

# ハートフル

2025 No.241

2月号

# うき



市民も元気！ 地域も元気！ 宇城市も元気！

## みなさんの笑顔お届けします



今年から2人とも保育園です！  
2人で仲良くがんばろうね～！！

なおちゃん♡ゆうきくん  
ずっと仲良くね♡♡



2025年も沢山遊びに行こうね♡



今年もよろしくお祈いします



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

# 福祉会のひろば

地区福祉会とは、誰もが安心して楽しく暮らしていけるための地域福祉を推進する自治組織です。地域福祉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暮らし続けられる地域づくりを目的としています。

## 南11区



百歳体操  
やっています！



百歳体操で各地域に  
出向いています。  
よろしくお願ひします。  
柚留木 推進員



## 竹崎区



楽しい♪  
クリスマス会



## 塩浜区



サポーターさん  
活躍中！



問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



# 特集

## 健康マージャン教室

### 健康マージャン教室卒業生の声



講師の先生の丁寧な指導で、少しずつ慣れ、本当に楽しく続けることができます。長く続けていきたいです。



同期の人たちと教室以外でも交流することもあり、楽しく過ごせています。今は生き甲斐のひとつです。

### マージャン卓の贈呈

12月18日、熊本県立小川工業高校建築科の生徒がマージャン卓3台を製作していただきました。

墨付きや木材加工等の作業を行い、生徒の皆さんは、「精一杯頑張ったので大切に使ってほしい」と話されました。



### 通いの場が誕生

12月26日、小川町新町地区福祉会において健康マージャンが始まりました。健康マージャンという通り「飲まない。吸わない。賭けない」を合言葉に健康づくりや仲間づくりと長く楽しんでいきたいと話されました。



### 令和7年度 初心者向け「健康マージャン教室」参加者募集

健康マージャン教室は、認知症予防、健康づくりや生きがいつくりになります。マージャンは初めてという方でもインストラクターによる丁寧な指導でルールやマナーを習得できます。お気軽にご参加ください。

**会場**：宇城市老人福祉センター 大集会室1

**期間**：4月3日～9月25日まで

**開催日**：毎週木曜日（26回講座）  
但し、祝日の場合は開催しません。

**時間**：午前9時30分～12時まで

**参加料**：1カ月300円  
テキスト代1,000円（初回時）

**年齢**：60歳以上の方

**定員**：12人（定員になり次第締切）

**申込**：2月10日（月）から申し込み  
受付を開始します。

**問い合わせ**：地域福祉課

TEL 32-1055

## 自分らしく生活していくために ～介護保険サービスを知る～

**福祉用具や住宅改修で自立した日常生活の促進や介助者の負担を減らすサービス**

(対象者：要支援・要介護認定の方)

### ○福祉用具貸与

日常生活の自立を助ける、歩行器・歩行補助つえ・手すり・スロープ等の福祉用具の貸与が受けられます。利用者はレンタル費用の利用者負担の割合分(1割～3割)を負担します。



置き型手すり

### ○特定福祉用具販売 (同年度10万円を上限)

ポータブルトイレ、シャワーチェア等の福祉用具を購入した際に利用者負担の割合分(1割～3割)を差し引いた額が支給されるサービスです。

#### 対象となる福祉用具

- ・腰掛便座
- ・自動排泄処理装置の交換可能部品
- ・排泄予測支援機器
- ・入用補助用具
- ・簡易浴槽
- ・移動用リフトのつり具の部分



ポータブルトイレ

### ○住宅改修費支給 (20万円を上限)

手すりの取り付けや段差解消、引き戸などへの扉の取り替え等の住宅改修を行った時に利用者負担の割合分(1割～3割)を差し引いた額が支給されるサービスです。**事前の申請が必要です。**

**福祉用具や住宅改修を利用したい場合は**

**担当のケアマネジャーに相談しましょう!**

サービスの詳細については、宇城市の介護保険パンフレットをご覧ください。



(宇城市 介護保険パンフレットより)

