

MY HOME KOSHI

ほっとライン



特集

続けよう！始めよう！ 365歩の脳活

合志市の文化財を学び、頭・体・心を動かそう！



合志市
文化財マップ
28 放牛地蔵



・今月の表紙・

合志市は「脳」と「体」の冒険フィールド!「365歩の脳活②～合志市文化財編」は、地域の文化財を題材として、脳の活性化とともに実際に現地を訪れてさらに理解を深められる教材です。世代を超えて楽しんでみませんか。(くわしくは2～4ページ)



やさしくて 穏やかな 福祉社会の創造

2021

06

vol.179

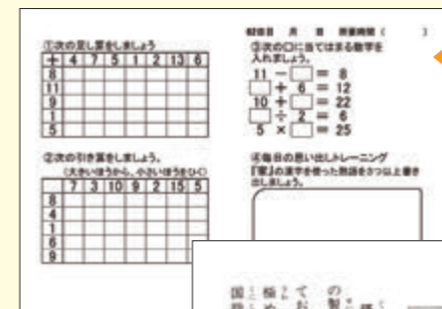
続けよう! 始めよう! 365歩の脳活

～合志市の文化財を学び、頭・体・心を動かそう～

昨年、コロナ禍で外出自粛が続き自宅にいたことが増えた高齢者の方から「何か自宅で認知症予防ができるものはないですか?」とご相談を受けました。このことをきっかけに、社協で実施している認知症予防教室で使用していた社協オリジナルの学習教材を、「365歩の脳活」として令和2年5月より頒布(はんぷ)を開始し、大変ご好評をいただきました。さらに、続編を待ち望む声を多くいただいたことから、この度、新たに「365歩の脳活②～合志市文化財編～」を製作しました。今回は高齢者の方だけでなく、合志市在住の方であればどなたでも入手可能です。ぜひ、ご家族で、学校で、地域で取り組んでみませんか?

第二弾
登場!!

「365歩の脳活②」～合志市文化財編～

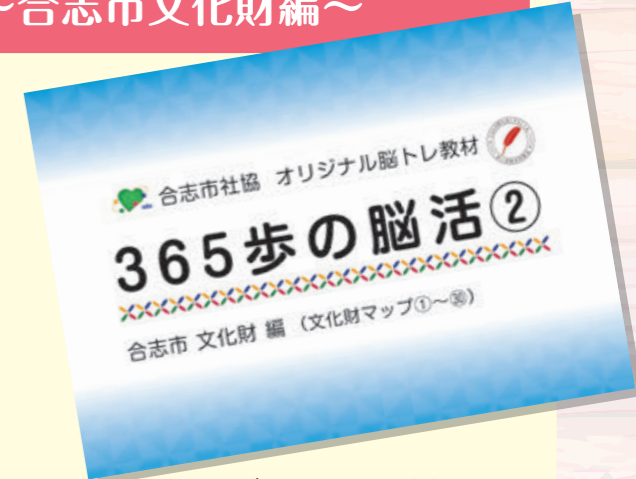


裏面には、
●計算
●思い出し
トレーニング

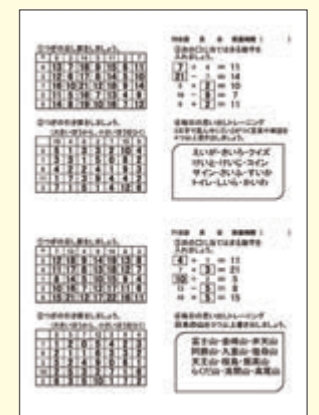
表面には、
●音読
●書き写し

QRコードを読み取ると、市のホームページにとびます

駐車場の有無を表示しています



ブルーの明るい表紙です



答え合わせができる
解答冊子がついています!

音読や書き写し、簡単な計算といった学習療法は、前頭前野を含めた脳全体を刺激し、活性化させることから、認知症予防としてとても効果的であると言われています。



「365歩の脳活②」は、市民の皆様にご協力いただく赤い羽根共同募金の配分金を財源の一部として製作しています

「合志市文化財マップ」は、ヴィーブル受付で入手できます

365歩の脳活②は、「合志市文化財マップ」を活用しています

読み書きには、合志市が発行している「合志市文化財マップ」の文章を使用しています。

脳の活性化の効果に加え、合志市の歴史を知り、実際に現地に足を運び学ぶこともできます(※出来ない場所もあります)。

地域を知り、もっと合志市が好きになれる教材です。



「365日の脳活②」で、読んで・書いて歴史を知る

「合志市文化財マップ」を、チェック!

実際に行ってみるもよし!



