



火をおこし、薪でパンを焼いたりお湯を沸かし、竹を使った遊びやたけのこ掘り・・・など。竹林の中で物づくりや季節折々の楽しみを体験しています。自然の中で体験をする機会が少なくなったこともたちの、生きる力を養うために、おとなも体験を生かして一緒に活動します。自然に包まれながら、ほっとできるひと時を体感しませんか。

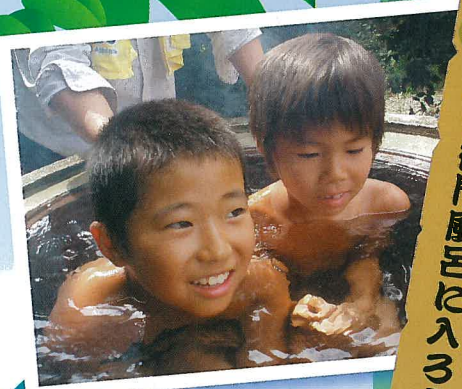
ぼうけんひろば黒石プレイパーク



9/13 たけとうろうづくし 竹灯籠作り



10/11 月あかりコンサート



9/13 ごえもんぶる 五右衛門風呂に入ろう



もくじ

ボランティア活動……………2
 社会福祉協議会会費報告……………3
 介護予防事業……………4
 お知らせ……………5
 寄付御礼・地域福祉連絡協議会活動……………8



11月は、ボランティア月間

合志市ボランティアセンターでは、ボランティア活動の推進・支援を目的に活動を行っています。ボランティアに「関心がある!」「参加してみたい!」「手伝ってほしい!」方たちのための相談窓口として、みなさまのボランティア活動を応援しています。

お気軽にご連絡ください。

合志市ボランティアセンター TEL 242-7000 (社会福祉協議会)
FAX 242-6635

◆様々なボランティア活動の中より一部ですが少しご紹介させていただきます◆



(子育てサロンボランティア)
地域の子育てを応援します!



(趣味を活かしたボランティア)
皆様とても若々しいです!



(しょうがい支援ボランティア)
手話サークル活動を活かして、
こどもたちの福祉教育を支援



(男のサロンさんのボランティア活動)



(デイサービスでのボランティア活動)



「ボランティアはじめてみませんか?」

合志市ボランティア連絡協議会
会長 迫 松夫



合志市ボランティア連絡協議会としての活動も3年目に入り、ますます活動の幅も広がっています。ボランティアの皆様の日頃の活動に対しまして、心から敬意と感謝を申し上げます。

私個人の活動としましては、市内各種医療・福祉施設のお祭りや行事のお手伝い、重度のしょうがいをおもちの方の外出支援やふれあい活動など、様々な場面でお手伝いをさせていただいております。そのような中、ほんの少しでも力になれたと感じる時には、言葉では言い尽くせないような喜びとボランティアで出会った方々の笑顔にふれ、互いの気持ちを分かち合うことで心が満たされるのを感じております。

ぜひこのような体験を一緒にしてみませんか?皆様との出会いを私もお待ちしております。

社会福祉協議会会費（社協会費）にご協力ありがとうございました。



7月からお願いしてありました「平成20年度社協会費」にたくさんの方にご協力をいただきありがとうございました。住民の皆様ひとりひとりが地域福祉のための担い手として参加していただき、「誰もが安心して生活することができる住みよい地域づくり」を進めていくために活用させていただきます。

社協会費途中報告

(H20年10月31日現在)

平成20年度 総額 **6,265,100円**
(平成19年度総額 **6,425,100円**)

一般会員

種類	加入世帯数	金額	市全体世帯数	加入率
普通会員 1口500円	11,422 (11,820)	5,711,000円 (5,910,000円)	19,197 (18,903)	60.2% (63.3%)
賛助会員 1口1,000円	129 (132)	129,000円 (132,000円)		
特別会員 1口5,000円	3 (5)	20,000円 (40,000円)		
合計	11,554 (11,957)	5,860,100円 (6,085,100円)	※別途寄付金を頂いた分の加算があります。	

法人会員

種類	加入数	金額
賛助会員 1口5,000円	53 (46)	265,000円 (230,000円)
特別会員 1口10,000円	14 (11)	140,000円 (110,000円)
合計	67 (57)	405,000円 (340,000円)

