



菊南病院副院長
古庄伸行 先生

「認知症を正しく理解しよう」



菊池都市薬師会 副会長
大塚俊朗 先生

「間違いだらけの薬管理」



アロマアドバイザー
高島由美子 先生

「暮らしに役立つハーブと香り」

介護予防教室を開催しました



認知症や寝たきりにならず、高齢になっても元気で安心して在宅生活を続けていくために必要な知識として、「認知症を予防しよう」「栄養と食生活で老化防止」「寝たきり予防・目指せ元気で長生き」「自助・共助のためにできること」の4講座を7月21日・28日にふれあい館で実施し受講生総数110名が熱心に学ばれました。

福祉を学ぶことは、自分自身や家族のためだけでなく住みよい地域づくりにもつながります。

住みなれた地域で自分らしく暮らせるよう、地域のつながりを絶えずもちながら、活動的な85歳を目指して共に一歩踏み出しましょう。



脳の働きは20歳を過ぎると加齢とともに低下します。これは体力や筋力が低下するのと同じことです。使わないでいると脳も怠け者になります。トレーニングや負荷をかける事で脳も鍛えることができ、認知症の予防になります。

認知症予防の10か条 (古庄先生講義より)

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ① 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事 | ⑥ いろんなことに興味と好奇心 |
| ② 適度な運動を行い足腰を丈夫に | ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を |
| ③ 深酒とタバコを止めて規則正しい生活を | ⑧ こまやかな気配りをしたよい人付き合いを |
| ④ 生活習慣病の予防・早期発見・治療を | ⑨ いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに |
| ⑤ 転倒に注意しよう・頭の打撲は要注意!! | ⑩ くよくよしないで明るい気分で生活を |

社会福祉協議会では、皆さんに頂いた会費や寄付金等により次世代育成や高齢者支援など様々な地域福祉活動を行っています。

もくじ

- 小学生・中学生ワークショップ……………2
お知らせ・ふれあいサロン平島……………3
寄付御礼・社協カレンダー……………4
かんたん体操……………4

小学生・中学生 ワークキャンプ

小学生ワークキャンプ

7月24日～25日・8月7日～8日（宿泊：三つの木の家）

高齢者の心と身体についての学習

ボランティアについてのお話



高齢者疑似体験
思ったより大変だった。



ボランティア（神埼協議会 成瀬さん、迫さん）のボランティア体験を聴きました。

高齢者サロンとの交流



永江ふれあいサロン



上須屋いきいきサロン

昔の生活や遊びなどについてやさしく教えてもらいました。

中学生ワークキャンプ

7月25日・8月2日・8月9日

あそびふれあい交流



赤ちゃんを抱っこ



赤ちゃんはとってま
すっさく
いいお風呂でしたよ！

保育・あそび講座



妊婦さん体験



福祉やボランティアについての関心を高め、相手を理解することや思いやりをもち「共に生きる」心を育てることを目的に夏休み期間中に開催し、総数54名の小・中学生がさまざまな体験を行いました。

小学生の感想文から

「勉強を終えてお年よりは、元気がいい人や元気がなくなって不自由なところがある人もあるので、お年寄りの方がいたら役に立てるように何か手伝いたかったです。」

「高れい者は、あらゆるところから変化があることを知りました。高れい者ぎじ体験をして、坂の上り下りをするのがとてもきつくてこしが痛くなり、大変だと思いました。」

「一番心に残ったことは、サロンに行ったことです。最初はどきどきしてはすかしかったけど、おじいさんやおばあさんがやさしく声をかけてくれてうれしかった。」

「サロンの人に子どもころの遊びや生活について教えてもらったり、ボランティアや高齢者についてたくさん知れてよかったです。」

中学生の感想文から

☆赤ちゃんは首がぐわぐわして支えないといけなかったです。命の大切さがわかりました。

☆赤ちゃんは、私たちにはない不思議な力があるとわかりました。すこいやさされて心がほっとしました。中学校にはない別の空気でもとてもよかったです。

☆首がすわっていない子どもから元気な小学生までいて、とてもとても楽しい一日でした。私たちには、こういう機会がもっと必要だと思います。

☆小さい子とふれあうのは、とても楽しかったです。妊婦体験やおむつ替え・ミルクづくり体験などで、お母さんや妊婦さんの大変さがわかり、家族を大切にしなければいけないんだなあと思いました。

☆子育てをするお母さんの話などをたくさん聞いて、楽しそうだなあと思いました。そして、大変なこともあるけど色々なよろこびもたくさんあっていいと思いました。

お知らせ Information

申し込み・問い合わせ

合志市社会福祉協議会（ふれあい館内）
本 所：TEL 242-7000・FAX 242-6635



第1回『男の井戸端サロン』 会員募集!! (仮称)

