

合志市社協だより

ほっとライン

MY HOME KOSHI



ジメジメを吹き飛ばそう!

高齢者の梅雨時期の過ごし方

運動のススメ

梅雨の時期は、外に出ることが面倒になってしまいます。しかし一日中動かない日が続くと、体力の低下、疲れやすさの出現、意欲の低下や抑うつなど、心身の変調につながります。スペースの限られた家の空間でもできる運動を暮らしに取り入れ、可能な範囲で体を動かしてみましょう。

踏み台昇降

ご自宅の段差を活用してできる運動です。立位に不安がある方は、手すりを使用すると良いでしょう。

- ① 踏み台や階段などを準備して、片脚ずつ足をのせて降ろす。
- ② これを無理のない程度で繰り返します。手を振りながら行うのもオススメです。

★1分・5分・10分と、体調に合わせて時間を増やして行きましょう。



手すりにつかまって行うと安心です！

足首の運動

- ① 座ったまま、足首を上下に動かす



- ② 足首を回す (外回し→内回し)



しっかりした椅子に深く腰かけて行いましょう

★足首の動きをしなやかに保つ事で、つまずき防止にもなりますよ。

足指運動

新聞紙を使って運動しましょう！

○一人でやる場合

椅子に座って足の下に新聞紙を広げ、足の指を使って新聞紙をたぐり寄せます。足指の力を使って新聞を破ってみるのもいいでしょう。



ひざを動かさず、足指で！

○複数人でやる場合

対面になり椅子に座ります。足の下に広げた新聞紙を足の力で引っ張り合います。



みんなですると熱くなり、気持ちもリフレッシュ！

着替える／階段を上る／降りる／掃除をする etc. 普段の暮らしの中で健康づくり！



生活における日常の動作も運動のひとつ。出来ることは継続して行いましょう！！



今回ご紹介した運動は、合志市社会福祉協議会の「YouTubeチャンネル」で動画でも見ることが出来ます。この機会にぜひ、チャンネル登録をお願いします！



介護福祉士／後藤



看護師・機能訓練指導員／野田

実践しよう！
3つの「ススメ」

栄養摂取のススメ

運動のススメ

水分摂取のススメ

水分摂取のススメ

梅雨の時期は一日の中でも気温の変化が大きく、湿度も高いため熱中症が心配されます。家の中だから大丈夫！汗をかかないから大丈夫！そう思っておられる方も多いのではないのでしょうか？

人間の体は汗以外にも皮膚や呼吸からも水分を失っています。これは意識をしなくても起こりますので、汗をかいていなくても水分を取る必要があります。またコロナ禍でマスクをする機会も多くなりましたね。マスクをしているとどの渴きに気づきづらくなります。そのまま水分を摂らずに過ごすと脱水症になってしまうおそれがあります。



外出時はもちろん室内でも飲み物を手元に！

介護福祉士／宮本



そこで、こまめな水分補給を心がけましょう。入浴前とお風呂上がり、おやつ時間、トイレに立つたびなど、定期的に飲み物を飲むように習慣をつけると良いですよ！ただし、アルコール飲料は水分補給にならないので注意が必要です。



暑いと欲しくなりますがビールなどお酒は逆効果！

介護福祉士／平川



ジメジメを吹き飛ばそう！

高齢者の梅雨時期の過ごし方

6月になると本格的な梅雨の時期を迎えます。

コロナ禍で外出の機会が減り、長雨の影響でますます運動不足になることも…。マスク生活が当たり前となった今、熱中症や脱水症のリスクも高まります。ジメジメして暑いこれからの時期、どのような過ごし方をしたらいいのでしょうか？今回は、梅雨の時期に実践できる3つの「ススメ」をご紹介します。

みんなで元気に乗り切りましょう！

看護師・機能訓練指導員／宮原



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。[3/16~4/15受付分]

寄贈
 明治安田生命保険相互会社熊本支社様

一般寄付
 すずかけ台/NPO法人ぽっかぽかすずかけ様
 合志市障害者親の会「虹の会」様
 合志市東部民生委員児童委員協議会様
 須屋カラオケ教室(木曜夜)様

香典返し
 上古閑/吉岡豊房様(故母フサ子様)
 (栄温泉団地/森章子様(故夫千秋様)
 若原/坂本久美様(故夫惟精様)
 杉並台/熊丸富士子様(故夫泰幸様)
 堀川/高浪千代子様(故妹小夜子様)
 すずかけ台/中尾隆様(故母愛子様)
 武蔵野台/前田ひとみ様(故母川原文子様)
 外園/本田茂幸様(故父幸保様)
 上須屋/阪口美和子様(故夫勲様)
 上庄/大津文昭様(故母雪子様)

