



竹炭づくり(プレイパーク)



豆まき(地域子育て支援センター事業 わくわくらぶ)

ひろげようネットワーク
~人・地域とのつながりづくり~

地域で子どもの健全育成

少子化、家族員の縮小、地域における人間関係が希薄化する中、古くから伝わる風習や生活の智慧の伝承、人とふれあうことの温かさや互いに助けあうことの大切さを子どもの時から体験することにより、生きる力を育てていきたいと考えています。社会福祉協議会では、より多くの人と人のつながり(ネットワーク)を推進し、「共に支えあう」地域づくりを目指しています。

もくじ

- 4 寄付御礼
- 3 募集・かんたん体操
- 2 介護予防について
- 1 ふれあい総合相談



児童館 おりがみをあそぼう
(ボランティア&キッズクラブ)



チョコレートづくり
(子育てサークル&デイサービス)



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。



実践しよう! 介護予防!!

～生きがいをもって長生きを～

「介護予防」とは

寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようという取り組みのことをいいます。

人生80年から100年へ。昔にくらべると、ずいぶん長生きになりました。長生きするなら、「元気で長生き」がみなさんの願いではないでしょうか。みなさんのまわりにも、野菜づくり、趣味、身の回りのことは自分です、おしゃべり上手…など、お手本にしたいようなお達人さんがいるのでは？
『元気で長生き』のためには、元気なうちから老化について知り、心積もりをしておくことが大切です。「自分は元気だから大丈夫」と過信するよりも、早期対策を心がけたいですね。

生涯を自立して過ごすために

生活習慣病の予防
＝病気の早期発見・治療

老年症候群の予防
＝衰弱の早期発見・対処

介護が必要になる原因には、脳卒中などの生活習慣病のほかに、高齢による衰弱や転倒・骨折、認知症などがあります。「それは老化現象だからしょうがない」と思われるかもしれませんが、しかし、健康な生活習慣を心がけることで、ある程度の予防や改善ができるのです。

〈衰弱の悪循環〉

高齢になると、ささいなことをきっかけに老化がすすみます。

しだいに筋力が弱まり、外出や趣味や仕事をする自信がなくなり、からだを動かさなくなるという『衰弱の悪循環』になりやすいのです。これに「風邪をひく」「転ぶ」などの出来事がかさなると、急に衰えるようになります。からだが重く感じ、すっきりせず、何をするのもおっくうに思えてしまうことはありませんか？

このような『衰弱の悪循環』にならないように、頭もからだも積極的に動かしましょう。また、そのきっかけとなる「筋力の低下」「口腔状態の悪化」「低栄養」「認知症」「閉じこもり」「うつ」に気づきましょう。



生きがいデイサービス(みどり館)



健口教室



脳いきいき教室

実践! 老化・衰弱の予防!!

- ① 転ばない生活を心がけよう!
- ② バランスよく食べよう!
- ③ お口の健康を保とう!
- ④ 外に出かけよう!
- ⑤ 認知症を予防しよう!
- ⑥ うつ病を予防しよう!





西児童館行事

あそびにおいで♪

「ふれいぱーくカフェ開催!!」

～石焼きパン & 竹おもちゃづくり～

受付中!!

- とき **3月22日(土)** 10:00～12:30頃
- 内容 プレイパークでおいしい石焼きパンと竹でつくったおもちゃを使って遊ぼう!気分はカフェ気分♪
- 場所 **黒石区プレイパーク**
- 対象 小学生～中学生(幼児は保護者同伴で可。家族の方の参加もOKです!)
- 参加費 **300円**
- 持ってくるもの 汚れてもいい服・くつ、飲み物、軍手



石焼き窯

◇定員になり次第締め切ります
 ◇くわしくは児童館へお問い合わせください。
 問い合わせ・申し込み 子ども支援センター



今日の元気は、明日の元気 かんたん体操

とある老人会で、「寝る前に布団の中で腹式呼吸をするようになってから、ぐっすり眠れるようになった」という体験談をお聞きました。

呼吸法は、ヨガや気功・太極拳など心身の修養法の基本になっています。

深い息をすると、肺の換気になります。末梢の血管もやわらかく広がります。心がゆったりと落ち着き、自律神経(副交感神経)も落ち着くため、全身の血圧が下がる効果もあります。