※平成20年10月31日現在、81自治会のうち71自治会で加入ご協力いただいております。()内は、平成19年度分です。

平成20年度 法人会員

敬称略・受付順

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ (有)田中スポーツ ■ 熊本中央リース株式会社 ■ (有)あおい保険事務所 ■ 三隅歯科医院 ■ (有)常勝 ■ (有)エンゼル ■ ひのくにふれあいセンター ■ 熊本ナブコ株式会社 ■ (株)一畳屋 ■ 六華保育園 ■ (株)とり康 ■ 東鋼シャッター株式会社 ■ 合志工業団地協同組合 ■ 松本実業株式会社 ■ 栄工業団地協同組合 ■ (株)ニ崎薬品 ■ イシヌキチヨウリ株式会社 | <ul style="list-style-type: none"> ■ 熊本酪農業協同組合 ■ 宮川内科医院 ■ (有)ツルカメ企画事務所 ■ (有)九州管財 ■ 白鳩園 ■ くぬぎ園 ■ 菊香園 ■ カインド介護クラブ ■ (有)斉藤自動車センター ■ 吉弘鋼材株式会社 ■ 山田産業株式会社 ■ (有)山代生花 ■ (資)橋本印刷代表社員橋本昌宣 ■ (株)浦田技術コンサルタント | <ul style="list-style-type: none"> ■ (株)特別会員 ■ (株)中井商店熊本営業所 ■ さくらんぼ保育園 ■ (株)オカザキ ■ (株)九州JTニフコ ■ 山口防災株式会社 ■ 白百合保育園 ■ 西合志東保育園 ■ 南部保育園 ■ 西合志南保育園 ■ サンシャインワークス ■ KK第一クリーニング ■ 愛泉保育園 ■ システムポート ■ 九州精鍛株式会社 ■ (株)自動サービス ■ 竹迫みのり保育園 ■ JT九州原料本部 ■ (株)ワイズ ■ 大森医院 ■ (株)合志テック ■ 菊池地域農協合志中央支所 ■ 菊池地域農協同組合LPG合志地区事業所 ■ 合志技研工業株式会社 ■ (株)猿楽保険事務所 ■ (株)ハートウエル熊本店 ■ 菊池地域農協西合志中央支所 ■ (有)田島土木 ■ (株)西日本酵素 ■ (株)野田市電子 ■ 合志中部保育園 ■ すずかけ台保育園 ■ 栄温泉管理組合 ■ 小羊保育園 ■ 栄保育園 ■ 西合志中央保育園 ■ かすみ保育園 |
|--|---|--|

※本会が管理しております社協会員名簿に基づいて10月末現在の状況で掲載しておりますので、誤字脱字等がございましたらお詫び申し上げます。

自分らしい生活を送るために～

介護予防とは、高齢者の方が在宅において自立した生活を送ることができるようにするため、(1)要支援状態や要介護状態になることをできるだけ防ぐ、(2)要支援状態や要介護状態になっても、それ以上状態が悪化しないよう防ぐことを目的として実施される事業のことをいいます。

65歳以上の要介護状態になる原因は、1位 脳血管障害 2位 高齢による衰弱 3位 転倒による骨折と言われています。特に骨折によるものが、10年前の2倍に増加しているともいわれており、転倒予防のための教室を地域の専門医をはじめ、管理栄養士、理学療法士などの協力を得て開催しました。

「転倒予防教室」

10/13 講話「転倒予防の必要性について」
(月) 柴田整形外科院長 柴田 堅一郎 氏



10/28 講話「体を強くする栄養」(骨密度測定を含む)
(火) 合志市役所 管理栄養士 栃原 裕子 氏



10/24(金) 実技「安全な運動の進め方」



11/4(金) 講話「生活環境からの転倒予防について」

合志市社会福祉協議会 理学療法士 野崎 智美



以上の日程に総数90名が参加されました。転倒がいかに要介護状態と深く関わっているか、食生活と骨折との関連、また日常生活の中で意識して体を動かすことが転倒予防につながるなど、この教室を通じその重要性、対処方法などを学ばれました。参加されたほとんどの方が、教室で学ばれたストレッチを日常の中でとりくまれ、その効果を実感されていました。参加者の予防に対する意識の高さを感じ、この教室が介護予防のお役に立てたのではないかと思います。

けまつれ予防体操

転倒予防教室で以下のような運動をしました、理学療法士おすすめの運動です。
最近けまつれる方など、参考にして下さい。 ※けまつれるとはつまずくことです。

1. 椅子からの立ち上がり
(ふとももまわり、お尻まわりに効く運動)