ひとりで・みんなで・世代を超えて活用してみよう!

「365歩の脳活②」は、合志市の方であれば誰でも活用できるものになっています



自宅毎日!
学習が日課になり、毎日決まった時間に取り組んでいる方もいます。



サロンでワイワイ!
活動の一つとして、学習を取り入れるサロンも増えています。一人でするより、誰かと一緒にすると、より楽しく勉強できますね。



家族やお孫さんと一緒に!
小学2～3年生でも取り組める問題ですので、親子で、またお孫さんと一緒に取り組めます。コミュニケーションツールとして活用してみませんか。

おすすめです! 365歩の脳活②

合志市歴史資料館 館長 隅倉 雄一 さん

「合志市文化財マップ」は、市内文化財の概要が一目で分かるようになっています。またこれらの文化財は、合志市ホームページにあるホーム画面を「子育て・教育・文化」→「歴史・文化・芸術」→「合志市の歴史・文化財」とクリックしていくと、更に詳細な文化財の紹介文や文化財の所在地図が出てきます。ぜひ、「文化財マップ」を活用し、できるだけ多くの文化財に触れ合い、親しみを持って頂く機会をたくさん作っていただければ幸いです。

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。厚く御礼申し上げます。[4/16~5/15受付分]

香典返し

泉ヶ丘/直野初穂様(故夫清隆様)
 黒松/工藤房代様(故夫巧様)
 城/安武祐治様(故父正俊様)
 若原/今山一弘様(故父典弘様)
 須屋/福岡ヨシ子様(故夫眞様)
 永江団地/松山純子様(故母美歌子様)
 日向/高本政広様(故母マサ工様)
 鹿水/島田敏春様(故母ノブコ様)
 立割/立山峰子様(故夫輝夫様)
 原口/齋藤裕臣様(故父虎臣様)
 永江団地/惠濃裕司様(故父明様)
 黒石団地/牧行治様(故父二郎様)
 本村/大住保子様(故夫清昭様)
 若原/石丸亜記子様(故夫和俊様)
 小池/清原博幸様(故母照子様)
 永江団地/今村道野様(故夫正也様)

一般寄付

ブレンド珈琲倶楽部様
 黒石団地/田代實様
 武蔵野台/ほがらかサロン様
 すずかけ台/NPO法人ぽっかぽかすずかけ様
 永江団地/古澤佳美様

寄贈

東洋羽毛(株)熊本営業所様(ハンドクリン Sprei)

ぽっかぽかサポートご協力のお礼

安心生活(ぽっかぽか)サポートの利用会員様・協力会員様・団体様より、今年度もたくさんの協賛金をいただきました。

令和2年度 総額 **686,500円**

いただきました協賛金は、安心生活(ぽっかぽか)サポートの運営に役立たせていただきます。

個人・団体

- 白石 忍様
- 飯塚 恵美子様
- 迫 松夫様
- 門田 和隆様
- 株式会社 城北様

※上記の方々は、活動費の全額を協賛金としていただいております。

安心生活(ぽっかぽか)サポートって?

日常的な「ちょっとしたお困りごと」のお手伝いを、地域の住民同士で支え合い、その活動を通じた見守りや地域のつながりづくりを目的とした活動です。ぽっかぽかサポートにご興味がある方・協力会員として活動してみたい方はぜひご相談ください。

地域福祉課 ☎242-7007



利用者インタビュー

「365歩の脳活」で、生活にハリを

西野 計子さん(南須屋区在住)



「365歩の脳活」をやってみてご自身の生活に変化はありましたか?

「思い出トレーニング」で昨日の日記や朝食・夕食のメニューを書く欄があるので、しっかり意識しながら生活を送るようになりました。冊子に直接記入せず、ノートを用意し何度でも繰り返し活用できるようにしています。

高齢者サロンで取り組まれていましたが、皆さんの反応はいかがでしたか?

以前から認知症予防教室にボランティアとして参加していて、とても良い教材だと思っていました。南須屋区のサロン会員さんに「365歩の脳活」を配布したところ「自分たちの住む地域の事が書いてあり興味深く勉強しています」と大変好評でした。

第2弾に期待することは何ですか?

答えがあることで、自宅でも答え合わせが出来るので嬉しいです。誰でも取り組めるよう、難しい漢字にはふりがなをつけるなど工夫されているといいなと思いました。

市民の方へ一言お願いいたします。

いつまでも元気に生き活きた人生を送りたいと思っている方は、ぜひ取り組まれることをおススメ致します。お孫さんとも一緒に出来ますよ。家族の会話のきっかけにもなると思います。

第一弾「365歩の脳活①」も引き続き頒布しています!