## 低温やけどにご用心!

寒い時期を迎えており、皆さんも自宅で暖房器具を使う機会が多いと思います。

カイロや湯たんぽ、こたつ、電気毛布など温かく感じる程度の温度でも、長時間皮膚に接することによって「低温やけど」が起きることがあります。特に高齢者は若年者に比べて皮膚が薄く、運動機能や感覚機能が低下しているため、重症となりやすく、特に注意が必要です。低温やけどを防ぐためには、長時間同じ部位を温めないことが重要です。



**注意しましょう!**

低温やけどは痛みも少なく、一見軽そうに見えますが、見た目より重症の場合があります。早めに医療機関を受診しましょう。

出典：独立行政法人国民生活センター

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

# ひろげよう! つなげよう! お互いさまの地域づくり!

## 「孤食」から「共食」へ

曲野地区では、高齢者と子どもたちのふれあいの場として、互いに元気を分かち合い絆を深め、より良い地域づくりにつなげたいと「まがのふれあい食堂」を始めました。地域の団体や個人から食材の提供を受けて、その日のメニューを決定します。

初開催となった11月17日は、曲野区公民館に高齢者や子どもたち約50人が集まりました。食後は、参加者全員でレクリエーションを楽しみ、交流を深めました。今後も、定期的開催される予定です。



## 職員研修会



### ■職員のスキルアップを目的として職員研修を実施しました。

12月13日総合相談センターの稲葉主任が「重層的体制整備移行準備事業の概要と複合的な課題のある事例検討」、12月16日大村英樹司法書士が「成年後見制度の概要と実務について」の研修を行いました。



# いきいき百歳体操

# —地域づくり通いの場—

百歳体操を始められて半年以上経つ地域へ感謝状と記念品を贈呈しました。



不知火町 亀崎地区福祉会  
毎週水曜日 午後13時30分～亀崎公民館



三角町 際崎地区福祉会  
毎週金曜日 午前10時00分～際崎区公民館

現在、市内93カ所で週1回いきいき百歳体操をきっかけとした通いの場が開催されています。「百歳体操を試しにしてみたい!」「どんな体操か説明を聞きたい!」「サロンで百歳体操をしたい!」などの声にお応えして、いつでも皆さんの地区へ伺います。お気軽にご相談ください。

問い合わせ 地域福祉課 TEL 32-1055



## 福祉出前講座開催

豊野小学校にて福祉出前講座を開催しました。6年生を対象に、特別養護老人ホーム水晶苑の職員2人に協力いただき、福祉講話と高齢者疑似体験を受講しました。

福祉講話では、「高齢者に寄り添うコミュニケーションのポイント」と題して、コミュニケーションの取り方を学びました。

また、高齢者疑似体験では、おもり付きベスト等を着用しての筋力低下体験、特殊なメガネを使い、視野が狭い状態で歩く体験をしました。

児童からは「高齢者にやさしくしたい」「声かけが大切だと思った」などの感想が聞かれました。

※福祉出前講座は、地区福祉会等でも開催できますので、ご希望の方は下記までご連絡ください。



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6年12月16日  
 ~令和7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
植野あやめ様	植野 登 様	東港三区
三浦 瑞恵様	三浦 誠吾様	手 場
宮田 勇一様	宮田 欣子様	宮 崎
岡村 壽雄様	岡村 ムツ様	塩 屋
福寫 賢児様	福寫 時義様	小 田 良
中村よしえ様	中村 清二様	浦
宮川 瑞代様	宮川 一枝様	下 本 庄
小濱 清 様	小濱 勝 様	赤 岩
宮川 勝 様	宮川 勝征様	野 崎

### 不知火町

寄附者	故人名	行政区
山本フミエ様	山本 富人様	御領五区
水野 昭子様	水野 美樹様	仲
中尾 満 様	中尾 桂子様	仲
浦川多恵子様	浦川 直人様	大 見

### 松橋町

寄附者	故人名	行政区
林田 保広様	林田 勝美様	浦川内
雪見 至 様	雪見 昌子様	曲野南
原田すみ子様	原田 忠 様	島
田中スミ子様	田中 一孝様	竹 崎
榎田 菊江様	榎田 幸一様	2 区
高橋 和宏様	高橋 輝彦様	2 区
和氣しげ子様	和氣 理 様	松橋御船
坂口 喬次様	坂口 蓉子様	7 区
上田 義晃様	園田 ミエ様	両仲間南
水本 國一様	水本 文子様	松橋本村
切通 純子様	切通 重幸様	浅 川
上原 典一様	上原 友江様	豊 崎
村上キヌ子様	村上 芳彦様	内 田

