

# ハートフル うき

2026 No.253

2 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



体鍛えなきゃ!!



元気いっぱい♪お散歩大好き♪



いくらと納豆巻に  
醤油かけて食べる♡



生まれたよ!



お手伝い大好きなおねえちゃん!



100日祝いでスタジオに行ったよ!

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



# 福祉会 地区サロン紹介

## 福祉会って???

地域の交流を通じて、住民同士の繋がりづくりや支え合い活動、地域の中にある様々な生活課題等に対して**地域住民みんなで**考え問題解決を図る「地域力」の向上を目的とし、いつまでも安心して楽しく暮らせる地域づくりを目的としています。



表南小川サロン  
認知症予防に「脳トレ体操」!



上中内サロン  
体力測定後にハイチーズ!!



古保山サロン  
百歳体操12年目!



浦上・新村サロン  
百歳体操体験中!!



御領6区サロン  
車イス体験!!



打越サロン  
百歳体操のあとは健康マージャン!



上系石サロン  
百歳体操や脳トレなど色々な活動をしています!



サロン開催で悩んだら・・・  
※まずは、お電話ください!!  
・無料講話一覧を活用!  
・無料レクリエーション遊具を活用!  
・職員やサポーター派遣など



～社協は地域活動を応援します!～

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055





## 令和8年度 初心者向け「健康マージャン教室」

### ～参加者募集～

**会 場：**市老人福祉センター  
**期 間：**4月2日～9月24日まで  
**開 催 日：**毎週木曜日（25回講座）  
 但し、祝日の場合は開催しません。  
**申込期間：**2月16日から3月6日まで  
 電話でお申し込みください。  
**年 齢：**60歳以上の方  
**定 員：**16人（定員になり次第締切）  
**参 加 費：**1カ月600円  
 テキスト代1,000円（初回時）



### 地域貢献マージャン卓の贈呈

1月16日、熊本県立小川工業高等学校建築科の生徒が、地域貢献を目的にマージャン卓3台を製作しました。生徒からは、「寸法を測り、加工が大変でした。最高の作品に出来あがりました」と話されていました。今後は、地区公民館で活用させていただきます。



申し込み・問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



## 福祉出前講座開催

福祉出前講座を受講し、福祉の心を育みました。

### ブラインドウォーク体験

**不知火小学校3年生 51人**

アイマスクを付け、目が全く見えない状態を体験することで、視覚障がい者への介助や声掛けを学びました。



### 車いす体験

**不知火小学校4年生 46人**

介助する側として注意することや介助される側の押されるときの不安や怖さを感じました。



### 高齢者疑似体験

**豊野小学校6年生 25人**

関節の固定や重りを身につけることによって体の動かしづらさを体験しました。



■協力 特別養護老人ホーム 蕉夢苑

## 2月1日はフレイルの日！2月はフレイル予防月間！

皆さんは、こんなことはありませんか？

最近、  
ちょっと痩せてきた…



最近、走るとすぐに  
息切れする気がする…



前よりも  
疲れやすくなった…



外出するのが  
おっくうな時がある…



これらは、年齢を重ねると誰もが感じることです。しかし、この状態をそのままにしておくと、要介護状態になる可能性があります。このような状態を、「フレイル」と呼びます。フレイルには「可逆性」という特性があり、日常生活を見直すことで健康な状態に戻ることができます。

加齢



フレイルには3つの要素があります。これら3つが連鎖していくことで、老い（自立度の低下）は急速に進みます。また、3ついずれもがこの連鎖が始まる入口になる可能性があり、老いは身体だけの問題ではありません。