お知らせ

はんぶ
頒布価格(1冊あたり)
1,000円



※2021年4月より合志市在住の方であればどなたでも活用できるようになりました。

お求め方法

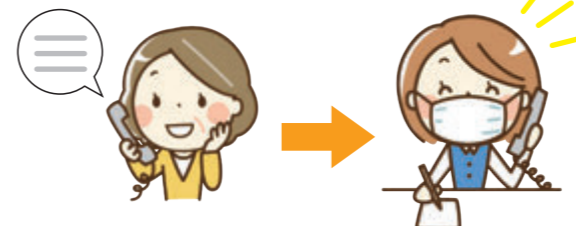
●お申し込みできる方

合志市在住の方であればどなたでも

●お申し込み・受取り方法

ステップ 1 お申し込み

名前・住所・行政区・年齢・連絡先・必要部数をお知らせください。



【申込方法は4種類】

- 来館(ふれあい館のみ)
- 電話 242-7007
- FAX 242-6635
- Googleフォーム
(右QRコードからアクセスできます)



ステップ 2 ご連絡



お渡しのご準備が整い次第、社協よりご連絡いたします。

ステップ 3 お受け取り



ふれあい館へご来館ください。「365歩の脳活②」をお渡しいたします。

はんぶ
頒布価格(1冊あたり) **1,000円**

最新情報は、
社協ホームページで
チェック♪



※対象・定員等条件がある場合があります。くわしくはQRコードからホームページ、またはお電話でご確認ください

養成講座受講生募集!! 音声訳ボランティア講座

視覚に障がいのある方へ文字を音声にして届けるボランティア。本会ではボランティアのご協力により広報誌等を音声にして、情報提供を行っています。興味がある方、何か始めたい方、まずは参加してみませんか? (全2回)

- 🕒 6/19(土) 10:00~12:00、26(土) 9:00~12:00
- 📍 どなたでも
- 📍 ふれあい館
- 📄 無料
- ※ 要申込
- 📞 地域福祉課 ☎242-7007



親子・中高生居場所づくり 「音楽スペース」解放

音楽が好きな合志市在住の親子・中高生が気軽に集まり、ドラムやギターなどの演奏を楽しむスペースです。午前は親子、午後は中高生に開放します。音楽を通して素敵な時間を共有しましょう。

- 🕒 6/19(土) 10:00~11:30、13:00~14:30
- 📍 小学生以上の子と親・中高生
- 📍 ふれあい館
- 📄 無料
- ※ 要申込(前日まで)
- 📞 こども支援センター ☎242-7008



話してスッキリしませんか? 家族のつどい

認知症の人を介護しているご家族を対象に、同じ悩みを持つ方々が、介護について今抱えている問題や、普段感じている不安を話し、気分を晴らしていただく居場所です。お気軽にお問い合わせください!

- 🕒 6/25(金) 14:00~15:30
- 📍 認知症の人を介護している方
- 📍 ふれあい館
- 📄 無料
- ※ 要申込
- 📞 地域福祉課 ☎242-7007



親子で遊べる おもちゃ図書館

好きなおもちゃで自由に遊んだり、絵本をゆっくり読んだりできる場所です。親子で楽しい時間を過ごしませんか?

- 🕒 6/28(月) 10:30~12:00
- 📍 就園前の親子
- 📍 南ヶ丘福祉支援センターひかり
- 📄 無料
- ※ 要申込
- 📞 こども支援センター ☎242-7008



高齢者の生きがいと健康づくり 料理入門講座

初めて料理をする方向けの講座です。ご飯の炊き方から味噌汁・卵焼きの作り方など、基本を学びます。

- 🕒 初回6/30(水) 10:00~ 第3水曜日(全10回)
- 📍 市内在住65歳以上の方
- 📍 ふれあい館
- 📄 初回1,000円(保険料込)
- ※ 申込締切: 6/11(金)
- 📞 地域福祉課 ☎242-7007



長期休暇預かり事業 なつっこ募集

学童クラブに加入していない小学生を対象に、安心・安全で健全な育成を図るため、夏休み学童保育を行います。状況によっては募集内容が変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

- 🕒 夏休み期間中 8:30~17:30
- 📍 合志市内小学校1~6年生
- 📍 ホームページ参照
- 📄 ホームページ参照
- ※ 申込締切: 6/30(水) 17:00
- 📞 こども支援センター ☎242-7008