「経験や知恵・技を活かして無理なく出来る範囲で楽しさを感じながら、地域社会に役立つ事」をコンセプトに開催します。

定年退職された方や地域のために何かしたいと思っている方の参加をお待ちしています。

- ◆日 時：9月21日(金)
午後1時30分～午後3時30分
- ◆場 所：合志市福祉センター「みどり館」大会議室
- ◆内 容：第1回「おとこの会議」
ざっくばらんに今後の活動についての話し合い
- ◆参加費：200円
- ◆対象者：おおむね60歳以上の男性
※ご自分で開催場所まで来ることができる方
- ◆募集人員：20名程度
- ◆申込み：9月18日まで
- ◆問い合わせ先：地域福祉係(担当:合志・宮崎)



家族介護者交流会 バスハイク参加者募集

介護者相互の交流をしながら、心身のリフレッシュを目的に2回開催します。



介護者リフレッシュコース



- ◆日 時：9月26日(水)
10:00～15:30(ふれあい館発着予定)
- ◆行き先：平山温泉(山鹿市平山)
- ◆参加対象者：在宅で生活される介護保険の要介護者
障害手帳をお持ちの方を介護されている方
- ◆参加費：1,000円
- ◆募集人員：25名(先着順)



家族ゆったりコース



- ◆日 時：10月4日(木)
9:30～16:30(ふれあい館発着予定)
- ◆行き先：阿蘇(フルーツ狩り、買い物など)
- ◆参加対象者：在宅で生活される介護保険の要介護者
障害手帳をお持ちの方とそのご家族
- ◆参加費：要介護者・障害手帳をお持ちの方
大人/3,000円 小人/1,500円
介護者/1,000円
- ◆募集人員：10組(先着順)

お申込み：9月20日まで
担当：地域福祉係(合志・平川)



ふれあいサロン平島 (平島区)

7月3日、前日の大雨も止み梅雨の中休みといった日に第1回目のサロンが開催されました。

久しぶりに会う顔を見つけては笑顔がこぼれます。自己紹介やレクリエーションの後、ゆっくりおしゃべりしながら穏やかに時間が過ぎていきました。立ち上げに尽力されたボランティアの方も皆さんの楽しそうな様子にこれからの活動に手ごたえを感じられたようです。「ふれあいサロン平島」の誕生で栄地区全てにサロンが開催されることとなりました。



サロン事業とは・・・

高齢者の閉じこもり予防のために気軽にでかける集いの場所として誕生し、現在市内には高齢者サロン39ヶ所、子育てサロン5ヶ所が住民相互の支えあい活動として、ボランティアにより運営されています。



療育サロン登録者募集!

- ◆対象者：市内在住で、障害手帳をお持ちのこどもさんや発達に心配のあるこどもさんとそのご家族
- ◆内 容：少人数で、料理などの活動。
※参加希望の方は、事前に登録下さい。
- ◆申込み・問い合わせ先：地域福祉係
担当：宮崎・甲斐

※登録された方には、今後の開催のお知らせを致します。



次回開催

- ◆日 時：9月22日(土) 10時～13時
- ◆内 容：料理教室
- ◆対象者：高校生以上
- ◆募集人員：5名程度(先着順)
- ◆場 所：ふれあい館 栄養指導室
- ◆持ち物：エプロン・三角巾
- ◆参加費：200円

ありがとう ございました

受付順

7/1~31
受付分

次の方々から社会福祉協議会にご寄付いただきました。
厚くお礼申し上げます。

- ◆ **香典返し** ◆
- 油古閑/吉岡 誠敏様 (故母 ヨシ子様)
 - 上須屋/松島 九州男様 (故妻 きよ子様)
 - 上生/大島 泉様 (故母 アサヲ様)
 - 須屋/工藤 友教様 (故妻 政子様)
 - 南陽/辻 徳熊様 (故長男 房徳様)
 - 永江団地/村上 京子様 (故父 吉本久人様)
 - 泉ヶ丘/森永 朝子様 (故夫 清様)
 - 上須屋/柏尾 正晴様 (故妻 敦子様)
 - 堀川/後藤 為次様 (故母 スミ様)
- ◆ **一般寄付** ◆
- 東須屋/藪田 條子様 (故夫 悟様)
 - 南陽/工藤 忠利様 (故父 友教様)
 - 南群/花田 祐子様 (故夫 征夫様)
 - 須屋/宇藤 功様 (故妻 雅子様)
 - 平島/原田 文博様 (故母 華子様)
 - 東須屋/藪田 條子様 (故夫 悟様)
 - 南陽/工藤 忠利様 (故父 友教様)
 - 南群/花田 祐子様 (故夫 征夫様)
 - 須屋/宇藤 功様 (故妻 雅子様)
 - 平島/原田 文博様 (故母 華子様)
- ◆ **一般寄付** ◆
- (有) 泗水葬儀社
 - やすらぎの里 町民斎場様
 - 東大池/佐藤 良輔様
 - 西須屋団地/西須屋団地夏祭り実行委員会様
 - 語蘭会様