運動で筋肉をつけるために  
もよく食べる！  
おいしく食べるためには  
口の健康も大切！



**栄養・口腔**

1日3食、  
バランスの良い食事  
食後は歯や  
入れ歯の手入れ



誰かと一緒に食べると  
楽しくておいしい！  
低栄養やうつ防止にも  
なる！

**運動・身体活動**

筋力トレーニング  
たっぷり歩く



運動は、グループで行くと  
継続しやすく、より効果的！  
百歳体操も大切な予防！

**社会参加**

地域活動への参加  
趣味活動や習い事



## フレイルを予防して、いつまでもいきいきと過ごしましょう！

厚生労働省「健康長寿に向けて必要な取り組みとは？100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ」をもとに作成

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



# 趣味がつなぐ縁

## これが私の推し活！

### はじめたきっかけ

体育教員定年後、芸術作品に感銘を受け、色んな作品を鑑賞するようになりました。現在はボランティアとして熊本県立美術館へ通っています。その中で、展示期間が終了となったポスターやチラシを使って、ペーパーバッグ製作に取り組むようになりました。

### 特に推したいポイント

普段であれば廃棄されてしまうポスターやチラシを再利用して、誰でも簡単に取り組むことができます。自分好みに自由にデザインを考えながら作るマイバッグは、出来上がると嬉しさもひとしおです。

### 今後の活動について

チーム P.P.B (Paper Bag) と称して、一緒にペーパーバッグ作りを楽しむ活動をしています。令和7年10月は、不知火美術館にご協力いただいてポスターを準備し、フォーシーズンズさんにお邪魔して、みんなで楽しくバッグを作りました。これからも、いろんな所にお伺いしたいと思っています。興味がある方！是非ご連絡ください。



ふくだ じょうじ 福田 条司さん  
(78歳)

松橋町在住

私の推し活は  
**ペーパーバッグ  
製作**



問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015

# ひろげよう！つなげよう！お互いさまの地域づくり！

## 今年も三角町で黒砂糖が出来ました！

三角町の  
活動紹介です

11月29、30日、三角サトウキビ活性会指導のもと青海小学校の児童が体験をしました。薪の火でサトウキビの汁を煮詰めて黒砂糖を作る製法が用いられています。大切に育てたサトウキビが黒砂糖になる工程を実際に体験したことで、郷土の産業や職人技、道具、伝統の味など、様々なことについて学び、地域交流も行うことができました。



サトウキビは、4月に青海小の児童が植え、定期的な草取り等の世話をし、29日に収穫をしました。



サトウキビを機械で搾ります。空いた時間を見つけては児童が積極的に作業を手伝う姿がたくさん見られました。



サトウキビの汁を3段階の釜で煮詰めていきます。



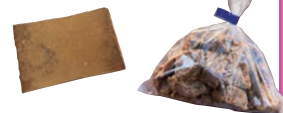
火加減や煮詰める時間の調整は職人技です。



釜から上げた液をサトウキビの茎にまとわせた「棒巻き」。皆さん「おいしい」と頬張っていました。



液を型に流し固めたら黒砂糖の完成です。



### <三角町と黒砂糖づくり>

三角町は江戸時代からサトウキビ栽培と黒砂糖づくりが盛んでした。戦後、生産のピークを迎えるも、徐々に輸入が増え、1961年頃から三角町での生産も減少していました。

1985年に地元住民の協力により、旧大岳小学校で黒砂糖づくりの体験学習が行われ、現在まで続く青海小学校の伝統的な活動となっています。

問い合わせ 地域包括支援センター TEL 25-2015





## 宇城市ボランティア連絡協議会 演芸大会



12月10日、市老人福祉センターにおいてボランティア連絡協議会（吉田良一会長）が、会員同士の交流を目的に演芸大会を開催し、30人が参加されました。演芸大会ではカラオケや楽器演奏、踊りなどを披露し、参加者の芸に拍手や歓声が上がり楽しいひと時を過ごされました。



荒城の月など3曲演奏 小川町保存会 東さん



手話ダンスを披露された松の実会 丸目さん・宮田さん

### もちつき



ボランティア団体の小川町ボランティアふれあい会（吉田良一会長）では、12月24日に自分たちで育てたもち米でもちをつき、鏡餅は、地元の神社にお供えしました。豚汁等も作りみんなで食事をし、一年の締めくくりとなりました！