「腹式呼吸」

■やり方.....朝晩10～15回ずつ行います。

体操のきつさ やさしい ★★★★★



楽な姿勢をとる。 ゆっくりと息を吐く。 吐き終わったところで自然に息を吸う。
 お腹がべたんこになるまでしっかり吐く。



ポイント 息を吐いた時はお腹がへこみ、吸ったときにふくらんでいる。

※睡眠の問題は、病院での治療や生活習慣の改善が必要な場合もあります。



家族介護教室参加者募集

介護保険制度・障害者自立支援法等のサービスを上手に利用して明るい在宅介護ができるよう、また地域で支えあうことができるよう介護の技術や福祉の知識を身に付けてみませんか?

3月17日(月) 13:00～16:00 安心できる在宅介護

- 1.福祉サービスの利用法
～介護が必要になったときに知っていればお得な情報
- 2.介護技術を身につけよう
～寝たきりにさせない介護法



3月20日(木) 13:00～16:00 家族介護者座談会

「幸せに! 介護する人 される人」

ハーブ茶を囲んで癒しの空間の中で、介護した方やされた方の体験談を聴き、一人ひとりが幸せに暮らせる地域づくりの糧としませんか。

- ◆対象 どなたでも
- ◆場所 ふれあい館 交流ホール
- ◆定員 各30名
- ◆参加費 無料
- ◆申し込み・問い合わせ (担当 戸泉)



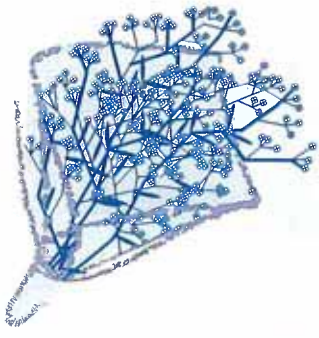
ありがとうございました

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
1/1~31
受付分

- ◆ 香典返し ◆
- 堀川/後藤 豊子様 (故夫一敏様)
- 須屋/前田 純江様 (故母岩本百枝様)
- 原口/後藤 正純様 (故母タキ様)
- 上庄/青木 成雄様 (故妻初子様)
- 上古閑/松岡 キク工様 (故夫金弘様)
- 下群/宮本 一真様 (故父一義様)
- すずかけ台/永池 弘之様 (故母タイ様)
- 南原住宅/松原 シズ工様 (故母木村ツタ工様)
- 上庄/嶋田 佐和子様 (故夫正守様)
- 上町/野田 エミ子様 (故夫賢一様)
- 鹿水/嶋村 俊子様 (故母千代様)
- 若原/山本 美代子様 (故夫弘様)

- ◆ 寄贈 ◆
- 黒石/石坂 純一様 (故母シツ子様)
- 黒石/田川 シズ工様 (故夫正幸様)
- 若原/宮本 清治様 (故兄 醇様)
- ◆ 一般寄付 ◆
- 東大池/佐藤 良輔様
- 武蔵野台/荒木 章子様
- すずかけ台/住尾 澄枝様
- 黒石/田川 シズ工様 (お菓子)
- 大池/坂井 勝吉様 (五右衛門風呂)



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	3/3 (月) (須屋支所) 3/11 (火) (ヴィーブル) 3/21 (金) (西合志庁舎)
心配ごと相談	民生児童委員	
行政相談	行政相談委員	3/11 (火) (ヴィーブル)
人権相談	人権擁護委員	3/21 (金) (西合志庁舎)
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
福祉ボランティア相談	社会福祉協議会職員	月~金 (ふれあい館)
子ども相談		時間 8:30~17:00

4月 から相談場所を一部変更いたします。

合志市総合センターヴィーブルで行っていた相談は、4月より合志市福祉センターみどり館にて行います。

□ 相談日程については、社協だより「ほっとライン」でお知らせします。



社会福祉法人 **合志市社会福祉協議会**
 熊本県合志市須屋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