- 椅子から立ったり座ったり ゆっくり行います
- 10回1セットから始めましょう。



◆ポイント◆
お辞儀をしながら立ち上がり
お辞儀をしながら座ります。

2. つま先立ち
(足の指、ふくらはぎの運動・バランスの運動)

- 足を肩幅に開いて立ち、4つ数えながらかかとを上げて、4つ数えながらかかとを下ろします
- 10回1セットから始めましょう。



◆ポイント◆
足の指を意識します



合志市社会福祉協議会
理学療法士 野崎智美

介護予防事業 ～元気で

「特定高齢者の介護予防事業」～とくとくデイサービスはじまりました～



介護予防における口腔ケア教室の様子

9月28日よりふれあい館（月、火）、みどり館（水）において、特定高齢者（要支援・要介護状態になるおそれの高い高齢者）に対する介護予防事業が開始されました。プログラムは ①運動器の機能向上 ②栄養改善 ③口腔機能向上 ④閉じこもり予防・支援 ⑤認知症予防・支援 ⑥うつ予防・支援、などを行っています。



「地域の中で介護予防」

老人クラブリーダー講習（野崎理学療法士指導）で受けられた貯筋体操を地域の中で、仲間と一緒に積極的に行われています。

上生老人
クラブ
長寿会

会長
上村 富男さん



老人会の集りのときに、貯筋体操を行っています。貯筋表を使用して、自宅でも継続して行うことで、「足腰の痛みがとれた」「姿勢がよくなった」などの効果が上がっているそうです。



東須屋老人
クラブ
友誘会

会長
今村 豊さん



月～土の朝8時から（11月からは9時）貯筋体操と公園を歩かれています。仲間が集まり一緒に運動することで、楽しく継続して取り組みながら、毎年、骨密度測定を地域内で行い、介護状態にならないよう仲間と共に取り組まれています。



保健師 松下のワンポイントアドバイス

「骨粗鬆症」とは

体の中のカルシウムが不足して骨に鬆が入ったようになり、骨がもろくなる状態で、骨折しやすくなります。女性が占める割合が80%以上といわれ、女性が閉経を迎える50歳前後に、発症することが多い病気です。

「骨粗鬆症予防の3原則」

- 食生活…バランスの良い食生活とカルシウムの多い食事を
カルシウムが多い食品…牛乳、もめん豆腐、いりこ等
- 日光浴…適度な日光浴
- 運動…戸外で適度な運動



体の中に入ってくるカルシウムより、出て行くカルシウムのほうが多ければ、当然骨のカルシウム量は減っていくことになります。逆に、入ってくるカルシウムのほうが多ければ、骨を増やすことが期待できます。



出前講座も行います。

地域内で、高齢者が30人程度集まる機会がありましたら公民館等に出向いて、骨密度測定と骨粗鬆症を予防するためのお話をさせていただきます。利用料は、無料ですが、事前に日程の調整をさせていただきます。

お問い合わせ先：地域福祉係 松下まで

おしらせ 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



「男性の生涯プラン教室」のお知らせ

定年後も安心して生活していただきますように
「暮らしに役立つ」男性のための教室を開催致します。

12月9日(火) 10:00~12:00	講話「知って得する法律講座」 —相続や暮らしに関することなど— 弁護士 河津 和明氏	定員 20名
1月21日(水) 10:00~12:00	講話「定年後の生活設計」—年金や各種保険に関することなど— 全国共済農業協同組合連合会 ファイナンシャルプランナー 池田 忠次氏	定員 20名
1月13日(火) 9:30~13:00	料理教室 基礎編 講師：合志市社会福祉協議会 栄養士	定員 各 12名
1月27日(火) 9:30~13:00	料理教室 応用編 講師：うまかもん衆 宮本 トシ子氏 山田 千代美氏	
2月10日(火) 9:30~13:00	料理教室 お楽しみ編	

- 場 所：ふれあい館
- 対 象：おおむね60歳以上の男性
- 準備物：調理実習は、エプロン・三角巾
- 参加費：調理実習のみ1回500円（材料費）
- ◆申し込み先：地域福祉係



第5回 発達障害児・者 支援セミナー(2回シリーズ)

主催：しょうがい児・者支援事業所ぱれっとはうす

- と き：平成21年1月9日(金) (1回目)
19:00~20:50
- 場 所：ふれあい館交流ホール
- 内 容：
「幼児期から学童期にかけての支援」
講師：菊池圏域療育相談員
岡田 優子氏
「合志市における特別支援教育の取り組み」
講師：菊池養護学校
特別支援教育コーディネーター
中畑 ゆかり氏
- 参加費：500円（お茶代・資料代）
託児（定員10名）もあります。
- ※託児希望の方は、ひとり300円
（おやつ・保険料）
- ◆申し込み先：地域福祉係または
ぱれっとはうす



