



社協だより

ほほえみ

No.45

2016年10月1日

- | | |
|-----|---------------------------|
| P 2 | ■ 共同募金会からのお知らせ |
| P 3 | ■ ひとり暮らしふれあい招待会 |
| P 4 | ■ 夏休み行事レポート |
| P 5 | ■ 温泉宅配・認知症サポーター養成講座 |
| P 6 | ■ ふれあい・いきいきサロンをはじめてみませんか? |
| P 7 | ■ 介護予防教室活動紹介 |
| P 8 | ■ 香典返し・心配ごと相談等事業 |

発行／社会福祉法人 和水町社会福祉協議会
TEL 0968-34-2366・0968-34-2390



この広報紙は、赤い羽根共同募金の配分金により発行されています。

ひとり暮らしふれあい招待会

春のひとり暮らし招待会を福祉センターで開催しました。

6月30日は菊水地区の方を対象に、55名の方にご参加いただきました。

午前中の講演では、大塚製薬株式会社より八木智彦先生をお招きし、熱中症予防の講話をしていただきました。

その中で、熱中症予防における水分補給の大切さを教えていただきました。

汗をかくと、水分だけでなく、塩分やイオンなどの電解質も失われてしまうので、水だけではなく、スポーツドリンクや塩飴などを上手に活用し、脱水症状を防ぐ方法を、スライドを使って分かりやすく教えていただきました。

本格的な夏を迎える前に、参加された皆さんも参考にしてください。けたのではないかと思います。

午後からは、菊水ひまわり園の園児との交流の時間で、元気いっぱい園児のダンスを見せてもらったり、ペアになって一緒に手遊びをしたり、笑顔と元気を分けてもらうような楽しい時間となりました。



7月1日には三加和地区の方を対象に開催し、77名の方にご参加いただきました。

講師に、ボディトークの会より荒木美保子先生、木村富貴先生をお二人をお招きし、ボディトークの実践をしていただきました。

いろいろな悩みごとがあると、身体に異変が現れるということと、悩み事が軽減するような体のほぐし方や声の出し方を教えていただき、参加者全員と体を動かしながら体験することができました。

その後、コールみかわよりコーラスのご披露をいただきました。

誰もが知っているような名曲や懐かしい曲を歌っていただき、参加された方も自然と口ずさんで歌われるようでした。

また、両日とも民生委員さんのご協力により、おいしい昼食を作っていました。

同じテーブルを囲んでおしゃべりが弾んでいたようで、この時間が皆さん一番楽しみにされている時間のようでした。

秋にも開催を予定しておりますので、お誘い合わせのうえ、益々のご参加をお待ちしております。

じぶんの町を良くするしくみ。 10月1日(土)～12月31日(土) 赤い羽根共同募金にご協力お願いします。

和水町共同募金委員会では、運動月間(10月～12月)にかけて、各世帯をはじめ、企業・店舗・職域・学校募金など様々な場面で募金活動を展開させていただきます。皆様から寄せられた募金の8割程度が、29年度の事業費として和水町共同募金委員会に配分されます。昨年度は、皆様のご協力により、目標額に近い実績となりました。今年度の目標額は、**3,000,000円**です。一人でも多くの方のご理解・ご協力をお願い致します。



赤い羽根共同募金って、どんな募金？

●昭和22年、戦後の貧しさの中で、ともに助け合って生きていこうという熱い連帯感から始まった、間もなく70年を迎える歴史ある運動です。共同募金は、社会福祉法という法律を根拠として各都道府県を単位として行われ、災害時など例外を除き、集まった寄付金はその都道府県内で使いみちが決められます。つまり、**寄付した方々の地域に還元される寄付金**です。



募金なのに、なぜ目標額があるの？

●共同募金は、集まった寄付金を特定の配分先などに単純に配分しているわけではありません。まず、民間の社会福祉施設や団体、社会福祉協議会などからあらかじめ配分の申請があがってくるところから始まります。

