

2025
07
vol.228



合志市社協だより

とライン

MY HOME KOSHI



今月のプレゼント
QUOカード
1,000円分

内容にちなんだクイズに挑戦！
正解の方へ抽選でプレゼント！
詳しくは裏表紙を
ご覧ください

今月の特集
からだ、動かしていますか？
始めよう運動習慣

みんなでやってみよう！

別紙 そのバイトは大丈夫？
闇バイトに注意！



今月の特集

からだ、動かしていますか？ / 始めよう運動習慣

梅雨の時期や暑い時期は、外に出る機会が減りがちになります。体を動かさない日が続くと、体も気分もすっきりしません。そんな時こそ、おうちで軽く体を動かして、心も体もリフレッシュしませんか？

みなさん、運動は足りていますか？

～合志市の健康データから見る、私たちのカラダ事情～

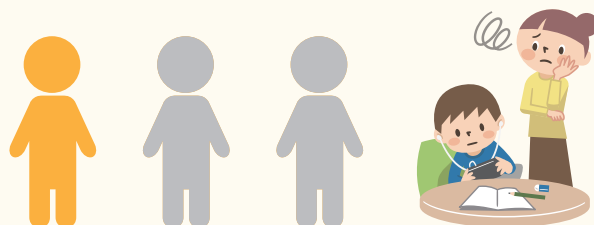
40～74歳の “メタボ・メタボ予備群”の割合 (合志市)



合志市では、40～74歳男性の約2人に1人、女性の6人に1人が「メタボリックシンドローム」またはその予備群。

合志市に住む 小・中学生の運動不足の割合

(体育以外で週に3日以上運動ができていない)



子どもたちの運動不足も深刻です。小学生の4割弱、中学生の3人に1人が、体育以外で週に3日以上運動ができていません。

「運動を定期的にできない理由」**第1位**は…『忙しくて時間がない』！

※本データは、特定検診を受診された方の結果をもとに集計されたものであり、全市民を対象としたものではありません。
※出典：「合志市第3次健康増進・食育推進計画」より引用。

生活習慣の見直しが、今こそ大切です。

すきま時間に自宅 でやってみよう！！

社会福祉協議会では、**YouTube**に健康体操動画を多数公開しています。



高齢者向けと侮るなかれ！
運動のきっかけづくりに
ぜひチャレンジを！！

CHECK!!



いきいき100歳体操をもとに、
自宅でできる色々な
運動を紹介しています

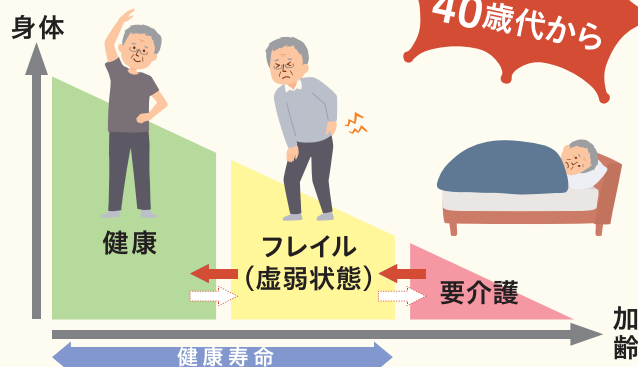


65歳以上の方はフレイルにも要注意！

前兆は
40歳代から

フレイルとは？

フレイルは加齢により気力や体力が徐々に低下し、要介護状態になる前の心身の虚弱な状態を指します。フレイルになっても、早期に対応・予防することで元の健康な状態に戻ることができます。



それフレイルかも!?! /

このような症状が
ある人は

要注意!

