

# 社協だより ㊟9



親子ヨガ講座

※ 集合写真撮影時のみマスクを外して撮影しています。

## も く じ

- 親子ヨガ講座 ..... P 2
- 介護者応援隊 いきぬこ〜会 ..... P 2
- 認知症サポーター養成講座 ..... P 3
- ふれあい交流会 ..... P 4
- 地域支え合いセンター ..... P 5
- 高齢者相談・地域福祉委員例会 ..... P 6
- シルバー人材センター ..... P 6
- 社協情報 ..... P 7
  - ・コミュニティソーシャルワーカー
  - ・ひきこもり相談窓口
  - ・もの忘れ相談室
  - ・心配ごと相談
- 地域サロン／地域を支えるふくしの輪 ..... P 8

# 親子ヨガ講座

7月29日（木）、30日（金）に益城町総合体育館で開催し、9組19名の親子が参加されました。

講師にスタジオWの富田裕美さんをお呼びし、親子で体を動かしながらスキニッップや

リラック  
スできる  
体のケア  
方法を学  
びながら  
アロマ体  
験を行い  
ました。



## 参加された方の感想（一部抜粋）

- ・コロナ禍で活動が制限される中、こんな集まりがあるとうれしい。
- ・同じくらいの子どもがいるお母さんたちと話ができてよかった。
- ・子どもも楽しんでいました。家でもやってみようと思います。



今回は、10月頃に計画しています。詳細は、社協だより、ホームページでお知らせします。

# 介護者応援隊

# いきぬこく会

8月11日（水）に木山仮設西集会所で開催し7名の方が参加されました。

今回は町健康運動指導士を講師に「ストレッチ発散！楽しく体を動かしましょう」と題し、体を温めるストレッチ、イスに座ってボールを使った体操、音楽に合わせた軽運動で体をほぐしました。当日は雨天で肌寒い天気でしたが、気持ちのよい汗をかくことができました。

ボールを使った体操では、ペットボトルを開けるために必要な筋肉を鍛える運動を教えてください、指先でボールをつかむ動作を1日30回できるとよとの話がありました。



初めて参加された方は「毎日の介護でなかなかこんな時間がありません。参加してよかった。何かスツとしました」と軽くなった体を喜んでおられました。

軽快な音楽に合わせてリズムカルな運動をすることで、認知症予防等にも効果があるとの話もありました。コロナ禍で外出の機会がないときに気軽に取り組めるので、いつでもどこでもできる体操を日常生活に取り入れていただければと思います。

今回は、9月8日（水）13時30分から木山仮設団地西集会所で予定しています。

# 認知症サポーター養成講座

## 益城中央小学校で開催しました

7月16日（金）益城中央小学校5年生71名を対象に開催しました。

講師としてキャラバン・メイト3名により小学生向けの教材やスライド、記憶のカプセル、紙芝居を使って説明を行いました。紙芝居では主人公のおばあちゃんの変化、それを見守る家族や孫のさっちゃん心の動きについて、児童が感じたことをたくさん発表してくれました。

認知症の人の不安な気持ちを感じる場面では「どうしたと？」と優しい言葉かけと思いやりが大事との意見が出ました。



### 後日感想文が届きました。一部紹介します（一部修正しています）

- ・私は、認知症の人が不安な気持ちを持ちながら生活しているのを初めて知りました。だから町の人、一人一人が自分の心配だけではなく、他の人の心配をすれば認知症の人は安心して生活をする事ができると思いました。
- ・僕もおじいちゃんやおばあちゃんと住んでいるので、認知症になったら手伝ってあげたいです。
- ・前までは、困っている人を見て何も言えてなかったけど、この話を聞いて助けようと思いました。
- ・2025年になれば、おそらく認知症の方が700万人になるということを聞いて、あと4年後だと思い、とてもびっくりしました。

周りの人が優しく声をかけ、手を貸すことができる人が町中にいれば、認知症になっても安心して暮らしていくことができるので、そんな町になつていくためにもみんなの協力が必要なることを伝えました。

当協議会では、学校や企業、地域での集まり等の機会に「認知症サポーター養成講座」を行っています。時間は概ね60分から90分で受講料は無料です。

お問い合わせ

在宅福祉課

電話 096・214・5566

# ふれあい交流会

当協議会では、新型コロナウイルスの影響により昨年引き続き、一人暮らし65歳以上の方を対象に町内の様々な機関の協力をいただき、メッセージカードをお届けしました。

## メッセージカードの作成と出発式

昨年引き続き、メッセージカードを作成しました。作成には町内の保育所、幼稚園、児童クラブ、災害公営住宅自治会、役場なども未来課、つどいの広場とともに協力いただきました。それぞれに工夫を凝らし、アマビエに加え、手形のデザインや折り紙を貼ったりと温かみのあるカードができて上がりました。今回はフラワーエコポットと一緒にお届けしました。



