害ボランティアに興味がある方（定員40人程度）

参 加 費：無料 申込方法：電話、またはQRコード 申込期限：1月22日（木）

申し込み・問い合わせ：地域福祉課 TEL 32-1055



歌う防災士しほママ



★成年後見支援センターからのお知らせ★

地域福祉権利擁護事業 生活支援員養成講座

日時：2月5日（木）午後1時30分～午後3時30分
場所：宇城市老人福祉センター 機能訓練室
講師：熊本県社会福祉協議会 地域福祉権利擁護センター
所長 桂誠一さん
内容：「地域福祉権利擁護事業において生活支援員
に求められるもの」
定員：20人 ※定員になり次第締め切り
対象者：宇城市在住で権利擁護事業に関心がある人
及び生活支援員
申込期限：1月23日（金）

成年後見制度講演会

日時：2月18日（水）午後1時30分～午後3時30分
場所：宇城市役所新館1階 第4会議室
講師：司法書士 大村英樹さん
内容：「後見人の仕事、実はこんな仕事をしています」
定員：先着50人
※定員になり次第締め切り
対象者：宇城市民で成年後見制度に関心のある方
申込期限：2月10日（火）

【問い合わせ・申し込み】

宇城市成年後見支援センター

TEL:27-9972 FAX:27-9973

相談コーナー

-ひとりで悩まず、まずご相談を-

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です）

日 時：1月28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

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：2月18日（水）
時 間：午後2時～4時30分
場 所：河江地区コミュニティセンター
小川町南新田476
受 付：1月22日（木）から先着5件
申込先：地域福祉課 TEL：32-1055

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

随时相談を受け付けます