☒ 最近、ちょっと痩せてきたかも…

☒ 外出するのが億劫な時がある…

☒ 最近、走るとすぐに
息切れするようになってきたかも…

☒ 前よりも
疲れやすくなった気がする…

フレイル予防の 3つのPOINT

生活習慣を見直し、心身の健康を保ちましょう。

運動

体を動かす

筋力トレーニングや
ウォーキングを
習慣化

社会参加

人とつながる

趣味や
ボランティア活動で
人とのつながりを持つ

栄養

いろいろ食べる

たんぱく質や乳製品を
意識したバランスの
取れた食事

自宅でできる運動一例

立ち上がり運動

効果 立ち上がりの動作が
安定します

目標 5回やってみよう！

ワンポイント

ゆっくり行くと効果的！立ち上がった
らピーンと姿勢を正し、胸を
張りお尻に力を入れましょう。

1



足を肩幅に開き、
足を自分のほうへ引く。

2



お辞儀をしながら、
ゆっくり立ち上がる。

3



お尻に力を入れて、
お尻を5回たたく。

4



お辞儀をしながら
ゆっくり座る。

もも上げ運動

効果 歩く時に足が
上がりやすくなります

目標 左右5回ずつやってみよう

ワンポイント

上半身が後ろに倒れないように！
余裕がある人は、③のときに足を
床に着けないようにガマン！

1



椅子には浅く腰掛け、背筋を伸ばす。
両手で座面を握ってバランスを取る。
バランスを取るのが難しいときは深く腰掛け、
背中をつけると負荷が軽くなります。

2



「1、2、3、4」と数えながら、
膝を胸に引きつけるように
上げる。

3



「5、6、7、8」で
ゆっくりと戻す。



今月のありがとう 4月受付分

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。

香典返し

辻	:	井柄 喜志子 様 (故 井柄 一男 様)
合生	:	名垣 美由紀 様 (故 名垣 眞一 様)
日向	:	吉岡 人士 様 (故 吉岡 末男 様)
辻久保	:	西守 くみ子 様 (故 西守 幸房 様)
栄温泉団地	:	松本 俊泰 様 (故 松本 トキ 様)
原口	:	齋藤 豊四 様 (故 齋藤 稔子 様)
群	:	米澤 司 様 (故 米澤 美恵子 様)
黒石	:	本田 正弘 様 (故 本田 富 様)
須屋	:	廣石 恵美 様 (故 坂本 フミ子 様)

一般寄付

合志市農業委員会委員互助会 様
NPO法人 ぽっかぽかすずかけ 様

寄贈

合志市商工会女性部 様
黒石団地：福原 修 様

※このほかに香典返し2件、寄贈1件ありました



ぽっかぽかサポート ご協力のお礼

ぽっかぽかサポートの利用会員様・協力会員様・団体様より令和6年度もたくさんの協賛金をいただきました。皆さまにいただきました協賛金は、ぽっかぽかサポートの運営に役立てさせていただきます。

令和
6年度

総額 ¥449,100

活動費の全額を協賛金として
ご寄付いただいた方を紹介します。

白石 忍 様・飯塚 恵美子 様・平山 幸典 様
榮 桂子 様・松富 眞治 様・平野 知津子 様
城川 康博 様・吉鶴 克助 様・城野 光男 様

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ご相談ください。

問い合わせ先 地域福祉課 ☎242-7007

ほっ 社協 とニュース!



5月号へのお便り

私、ボランティアに少し携わっています。自分に対しての励ましの仕事と思い、これからも頑張ってます。これからもよろしくお願いします。

ペンネーム：こいぬ 様

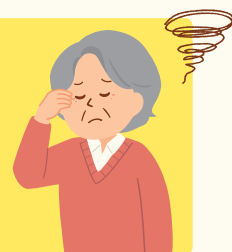


[5月号への応募は41件でした]
たくさんのメッセージ
ありがとうございました。

? 今月のプレゼントクイズ

フレイルの前兆は何歳代から
現れるでしょう？

ヒント：中面を確認してみましょう！



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いたします。
※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 ※7月20日(日)必着



お問合せ 社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 ☎096-242-7000(代)



合志市社協だより ほっとライン 7月号 vol.228
発行/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)

TEL 096-242-7000(代) FAX 096-242-6635
<https://www.koshi-shakyo.or.jp/> E-mail: info@koshi-shakyo.or.jp
[理念]やさしくて おだやかな 福祉社会の創造



ほっとスペース

地域のみなさまへのお役立ち情報

くわしくは二次元コードから
ホームページ、または
お電話でご確認ください。



高齢

募集

認知症予防始めませんか？ 『eスポーツ』実施中！

eスポーツとは、テレビゲームを用いて対戦・交流
をすることを指します。認知症予防にもつながり
楽しみながら「脳トレ」ができるツールとしても注
目されています。eスポーツを通して新しい仲間
づくりを始めてみませんか？