### 小川町

寄附者	故人名	行政区
澤野 昭三様	澤野 英子様	河 江
可児登代子様	可児 文雄様	亀 之 町
清水 文子様	清水 富雄様	北 部 田
東 弘子様	友枝サダメ様	蓮 仏
岩井フミエ様	岩井 則敬様	野 添
松本 幸子様	松本ツマエ様	表南小川
米村 勇 様	米村 昭子様	弦 卷
山下 正利様	山下 恵子様	稲川・榎渡
内野 徳子様	内野 重徳様	河 江
萩坂 修一様	萩坂スエミ様	舞 鳴
吉北 昭子様	吉北 秀一様	南 小 野
測本 眞一様	測本ナカエ様	耕 地

### 豊野町

寄附者	故人名	行政区
光永星一郎様	光永 孝女様	北 山 崎
米澤 俊彦様	米澤ヨシエ様	下 安 見
岩永 雄次様	岩永 勉 様	下 安 見
森本 靖一様	森本 道子様	下 巢 林
村上 一美様	村上 渡 様	上 巢 林
北岡 嘉子様	北岡 啓一様	中 間
西村 禎子様	西村勝次郎様	下 糸 石
坂田ヨシエ様	坂田 誠二様	下 糸 石

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。

### 香典返し・寄附金等の受付場所について

社協並びに市役所本庁及び三角・不知火・小川・豊野支所で受け付けております。

○社会福祉協議会  
 ・市老人福祉センター 松橋町豊福1786

○市役所  
 ・福祉部 : 社会福祉課 松橋町大野85  
 ・三角支所 : 総合窓口課 三角町波多213-1  
 ・不知火支所 : 総合窓口課 不知火町高良2273-1  
 ・小川支所 : 総合窓口課 小川町河江87-1  
 ・豊野支所 : 総合窓口課 豊野町糸石3516-1

ご寄附いただきました浄財は社協が実施する地域福祉事業に活用されます。皆様からのご厚意をお待ちしております。

## 賛助会員紹介

**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。

**社会福祉法人 尚英会 かもめ保育園**  
 (不知火町) ☎33-7370

豊かな自然に恵まれた笑顔があふれる素敵な園です。一人ひとりの気持ちを大切に英語・体操・マーチングを取り入れています。

**株式会社 ケイ・エム・ケイ**  
 (松橋町) ☎27-4214

当社は、産業用機械の精密部品加工を行っています。ISO・BCPの取得やSDGsに取り組み、地域社会の貢献に努めています。

**株式会社 スエトミ**  
 (松橋町) ☎32-2851

当社は高齢者施設と企業主導型保有事業を行っています。子どもから高齢者まで安心して暮らせる地域社会を目指しております。

\*掲載を希望される企業・団体を順次紹介します。



# ノルディック・ウォーク 参加者募集!

**日 時**：3月4日(火)、6日(木)、7日(金) の3日間  
予備日：11日(火)  
午前10時～11時30分

**会 場**：県博物館ネットワークセンター多目的広場  
(御野立運動公園) ※雨天時は中止

**参加費**：無料 (保険あり)

**対象者**：市内在住の65歳以上

**定 員**：20人程度

**準備物**：運動ができる服装、運動靴、飲料水、タオル  
※貴重品等を持ち歩けるよう、リュックサックや  
ウエストポーチなどのご用意をお願いいたします。  
※ポールは事務局で準備いたします。

**申込方法**：2月10日(月)から申し込み受付を開始します。



ノルディック・ウォークとは、2本のポールを使ったフィンランド発祥の歩行運動です。ポールを使うことで全身運動となり、通常のウォーキングに比べてより高い運動効果が期待できるうえ、ポールが支えになるのでひざや腰、肩などへの負担が軽くなり、誰でも気軽に行うことができます。



【問い合わせ・申し込み】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 -

### 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**：3月19日(水)  
**時 間**：午後2時～4時30分  
**場 所**：河江地区コミュニティーセンター  
小川町新田476  
**受 付**：2月20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です)

**日 時**：3月19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