にしじどうかんイベント



第6回 ふれあい館 クリスマス交流音楽祭

- と き：12月13日(土)
12:30開場 13:00~15:30
- 集合場所：ふれあい館交流ホール
- 参加者：どなたでも♪
- 定 員：200名
- 参加費：チケット100円（1歳以上）
*スイーツ付き♪
*ふれあい館窓口にて11月6日（木）より発売中♪



◇第1部【クリスマスコンサート】

～ふれあい・気ままにシアター～
歌とピアノ、箏のコラボレーション。そして楽しい
トークをお楽しみください♪



ソプラノ：佐野 真奈美（合志市在住）
ピ ア ノ：吉岡 菜月
箏：松下 知代



◇第2部【音楽発表】

～音楽だいすき♪～
わくわくたけんこくらぶキッズ&ママズ、
キッズクラブ、いきいきコーラス、ふれあい音楽隊、
による音楽発表。



完璧な親なんていない！ (Nobody's Perfect)

カナダ生まれの子育て中の親支援プログラムです。小
学校入学前までの子どもを持つ親を対象に、参加者がそ
れぞれの悩みや関心のあることを出し合い、グループで
話し合いながら、それぞれ自分にあった子育てのしかた
を（必要に応じてテキストを参照しながら）学び合う楽し
い講座です。今回は県の助成を受け、保育付き8回連続講
座です。子育て中の仲間と新しい体験をしてみませんか？

- と き：
平成21年1/23(金)、1/30(金)、2/6(金)、
2/13(金)、2/20(金)、2/27(金)、3/6(金)、
3/11(水) 計8回 10:00~12:00
- 場 所：ふれあい館 交流ホール
- 対 象：合志市在住の1歳～5歳までの子どもを持つ親
で、8回の講座を受講できる方 *託児あり
- 定 員：14組
- 参加費：託児代 1回200円/ひとり（今年度は県から助成あり）
お茶代 100円（必要なときに随時徴集します）
- テキスト代：1,890円 *貸し出しもあります
- 受 付：12/15(月)~12/26(金)
8:30~17:00（土日祝日を除く）
こども支援センター窓口
- ◆お問い合わせ・申し込み先
こども支援センター 担当：木村、福田





第1回 認知症啓発セミナー

テーマ『～地域において認知症を支えるには～
認知症応援隊になろうよ!』

第1回 平成21年1月19日(月) 13:30～16:30

★認知症の基礎知識

弓削病院 医師 西山 浩介氏

★認知症の方との関わり方

合志市社会福祉協議会 地域福祉係 松下 琢磨

第2回 平成21年1月26日(月) 13:30～16:30

パネルディスカッション

「～地域において認知症を支えるには～《介護者の立場から》」

コーディネーター

合志市社会福祉協議会 事務局長 成瀬 裕二

パネラー

訪問介護利用者家族

通所介護利用者家族

介護老人保健施設「桜の里」 看護部長 小川 郁代氏

第3回 平成21年2月2日(月) 13:30～16:30

★認知症の方を見守るには

合志市社会福祉協議会 在宅支援課 愛甲 美和

★みんなで考えよう! 地域において認知症を支えるには!

合志市社会福祉協議会 訪問支援課 大町 正徳

■場 所: ふれあい館 交流ホール

■対 象: 定員50名 先着順
(合志市在住の方)

◆申し込み先: 訪問支援課 戸泉、大町

※申し込み締め切りは、1月9日(金)まで



ボランティア募集

子どもが大好き! 抱っこしたい! という方を募集しています!