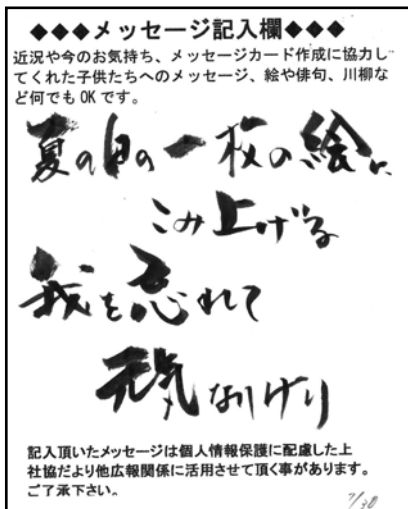
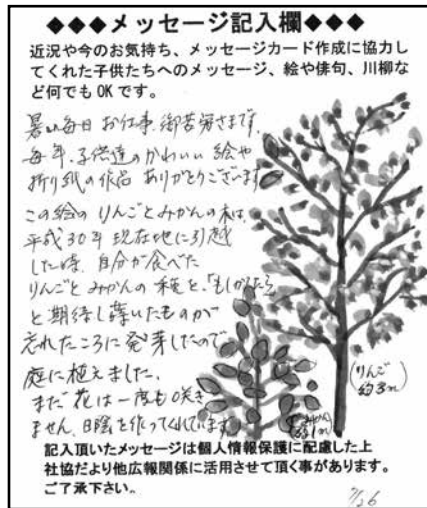
7月13日(火)に開催された民生委員

児童委員協議会7月定例会後に出発式を行い、西村会長から民生委員児童委員協議会土山会長へ受け渡しされました。土山会長から「コロナ禍の中、一人暮らしの方も外出の機会がなくなっています。そんなときに皆さんからのメッセージがどんなに元気づけられるでしょうか。大事にお届けしてきます」と力強いメッセージをいただきました。



## メッセージカードの返信をいただきました

お届けした方へは返信用のハガキでメッセージをいただくようにしています。これまでに皆さんからいただいたハガキの一部を紹介いたします。



多くの皆様から花の開花の便りや近況、子どもたちへのメッセージなど温かい返事をいただき、ありがとうございました。

# 地域支え合いセンター

今回は、木山仮設団地で活動されている「パレット」と「移動図書館」を紹介  
します。

## パレット

以前は「なでしこ」の団体名で活動されていましたが、現在は「パレット」に名称を変更され、大正琴の練習をされています。代表の井芹悦子さんと5名の方が中心となって、自前の琴で練習をしながら、毎回楽しい時間を過ごされています。

毎月第2・第4月曜日の13時から15時まで木山仮設団地東集会所で活動されています。興味のある方はぜひ一度見学に来られてください。



## 移動図書館

熊本地震後の平成28年10月から活動を続けてこられ、代表の橋本信一さんから「約5年間の間に子どもさんの成長を見ることができました。地震後、足を怪我してどこにも行かない時に移動図書館があつて助かったと嬉しい言葉もいただきました」と懐かしそうに話されました。



仮設住宅を退去された方も借りに来られており、本のリクエストがあれば気軽に声をかけてください、お待ちしていますとのことでした。

毎週金曜日の13時から15時まで木山仮設団地東集会所で開かれています。



# 高齢者相談・地域福祉委員例会

7月19日(月) 木山仮設団地東集会所で開催し、今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、飯野・福田校区、広安西・木山校区、広安・津森校区の3つに分けて開催しました。



広安西・木山校区



飯野・福田校区



広安・津森校区

内容は研修と意見交換会を行いました。研修では報告書を毎月提出することや記入の仕方について、意見交換会では、コロナ禍の中で様々な活動を行っている皆さんの活動について話し合いました。少人数での開催だったこともあり、皆さんから活発な意見が出され、地域の見守りを改めてがんばっていきまますといった声も聞かれました。

## 高齢者相談・地域福祉委員とは

高齢社会が進むにつれて、高齢者の見守り体制を強化し、地域福祉の推進を図ることを目的に社協会長が委嘱されています。7月末現在で34名の委員さんが活動されています。

## シルバー人材センター

新規会員募集中

- ◎退職後、地域で仲間づくりをしたい
- ◎自分の特技を活かし、少しでも地域に貢献したい
- ◎健康のため、時々体を動かしたい

益城町に在住の60歳以上の方で、健康で働く意欲のある方ならどなたでも会員になることができます。

※ 入会時には、年会費(3,000円)が必要になります。



入会希望、詳しい内容を聞きたい方は

現在、事前予約制による個別入会説明会を実施しています。9時から16時の間で1時間程度です。

お問い合わせ：シルバー人材センター

電話：096-289-6092

住所：益城町木山866-1(木山仮設団地北集会所)

