

さくらんぼ保育園と
さつきサロンとの交流会
(大池)

9月17日は敬老の日です。合志市でも9月に様々な敬老行事が行われています。9月12日(水)は、さくらんぼ保育園でも、さつきサロン(大池)を招待し敬老会にちなんで交流会が開催されました。園児の元気な声による歓迎のことばで始まり、お手玉遊びや輪なげを園児とサロンの方と一緒に楽しいひとときを過ごしました。



もくじ

介護予防事業のご案内	2
事業報告	3
寄付御礼・かんたん体操	4
ふれあい総合相談	

支え合いの社会へ。

地域で生活をする上で、欠かせない人間関係。支え・支えられるだけでなく、合志市社会福祉協議会では支え合う地域・市民総参加の福祉社会を目指し、その支援を行っています。幼児期から地域の人々とふれあうことは、次世代を担う子ども達にとっても大切なことであり、お互いを知ることは支え合いの第一歩です。皆さんもできる事から始めてみませんか？

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。

いつまでも若々しく元気に過ごすために・・・

介護予防事業のご案内

介護保険法に基づき要介護状態等になることを予防することを目的とした地域支援事業があります。合志市でも基本健康診査の結果等をもとに、状態に合わせた介護予防サービス事業に取り組みされており、社会福祉協議会では市の委託を受けて次の教室を開催しています。

認知症予防

『脳いきいき教室』

学習サポーター（ボランティア）さんにご協力頂き、ふれあい館で週1回開催しています。脳いきいき教室では、簡単な「読み書き」「計算」を学習し、認知症予防を目指すとともに、学びを通じた人と人との交流・生きがいづくりの場を提供し、明るく活力ある地域社会づくりを目的に9月3日～来年2月まで24回開催します。



運動機能向上

『筋力向上トレーニング教室』

この教室は、『運動不足(体を動かさないこと・生活の不活発)による体力低下や転倒・骨折等を予防することにより、高齢になってもできるだけできることは自分でできる力を保ち、より活発で心豊かに高齢期の生活を送ることができるように支援すること』を目的に行います。

自身の体について知った上で、それぞれの目標に向かって、教室やご自宅で運動を行うこととなります。運動の内容としては、ストレッチ(柔軟体操)や筋力向上の体操を中心に、『気持ちよく』『ゆっくりと』体を動かします。9月7日～来年2月まで24回開催します。



口腔機能向上

けんこう

『健回教室』

健康で快適な生活を送るためには、何といても充実した食生活は欠かせません。口は、身体の玄関であるだけでなく健康の玄関でもあると言われていています。歯と口のケアは、全身の健康を守るためにも大切です。

教室では、歯科衛生士による歯磨きや義歯の清掃方法、嚥んだり飲み込んだりするためのお口の機能訓練などを9月21日から6回開催します。



介護予防5か条(ふれあい館版)

日頃からの心がけで介護状態になることを防ぐことができます

- 1 生活習慣病を予防する
- 2 バランスの良い食事を心がける
- 3 適度な運動を行い足腰を丈夫に保つ
- 4 お口・歯の状態を良い状態に保つ
- 5 楽しみを見つけ、いろいろなことに興味を持ち挑戦する

ボランティア連絡協議会 代表者会議 サロンスタッフ研修会



合志市ボランティア連絡協議会
佐藤 昭男 会長



合志市高齢者保険班
野口 政浩 主幹



合志市社会福祉協議会
成瀬 裕二 事務局長

8月29日(水) ボランティア連絡協議会代表者会議 サロンスタッフ研修会を合同で開催しました。会では、野口政浩主幹より「合志市の高齢者福祉現状」として合志市の高齢者福祉サービスについて説明があり、佐藤昭男会長からは「ボランティアの取り組み」につて、活動報告や今後の計画について説明がありました。また、成瀬裕二事務局長からは「社協の取り組み・サロン推進について」として講話を行い、福祉は



支援する(される)だけでなく、自助(自己予防)・共助(助け合い)・公助(行政サービス)のバランスが重要であること、来る少子高齢化社会においては、自助・共助の充足が求められ、地域住民同士での助け合い活動が必要不可欠だと説明しました。

また休憩時間では登録ボランティアの石井芳子さんによるレクリエーション指導をしていただきました。

95名もの参加があり、市民の地域活動・ボランティア活動に対する意識の高さが伺え、本会としてもより充実したボランティア・地域活動等への支援と、活動への賛同者を増やすべく研修、啓発活動の必要性を感じました。

あなたもボランティア活動に 参加してみませんか?