子ども達と一緒にあそびませんか? どなたでもOKです。

■毎月第4水曜日

『赤ちゃんひろばケロケロ』において

10:30～1時間ほど

*連絡先: つどいのひろば「わかば」

TEL 345-1973



パンづくり教室 ～ピザをつくろう～

■と き: 12月20日(土)

9:30～13:00

■場 所: ヴィーブル 調理室

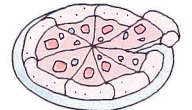
■対 象: しょうがいをおもちの方と
そのご家族

■定 員: 5名

■内 容: 伊熊加世子さんのご協力により、
ピザづくりに挑戦

■参加費: 300円

◆申し込み先: 地域福祉係



年末年始の 施設ご利用についてお知らせ

下記のとおり営業となりますので、よろしくお祈りします。

月 日	ふれあい館	老人憩の家	みどり館	福祉会館
12/27(土)	○	○	○	○
12/28(日)				
12/29(月)				
12/30(火)				
12/31(水)				
1/ 1(木)		年末年始休館日		
1/ 2(金)				
1/ 3(土)				
1/ 4(日)				
1/ 5(月)	※			
1/ 6(火)	○	○	○	○
1/ 7(水)	○	○	○	○

※ふれあい館での病時病後時保育事業は1/5(月)より開始します。1/5(月)利用の予約は、1/4(日)16:00～19:00にお願い致します。

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	12/ 1(月) (ふれあい館)
心配ごと相談	民生児童委員	12/10(水) (みどり館)
		12/22(月) (西合志庁舎)
行政相談	行政相談委員	12/10(水) (みどり館)
人権相談	人権擁護委員	12/22(月) (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)
こども相談		時間 8:30～17:00

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
10/1~31
受付分

- ◆ 香典返し ◆
- 武蔵野台/横井 千鶴子様 (故夫 時良様)
- 黒石団地/島山 孝男様 (故妻 笑子様)
- 黒石団地/杉野 繁啓様 (故妻 珠美様)
- 本村/田島 貞子様 (故夫 龍馬様)
- 御領/斉藤 悦子様 (故夫 重喜様)
- 上庄/合志 峰治様 (故母 濱子様)
- 福岡県/酒井 徹様 (故母 敏子様)
- 上町/安永 証八様 (故母 チズ工様)
- 上須屋/伊東 祐二郎様 (故妻 規子様)
- 黒石団地/林 孝信様 (故母 好子様)
- 立割/高本 重満様 (故父 末廣様)
- 須屋/轟木 英生様 (故母 英子様)
- 須屋/村上 信幸様 (故母 田上八重子様)
- 野付/渡邊 一正様 (故父 静男様)
- 杉並台/浦上 ミス工様 (故夫 一男様)
- 御代志/菊池 キミ 様 (故夫 恭人様)
- 大池/中野 ミサコ様 (故夫 初雄様)
- 上生/安武 幸男様 (故母 トミ子様)
- 福岡県/旭 奈保子様 (故母 合志久美子様)
- 新開/守山 チエ子様 (故夫 太二様)
- 油古閑/林 豊靖様 (故父 吉人様)
- ◆ 一般寄付 ◆
- アリスくらぶ 代表 福山弥生様
- フリフリ様 代表 坂本茂子様
- 新開/どんぐり文庫 代表 坂本茂子様
- 東大池/佐藤 良輔様
- 武蔵野台/荒木 章子様
- 杉並台/下條 寛二様
- ことぶき大学 研修旅行参加者一同様
- 須屋/高江洲 義一様 上村健市郎様
- 御代志/みつばち会
- ◆ 地域助け合い募金 ◆
- ポプラ合志豊岡店様 募金箱
- ◆ 寄贈 ◆
- 住友生命保険相互会社 熊本支社様 (車椅子)
- 子育てサークルこの指とまれ様 (石けん)

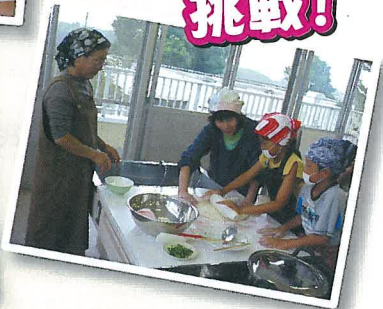
地域福祉連絡協議会活動

合生地区地域福祉連絡協議会

～郷土の味をこどもたちに～



だごづくりに挑戦!



毎年、西合志第一小学校4年生を対象に地域のこどもたちをみんなで育てたいとの思いから行われています。今回は、「おいしい郷土料理」を伝えながら交流することを目的に、「合生産」の小麦粉を使った「だご汁」にJAのご協力によりお米を使って「手巻き寿司」を楽しく作りました。だんごの粉を練ることも初めてのこどもたちもおいしくできあがり、「おいしかった。」「家でも作ってみたい。」「上手とほめられて、うれしかった。」とお手紙をいただきました。

※合生地区地域福祉連絡協議会では、地域内の福祉の増進を目的に高齢者支援などの地域の福祉活動やボランティア研修も行われています。



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