- 🕒 毎週金曜日 14:00～
- 👤 60歳以上の方
- 📍 老人憩いの家
- 💰 100円(入館料)
- 📞 参加希望の場合は一度お問合せください
- ☎ 096-242-7000 総務課

高齢

募集

介護予防始めませんか？ 『体操教室』実施中！

転倒予防、筋力維持を目的に実施をしています。
体操は、DVDを見ながら自分のペースで無理の
ない範囲で行えます。

- 🕒 毎週火曜日 14:00～
- 👤 60歳以上の方
- 📍 老人憩いの家
- 💰 100円(入館料)
- ☎ 096-242-7007
- 地域福祉課



親子

イベント

ふたごちゃんのつどい にこにこツインズ

双子や多胎児を持つ親とこどもの集いを奇数月
に開催しています。仲間と集い、情報交換やお
しゃべりをゆっくりと楽しみませんか。

- 🕒 7/14(月)10:00～11:30
- 👤 双子、多胎児を持つ親とこども
- 📍 ふれあい館
- 💰 無料
- ⚠ 妊娠中の方、保護者のみの参加可
- ☎ 096-242-7008
- こども支援センター



こども

イベント

中高生の居場所づくり 奏＜かなで＞開放中

中高生が自由に過ごせる場所を開放しています。
楽器もあるので音楽を楽しむこともできますよ。
今月は、フリースペースとなっています。ぜひ一度
来てみませんか。

- 🕒 7/19(土)13:30～16:00
- 👤 合志市在住中高生
- 📍 このみ坂保育園
- 💰 無料
- ⚠ 参加希望の場合は一度お問合せください
- ☎ 096-242-7008
- こども支援センター



闇バイトに注意！ そのバイトは大丈夫ですか？

高額報酬をかたり、強盗や詐欺などの犯罪行為に加担させ
る『闇バイト』が大きな社会問題となっています。「闇バイト
に申し込んでしまった」「抜け出せない」「怪しいかもしれ
ない」と思ったら、一人で判断せず、家族など周囲の人や最寄
りの警察に相談しましょう。



詳しくは、合志市ホームページまで▷

ちょっと待って！そのバイト、本当に大丈夫！？

今、検索しているそのバイトで

逮捕

されるかも…

「闇バイト」は
アルバイトではありません。

犯罪実行者 募集情報です！

闇バイト 絶対 ダメ！

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 認 ☕	7 育	8	9 法	10	11	12
13	14 育	15	16	17 行 専	18	19
20	21	22	23	24 法	25	26
27	28 育	29	30	31		

予約受付時間 9:00～17:00(土日祝除く)

行 行政・心配ごと相談(行政施策に関する事など)

人 行政相談員が対応します
🕒 9:30～11:30(1組30分)
☎ 096-242-7000(予約受付:随時) **要予約**

法 法律相談(トラブル解決・法的手続きに関する事など)

人 弁護士が対応します(初回の方優先)
🕒 13:00～15:30(1組30分)
☎ 096-242-7000(予約受付:7/1(火)9:00～) **要予約**

認 認知症に関する相談

人 認知症地域支援推進員が対応します
🕒 13:30～15:00
☎ 096-242-7007 **要予約**

専 専門相談(相続手続きに関する事など)

人 行政書士が対応します
🕒 9:30～11:30(1組30分)
☎ 096-242-7000(予約受付:随時) **要予約**

育 健康育児相談(健康・育児に関する事)

人 病児保育室の看護師が対応します
🕒 10:00～11:20(1組20分)
☎ 096-242-7008 **要予約**

☕ ありがとうカフェ

人 認知症の方だけでなく、
誰もが気軽に参加できる交流の場です
🕒 13:30～15:00 (¥ 参加費100円)
☎ 096-242-7007 **要予約**

社協の相談窓口 開設時間:土日祝を除く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		
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	096-242-7000	合志市須屋2251-1 「ふれあい館」
子ども・子育てのこと	こども支援センター	096-242-7008	
障がいのこと	障がい者支援センター	096-242-2271	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	096-248-1100	合志市福原2922「ヴィーブル」