※このほかに寄付(香典返し)1件、寄贈2件ありました

栄養摂取のススメ

梅雨が終わればあっという間に暑い夏。梅雨は夏に向けて体調を整える時期でもあります。この時期にオススメの食べ物は？

スープ



ジメジメした梅雨時期でも、温かいスープがオススメです。温かいスープを飲むことで体温が上がり、水分もたくさん摂れるので代謝が上がります。さらに野菜入りスープでは食物繊維がしっかりと摂れ、お通じがよくなります。お通じが良くなるとデトックス(老廃物の排出)効果や美肌効果も期待できます。

スープはベースや入れる具材を変えることでアレンジがしやすいので飽きずに食べる事ができます。朝のスープには、不足しがちなたんぱく質(豆腐や肉類)を加えましょう。夜はエネルギーを過度に摂る必要がないので、消化に良いスープがいいでしょう。

スープで注意したいのは塩分を摂りすぎてしまう点。出汁を多めに入れると味に深みが増し、塩を減らしても美味しく食べる事ができますよ。

梅干し



梅干しには疲労防止や回復の効果があるクエン酸が含まれています。また、食中毒の原因となる細菌の増殖を抑える役割も持っていますので、一石二鳥の食材です。

食欲が落ちる時期に食べやすい食材を取り入れながら梅雨時期を乗り切って、健康寿命を延ばしましょう!



管理栄養士/山田

困ったときは…

合志市地域包括支援センターへ

梅雨時に限らず、心身の変調や暮らしの困りごとは突然やってきます。

合志市地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさまを、

介護 福祉 健康 医療など

さまざまな面から総合的に支えるための窓口です。

いつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、

地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

介護保険のこと

施設のこと

通いの場のこと

生活のこと

認知症のこと

介護のこと

悩みは抱えず、まずはお気軽にご相談ください

お問合せ・相談窓口

高齢者支援課 包括支援センター班
 (こうし高齢者相談センター)

合志市福原2922(ヴィーブル内)

☎248-1126 FAX:248-1599

合志市からの委託を受け、合志市社会福祉協議会にも地域包括支援センターがあります。

地域包括支援センター サブセンターふれあい館

☎242-7000 FAX:242-6635

【受付時間】平日 8:30~17:15

みんなで作った思い出

~令和3年度このみ坂保育園卒園記念製作~

このみ坂保育園では、3月に19名の子どもたちが卒園しました。

卒園記念として、保育理念である『人を思い、人を育て、ヒューマニズムを育む保育園』を記した額をみんなで描きました。

子ども一人一人が自分でイラストを考えて、細かい模様も丁寧に絵具で塗ってとっても素敵なものに仕上がりました。

完成した作品と一緒に子どもたちもいい表情です。子どもたちが未来に向かって大きく成長するのをみんなで応援しています。



★周囲の枠は、実際の作品を複写したものです

令和3年
 卒園記念製作

み・み・よ・り・ひ・ろ・ば

※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。

最新情報は、
社協ホームページで
チェック



おやこ・こども

親子・中高生居場所づくり 「音楽スペース」開放

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。

- 📅 6/18(土) 10:00~11:30、13:30~15:00
- 👥 小学生以上の子と親・中高生
- 📍 ふれあい館
- 🆓 無料
- 📝 要申込(前日の正午まで)
- 📞 こども支援センター ☎242-7008



親子で遊べる! おもちゃ図書館ひかり

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?

- 📅 6/27(月) 10:30~12:00
- 👥 就園前の親子 3組程度
- 📍 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



一般の方

今日は「フルーツ鑑賞カフェ」♪ ありがとうカフェ

認知症の人とその家族だけではなく、地域の住民、介護や医療の専門職など誰もが参加でき、気軽に交流を深められる居場所づくりを目指しています。つながりを作るきっかけができる場所として、毎月開催しています♪

- 📅 6/10(金) 14:00~15:30
- 👥 どなたでも
- 📍 ふれあい館
- 🎫 参加費100円(飲料・菓子代)
- 📝 要申込
- 📞 地域福祉課 ☎242-7007



ありがとうカフェと同時開催 認知症に関する相談会

認知症に関する相談会を実施します。家族が認知症ではないか。どのように対応したらよいか分からない。自分は認知症ではないだろうかなど。悩みや心配事の相談に専門職が応じます。

- 📅 6/10(金) 14:00~15:30
- 👥 どなたでも
- 📍 ふれあい館
- 🆓 無料
- 📝 要申込(相談時間:30分程度)
- 📞 地域福祉課 ☎242-7007



YouTube 今月のおすすめ

ボールを使った体操

ボール体操は、ボールをつぶしたり、引っ張ったり、投げたり、回したりすることができ、筋力アップなど様々な効果が期待できますよ!