### 会員募集中！

町内の福祉施設や一人暮らしの高齢者等の剪定や草刈り等を行っています。活動に興味がある方は下記にお問い合わせください。



～あなたのための、だれかのためのボランティア～

## ボランティア活動始めませんか！

ボランティア活動に興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

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12月16日)

～令和8年1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

松浦まさ子様	松浦 勝一様	三角本村
富田 敏一様	富田マサ子様	馬場
汐見 一幸様	汐見ミヨコ様	浦
渡邊 洋子様	渡邊 昌徳様	三角本村
田中 豊 様	田中 博子様	西港二区

#### 不知火町

寄附者

故人名

行政区

西山 幹彦様	西山カツ子様	永尾一区
河野千代美様	河野 清子様	大見
田代 幾代様	田代 金一様	松合西
上村眞理子様	上村ハツエ様	御領五区

#### 松橋町

寄附者

故人名

行政区

小田 元行様	小田 禮子様	南豊崎
守田早智子様	守田 智秋様	南萩尾
土会平健太様	土会平君子様	豊福

#### 小川町

寄附者

故人名

行政区

沖田 恵子様	沖田 正男様	久具
中山 邦靖様	中山 淳子様	北11区
秋岡久美子様	秋岡 逸喜様	竹崎
上野 保子様	上野 勝之様	豊福
中熊 妙子様	中熊 修一様	南豊崎
迎田 政勝様	迎田桂一郎様	久具

#### 豊野町

寄附者

故人名

行政区

中村 清美様	中村 吉孝様	南新田
上田 和政様	上田 寿 様	舞鳴
安達 和則様	安達キヨ子様	南新田
吉田美智子様	吉田 征司様	南部田
陣立 裕之様	森 昭子様	益南
城下ノリ子様	城下 鐵雄様	川尻
山下 隆雄様	山下 一 様	北野
飯田マキ子様	飯田 洋如様	平野
木村 隆之様	木村スエ子様	下郷



皆さまのご厚意に深く感謝申し上げます。お寄せいただいたご厚意は、地域の福祉の推進のために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。

## 賛助会員紹介

**茶の心 (さのしん)**  
豊野町 ☎45-4050

お茶まつり開催！2月28日（土）9時～14時です。いつもの緑茶に加え、健康茶も決算価格でお得になっています。皆様のご来場お待ちしております！

\* 掲載を希望される企業・団体を順次紹介します。



共同募金配分金事業「子ども劇場」

## 音楽バリエーションショー

12月21日、松橋総合体育文化センター（ウイングまつばせ）にてグリーンフィールドによる「ゆかいなコンサート」を開催しました。マジックショーでは子どもたちが目を輝かせ、夢中になっていました。また、歌のお姉さんの歌声に合わせて、参加者はリズムをとりながら楽しんでいました。公演終了後は、募金啓発活動として募金運動を実施しました。みなさまのご協力ありがとうございました。



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055





## ボランティア養成講座 「人に好かれる聴き上手」講座

**日 時**：2月17日（火）  
**受付** 午前9時30分  
**講座** 午前10時00分～正午  
**場 所**：松橋東防災拠点センター 研修室6・7  
 （宇城市松橋町豊福1786）  
**講 師**：NPO 法人傾聴ネットキーステーション  
 代表理事 瀬上民子さん  
**対 象 者**：市内在住または、勤務されている方  
**内 容**：聴く力を学ぶ基礎講座  
**参 加 料**：無 料  
**定 員**：30人程度（定員になり次第締め切ります）  
**申込締切日**：2月10日（火）まで

申し込み・問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



## 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**：2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

### 福祉法律相談

法律に関する問題でお悩みの方は、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**：3月18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  
 宇城市不知火町高良2273-1  
**受 付**：2月19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

随時相談を受け付けます