今日の元気は、明日の元気 かんたん体操

椅子から立ち上がる時に、
あなたは手を使わずに立ち上がれますか？

できない方は、脚の筋肉が衰えているか
かもしれません。【太ももの体操】を心がけ、
脚の筋肉をつけましょう。



■やり方.....
朝晩、左右10~20回ずつ行います。



椅子に腰掛ける。膝をできるだけしっかり
伸ばして足を上げる。元にもどす。

※「病氣(関節痛や麻痺など)ではないけれど、支えなしでは歩くのが不安」という方は多く、脚の衰えから心身の老化を感じられているようです。このような方は、弱った筋肉をしっかり使うことで改善できます。積極的に家事や散歩をされることをおすすめします。

お問い合わせ

社会福祉法人 **合志市社会福祉協議会**
熊本市合志市須屋2251-1 (市保健福祉センター「ふれあい館」内)
TEL096-242-7000 (代) FAX096-242-6635
URL <http://www.koshi-shakyo.or.jp/> E-mail vc@koshi-shakyo.or.jp

9月

社協カレンダー

日 曜	内 容
1 土	西児童館行事「おばけやしき☆をつくろう!」(ふれあい館) 14:00~16:00 ヴィーブル子育て支援室開放 10:00~16:00
2 日	ヴィーブル子育て支援室開放 10:00~16:00
3 月	東部民児協役員会(みどり館) 9:30~ 法律相談(須屋支所) 10:00~15:00 脳いきいき教室開講(ふれあい館) 13:30~ 筋力向上トレーニング教室(泉ヶ丘支所) 13:30~15:30 陶芸教室開講(野々島学園) 9:30~12:00 スタンドグラス教室開講(野々島学園) 13:30~15:30 休館:ふれあい館・憩の家・福祉会館
4 火	訪問介護員3級課程養成講座開講式(ふれあい館) 18:00 さつま町社協視察(ふれあい館) 13:30~ 休館:みどり館
5 水	
6 木	脳いきいき教室(みどり館) 13:30~ 西部民児協総務部会(ふれあい館) 9:30~12:00 わくわくくらぶ(ふれあい館) 10:30~11:30 竹ん子くらぶ(ヴィーブル) 10:00~11:45
7 金	筋力向上トレーニング教室(ふれあい館) 13:30~15:30
8 土	おもちゃ図書館音楽くらぶ(ふれあい館) 10:00~12:00 西児童館行事「おばけやしき☆をつくろう!」(ふれあい館) 14:00~16:00 プレイパークづくり(黒石区) 10:00~12:00 ヴィーブル子育て支援室開放 10:00~16:00
9 日	ヴィーブル子育て支援室開放 10:00~16:00
10 月	西部民児協定例会(ふれあい館) 9:30~12:00 東部民児協定例会(みどり館) 13:30~ 筋力向上トレーニング教室(泉ヶ丘支所) 13:30~15:30 休館:ふれあい館・憩の家・福祉会館
11 火	法律・行政・人権・心配ごと相談(ヴィーブル) 10:00~15:00 脳いきいき教室(ふれあい館) 13:30~ 休館:みどり館
12 水	野々島地域福祉連絡協議会研修会(ふれあい館) 9:30~
13 木	脳いきいき教室(みどり館) 13:30~ わくわくくらぶ(ふれあい館) 10:30~11:30
14 金	筋力向上トレーニング教室(ふれあい館) 13:30~15:30
15 土	ヴィーブル子育て支援室開放 10:00~16:00
16 日	ヴィーブル子育て支援室開放 10:00~16:00
17 月	休館:ふれあい館・憩の家
18 火	脳いきいき教室(ふれあい館) 13:30~ 筋力向上トレーニング教室(泉ヶ丘支所) 13:30~15:30 休館:みどり館・福祉会館
19 水	
20 木	法律・行政・人権・心配ごと相談(西合志庁舎) 10:00~15:00 脳いきいき教室(みどり館) 13:30~ わくわくくらぶ・竹ん子くらぶ(元気の森) 10:30~11:30
21 金	男の井戸端会議(みどり館) 13:30~ 筋力向上トレーニング教室(ふれあい館) 13:30~15:30
22 土	ヴィーブル子育て支援室開放 10:00~16:00
23 日	ヴィーブル子育て支援室開放 10:00~16:00 休館:ふれあい館・憩の家
24 月	休館:ふれあい館・憩の家
25 火	脳いきいき教室(ふれあい館) 13:30~ 休館:みどり館・福祉会館
26 水	東部民児協総務部会(みどり館) 13:30~ 家族介護者交流事業(平山温泉)
27 木	おもちゃ図書館開館(わかば) 10:00~12:00 脳いきいき教室(みどり館) 13:30~ わくわくくらぶ(ふれあい館) 10:30~11:30 筋力向上トレーニング教室(ふれあい館) 13:30~15:30
28 金	筋力向上トレーニング教室(泉ヶ丘支所) 13:30~15:30 合志南小学校区地域福祉座談会(泉ヶ丘市民センター) 19:00~
29 土	ヴィーブル子育て支援室開放 10:00~16:00
30 日	ヴィーブル子育て支援室開放 10:00~16:00

ふれあい館...TEL242-7000
みどり館...TEL248-0400
福祉会館...TEL248-2625