自宅のできる活動から福祉施設などで行うボランティアまでライフスタイルに合わせて様々な活動があります。ボランティアを始めたい・ボランティアをしてほしい・ボランティア活動に関する相談など、お気軽にボランティアセンターまでご連絡ください。

合志市ボランティアセンター

電話 **242-7000**

現在合志市ボランティアセンターでは77団体(1,076名)・個人60名の登録の方が日々活躍されています。

(平成19年8月末現在)

★ 青少年ボランティア(託児)



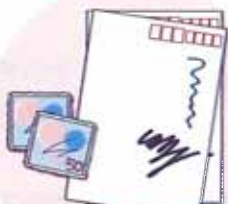
★ 子育て支援ボランティア



★ 障害支援ボランティア(音声訳)



★ 収集ボランティア



★ 趣味や特技を活かして(俳画)



ありがとうございました

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。

受付順
3/1~31
受付分

香典返し

- 泉ヶ丘／川崎 節子様 (故夫宏様)
- すずかけ台／橋本 明子様 (故母岡本オリ工様)
- 南陽／西春 栄子様 (故夫忠弘様)
- 榎ノ本／斎藤 幸男様 (故長男孝様)
- 東須屋／川野 恵子様 (故母松村アイ子様)
- 須屋／後藤 久子様 (故夫文夫様)
- 下町／松田 千佳子様 (故長男和彦様)
- 上生／松本 博行様 (故父政広様)
- 中林／塚本 和子様 (故夫幹男様)
- 南陽／島村 ひとみ様 (故母松永ムメ子様)
- 日向／吉岡 千津子様 (故夫廣美様)
- 生坪／木村 セイ子様 (故夫敏様)
- 灰塚／緒方 サヨコ様 (故夫良衛様)

一般寄付

- 辻久保／松村 切子様 (故夫早雄様)
- 泉ヶ丘／今坂 育雄様 (故母ミナト様)
- 群／三池 一幸様 (故母ハツキ様)
- 中林／井本 巨様 (故母保子様)
- 上庄／島田 正房様 (故母アキ子様)
- 東大池／佐藤 良輔様
- 菊池市／(有)泗水葬儀社 やすらぎの里 町民斎場様
- 杉並台／宮崎 雄大様
- 堀川／須屋小屋地蔵祭 実行委員会様
- ひのくに高等養護学校 ホームヘルパー講習会様

寄贈

- 福岡市／(株)パレベストフラン 代表取締役 山田 寛行様 (家庭用電気治療器)

今日の元気は、明日の元気 かんたん体操

脚の力が弱いということは、自分の体重を支える力が弱いということです。
歩いたり、階段や坂道の上下りがきつく感じられたら要注意です。
いつまでも脚力に自信を持ち、どこへでも出かけられるようにしておきたいですね。

『スクワット体操』

やり方..... 1日10~30回ずつ行います。



椅子からゆっくりと立ち上がる。 ゆっくりと腰かける。 これを繰り返す。



ふれあい総合相談

社会福祉協議会では、各種相談窓口を開設しています。お気軽にご相談ください。

相談内容	担当相談員	相談日・場所
法律相談	弁護士	10/1 (泉ヶ丘支所)
		10/10 (ヴィーブル)
		10/22 (西合志庁舎)
行政相談	行政相談委員	10/10 (ヴィーブル)
人権相談	人権擁護委員	10/22 (西合志庁舎)
心配ごと相談	民生児童委員	

時間 10:00~12:00 13:00~15:00 ※相談受付時間 9:30~14:30

相談内容	担当相談員	相談日・場所
福祉・介護ボランティア相談	社会福祉協議会職員	月~金 (ふれあい館)
こども相談		時間 8:30~17:00

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

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