## ひきこもり相談窓口

「ひきこもり」で困りごとはありませんか。

「ひきこもり」は、誰にでも起こりえます。特別なことでも  
恥ずかしいことでもありません。悩みや苦しみを抱える前に  
「お悩み」や「気になっていること」など、あなたのタイミン  
グで気軽にご相談ください。ご家族からの相談やお知り合いの  
方からの相談もお受けします。どのような制度があるのかのお  
尋ねだけでも構いません。

相談：無料

予約：不要

※ただし、担当者が不在の  
場合もありますので、事  
前にご連絡いただくと  
スムーズに案内できます。



お問い合わせ

地域福祉課（生活困窮者自立支援事業）

電話：096-214-5566

熊本県ひきこもり地域支援センターゆるここ

電話：096-386-1177

## コミュニティソーシャルワーカー (CSW) 事業

コミュニティソーシャルワーカーは、益城町で生活する全  
ての方が孤立することなく、安心して生活するためのお手伝いを  
しています。

高齢、障がい、生活困窮、ひきこもりなどの福祉に関する相  
談やどこに相談したらよいか分からない悩みごとや困りごとは、  
コミュニティソーシャルワーカーへご相談ください。

お問い合わせ

地域支え合いセンター

担当：遠山、橋本、遠矢

電話：096-289-6090



## 心配ごと相談

日常生活のちょっとした心配ごとに対して相談を受け付けて  
います。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**基本的に電話で  
の対応のみ**とさせていただきます。相談内容によっては個別面談に  
よる相談も受け付けます。まずはご連絡ください。

※ 対面での相談の場合、検温・健康チェック等行います。

日時：毎週水曜日10：00～12：00、13：00～15：00

電話：080-8427-8981

場所：町役場仮設庁舎1階 相談室

日程	専門相談員	相談員	
9月8日(水)	松尾英美 (司法書士)	齊藤輝代 (人権擁護委員)	坂田恭子 (民生児童委員)
9月15日(水)	松尾 一 (行政相談委員)	上松美智子 (人権擁護委員)	高木 守 (民生児童委員)
9月22日(水)	橋場紀仁 (行政書士)	富田セツコ (消費生活相談員)	上野和子 (民生児童委員)
9月29日(水)	松尾 一 (行政相談委員)		米岡文子 (民生児童委員)
10月6日(水)	松尾英美 (司法書士)		内山美佐子 (民生児童委員)

※ 相談員は変更になる場合もあります。

お問い合わせ：地域支え合いセンター  
電話：096-289-6092・096-289-6090

## もの忘れ相談室

- ・最近忘れっぽいな
- ・最近、お母さんの様子が 落ち着かない・・・
- ・認知症ってどこに相談す ればいいと？

そのような悩みの手助けができ  
るように「もの忘れ相談室」を開  
設しています。



相談日：9月21日(火)

①13時30分 ②14時30分

③15時30分 の定員3名まで

場 所：益城町役場仮設庁舎1階会議室

内 容：認知症に関する悩みや不安を一緒に考え、医療  
機関や介護サービス等、必要な機関にご紹介し  
ます。

※ 相談は予約制になっておりますので、相談の際にはお問い合わせ  
ください。

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用と相談前の  
健康チェックにご協力をお願いします。

お問い合わせ：在宅福祉課（認知症地域支援推進員）  
電話：096-214-5566

～つながる地域・住みよいまち～

# 地域サロン

地域サロンでは、地域で生活している高齢者や住民が気軽に集まり、介護予防に取り組むことで、閉じこもりの防止や見守り、また仲間づくりや社会参加を目的として活動されています。

## ☆上砥川 さくら会

場所：上砥川公民館

日時：毎月16日 10時00分～



## ☆広崎2町内 わかば会

場所：広崎2町内公民館

日時：毎月第4水曜日 10時00分～



## ☆馬水南 結いの会

場所：馬水南公民館

日時：毎月15日 10時00分～



## ☆北向 みゆきサロン

場所：北向公民館

日時：毎月25日 13時30分～



## 地域を支えるふくしの輪

### 益城町の歴史・文化歌留多

益城町には歴史ある建造物やすばらしい文化や景色があり、それを若い人たちに伝えたいという思いから、歌留多（カルタ）にすると遊びながら楽しむことができるのではと考え、「益城町歴史・文化歌留多研究部」が作成されました。「取り札の裏には詳しく説明も書いてあるので、裏面も見てほしい」と話されていました。

この歌留多は、町内の学校や老人会などに配布されており、地域サロンにも伝承者として出向いて行かれています。当協議会でも貸し出していますので、お問い合わせください。

誰もが安心して暮らせるまちづくりを支えている方々の活動をご紹介します。