目指せ1000人★
チャンネル登録
お願いします!



介護の知識やスキル学べます 介護職員初任者研修

介護職員初任者研修は、介護の基礎から応用までを学ぶことができる、介護職員としてのスタート資格です。介護職を希望される方はもちろん、サービス業で働く方や、家族介護にも役立つ研修です。
※詳しい内容は下記までご連絡ください。

- 📅 6/30(木)~9/10(土)全30回
- 👥 合志市民
- 📍 菊池市福祉会館(限府888-2)
- 🎫 45,000円(テキスト代・保険代込)
- 📞 菊池市社協 ☎0968-25-5000



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

困ったときのために 冷蔵庫に貼っておこう!

社協相談カレンダー



※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催について変更及び中止する場合がございます。事前にご確認ください。

6月 2022年(令和4年)						
日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	法 弁・民 泉ヶ丘 ふ 行・ぼ 南ヶ丘	1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
育 南ヶ丘			ふ ぼ 南ヶ丘		法 弁・行相・民 栄	
12	13	14	15	16	17	18
育 南ヶ丘			ふ ぼ 南ヶ丘	専 認 人権		
19	20	21	22	23	24	25
育 南ヶ丘		法 弁・行相・民 御代志	ふ ぼ 南ヶ丘			
26	27	28	29	30	1	2
育 南ヶ丘						

- 法** 法律行政心配ごと相談所
市民のみなさんの悩みや心配ごと、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)
問合せ ☎242-7007
- 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「認知症」のこと)
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、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

【対応専門家】 弁=弁護士 司=司法書士 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 社=社協職員 認=認知症地域支援推進員
【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 須屋=須屋市民センター 人権=人権ふれあいセンター 野々島=野々島市民センター

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」

受講料
無料!!

令和4年度 家族介護教室

- 介護の悩みを共有したい
- 今後の備えで介護技術を学びたい
- ボランティアや地域貢献をしたい



ぜひ、この機会に悩みや不安を
解消しましょう!

第1回、第3回の講座はオンライン(Zoom)での受講も可能です。

	第1回	第2回	第3回	第4回
会場	ふれあい館			
受講方法	会場 または オンライン	会場受講のみ	会場 または オンライン	会場受講のみ
日時	7月1日(金) 13:30~16:00	7月8日(金) 13:30~16:00	7月15日(金) 13:30~16:00	7月22日(金) 13:30~16:00
内容	介護のこれからと 施設について	○介護不安を解消 ○介護の疑似体験とコツ (移動・移乗等の身体介護。福祉用具の活用)	傾聴の基本(高齢者や 認知症の方に対する 声掛け・姿勢等)	①救急法講習会 ②ぽっかぽかサポート 養成講座

※要予約(申込期限:6月24日(金))

※状況により、日程が変更になる場合があります

4講座受講頂いた方は、「ぽっかぽかサポート協力会員」として登録・活動いただけます

※ぽっかぽかサポートとは、日常的な「ちょっとしたお困りごと」のお手伝いを通し地域の見守りや繋がり
づくりを目的とした活動です。

詳細・お申込みは[コチラ](#)→



お問合せ・お申込み 地域福祉課 ☎242-7007



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

次のうち、クエン酸が含まれ、疲労防止や回復の効果
がある漬け物は?

- ①たくあん ②うめぼし ③かずのこ

【ヒント】2~3ページの特集を読んでみてね!

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
 ただくことがあります。
 ※個人情報は厳重に管理し、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23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!



読者の声 3月号へのメッセージ

この前、eスポーツのイベントに参加して
楽しかったよ!

ペンネーム：こうやん 様



お問合せ 社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 ☎242-7000(代)



- ふれあい館 ☎242-7000
- ヴィーブル生活支援相談センター ☎248-1100
- このみ坂保育園 ☎247-6630
- 南ヶ丘福祉支援センター 輝き館ひかり ☎288-2240
- 障がい者支援センター れんがの家 ☎242-2271