社協相談カレンダー



6月 2021年(令和3年)						
日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 ス 弁・民 泉ヶ丘	2 ふ 行・ぼ 南ヶ丘	3	4	5
6	7 育 南ヶ丘	8	9 ふ ぼ 南ヶ丘	10 ス 弁・行相・ 民 栄	11	12
13	14 育 南ヶ丘	15	16 ふ ぼ 南ヶ丘	17 専 社 御代志	18	19
20	21 育 南ヶ丘	22 ス 弁・行相・ 民 御代志	23 ふ ぼ 南ヶ丘	24	25	26
27	28 育 南ヶ丘	29	30	1	2	3

ス 法律・行政・心配ごと相談「スカッと」
市民のみなさんの悩みや心配ごとに、専門の相談員が対応します。10:00~12:00/13:00~15:00
当日受付(受付時間9:30~11:30/13:00~14:30)

ふ ふら〜っとホーム太陽
日常生活のお困りごとに、ぽっかぽかサポーター・行政書士が対応します。10:00~12:00
行政書士相談日のみ予約制 ☎242-7007

専 専門相談事業(6月は成年後見)
地域の身近な相談窓口として専門相談を開設しています。10:00~12:00(1組30分)
予約制 ☎242-7007

育 健康育児相談
健康や育児に関するご質問に、病児保育室の看護師が対応します。10:00~11:20(1組20分)
予約制 ☎242-7008

凡例 【対応専門家】 弁=弁護士 司=司法書士 社=社会保険労務士 行=行政書士 行相=行政相談委員 民=民生児童委員
ぼ=ぽっかぽかサポーター
【会場】 御代志=御代志市民センター 泉ヶ丘=泉ヶ丘市民センター 南ヶ丘=南ヶ丘福祉センター 輝き館ひかり
栄=栄市民センター みどり館 ふれあい=合志市保健福祉センター ふれあい館

社協の相談窓口 【開設時間】平日8:30~17:30

相談内容	相談拠点	電話番号	所在地
福祉全般・ボランティアのこと	ふれあい館	242-7000	合志市須屋2251-1 「ふれあい館」
高齢者・認知症のこと	合志市地域包括支援センター サブセンターふれあい館		
子ども・子育てのこと	こども支援センター	242-7008	
障がいのこと	障がい者支援センター	242-2271	合志市須屋2540 「れんがの家」
くらしのこと	生活支援相談センター	248-1100	合志市福原2922 「ヴィーブル内」

- 対象 親子 高齢者 一般の方 障がい者 子ども どなたでも

- 内容 相談 お知らせ イベント 募集 ボランティア

「第2回 れんがのなかまたち展」



桜満開のぽっかぽかの陽気のなか、「第2回れんがのなかまたち展」(3月24日～4月7日)がお菓子の香梅光の森店ギャラリーにて開催されました。れんがの家をご利用の児童発達支援・放課後等デイサービスのこどもさんから、地域活動支援センター・生活介護の大人の方まで、個性豊かなアーティストさんたちの作品で壁いっぱい…会期中には、サプライズで「ミニミニコンサート」を開催。フルートとピアノの音色、そしてたくさんの作品たちに囲まれ、温かい空間になりました。



来場者コメント

素晴らしい作品を観て、心が温まりました。もっとたくさんの人に観てほしい…作品を観た人の心が温かくなって、周りの人が理解して優しくなっていると感じます。関係者の方、すべての方に感謝です。

(ペンネーム：笑人(わらいびと))



毎号、ほっとラインの内容にちなんだクイズを出題いたします。正解の方のうち1名の方に、**図書カード1,000円分**をプレゼントいたします。ぜひ奮ってご参加ください!

★今月のクイズ★

「365歩の脳活②」で、音読や書き写しのテーマとして取り上げているのは何でしょうか?

- ①合志市の地形 ②合志市の文化財 ③合志市の人口

【ヒント】歴史が学べます!(2～4ページの特集を読んでみましょう)



5月号のクイズの答えは
【③満州】でした!

読者の声

3月号のメッセージ

スナップ写真を見て孫を幼稚園に送迎した日々を思い出し懐かしみました。高校・大学受験と孫の努力、息子の支えは”なないろ”以上です。

(ペンネーム：点子様)



応募方法

住所・氏名・電話番号・年齢・ペンネームをご記入ください。

※頂いたメッセージは「ほっとライン」や社協イベント等でご紹介させていただきます。

※個人情報厳重に管理し、プレゼント発送のみに使用致します。

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募先

〒861-1102 熊本県合志市須屋2251-1
合志市社会福祉協議会

「ほっとライン」係 ※6月24日(木) 必着

メールでも
応募できます!



社協への
メッセージも
頂けると
嬉しいです!



お問合せ 社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 ☎242-7000(代)