その申請内容について、その必要性・緊急性などを審査し、寄付者の方々に納得していただけるような配分計画をたて、その計画額を目標額として行う募金です。言い換えると、目標額は最小限度、これだけは是非必要だという計算から割り出された金額という事です。



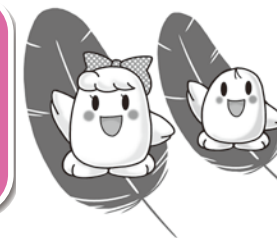
募金は、どんなことに使われるの？

●共同募金は、民間の社会福祉活動の資金として使われます。広域的には、県内の民間福祉施設や福祉団体などに配分されます。共同募金によって、民間の社会福祉施設や社会福祉協議会などの社会福祉の団体は、様々な活動が行えるわけです。

そして、赤い羽根共同募金は、熊本県共同募金会が主体となり、その下部組織である和水町共同募金委員会によって実施されます。つまり皆様からお寄せいただいた募金は、**和水町の福祉のために**役立てられています。

和水町の主な配分事業

老人福祉活動費 43万円
ひとり暮らしふれあい招待会や老人クラブ連合会費など。地域または組織間におけるつながりの構築を図る。



児童・青少年福祉活動費 39万円
児童・生徒を対象とした児童デイサービスやワークキャンプ事業・福祉体験などの福祉教育の推進を図る。

母子父子福祉活動費 10万円
ひとり親家庭を対象とした事業で、参加者同士の交流や母子会への加入促進を図る。

ボランティア活動費 46万円
各ボランティア団体や町ボランティア連絡協議会など町内のボランティア活動推進のため。

総合福祉的事業 104万円
社協活動の広報・啓発活動を通して、誰もが安心して暮らせるまちづくりのため。

温泉とお弁当の宅配

今年で24回目となる、農業後継者グループ「なごみAG会」による、温泉とお弁当宅配事業が9月7日に実施されました。

三加和温泉のご協力のもと、4台のトラックに乗せた大型タンクにお湯を積んで、町内のひとり暮らしの方84名のお宅へと届けられました。

お湯を貰われた方の中には、ご家族や友人を呼ばれて温泉のお湯を楽しまれた方もいらっしゃったようでした。

また、女性部では持ち寄った旬の野菜などを使った、豪華で栄養満点のお弁当を作り、お昼に合わせて対象の方のお宅へと届けられました。

皆さん大変心待ちにされていたようで、感謝の言葉をたくさんかけていただきました。この事業が地域に根付いたボランティア事業となっていることを実感することができました。



認知症サポーター養成講座 ～広がる オレンジリングの輪～

菊水中3年34名

9月9日

三加和中3年32名

9月12日



敬老月間の9月、町内2つの中学校で認知症サポーター養成講座を実施しました。社会的問題である“認知症”を生徒たちは、様々な角度から見ており、講座では、1：認知症はどういうものか 2：中核症状とその他 3：認知症の人への対応 いくつかの事例を基に理解を求めました。今回初めてグループワークを行い、生徒一人ひとりの思いを知ることが出来ました。年増加する高齢者は、生徒の皆さんが24歳になる時ピークを迎えます。その時成長した生徒の皆さんの力がどの様に発揮されるのか楽しみです。

夏休み児童デイサービス

児童デイサービス

7月26・27日に低学年、28・29日に高学年を対象に、児童デイサービスを実施しました。

4日間とも、午前中は中学生のボランティア5名の協力を得て、宿題や勉強を教えてもらいながら進めることができました。

午後からは隅倉雄一先生を講師にお招きし、科学の実験と体験をしました。

割れにくいシャボン玉やロケット風船、煙の出る空気砲など、楽しい実験の数々を分かりやすく説明してもらいながら体験し、子どもたちも目を輝かせていました。

また、なごみ食の会より、おいしい昼食を作っていただき、みんなで楽しく食事ができました。



和楽荘ワークキャンプ

8月3日～4日に、一泊二日の日程で和楽荘ワークキャンプを開催し、三加和中学校より男子7名、女子2名の参加がありました。

ワークキャンプでは、入居者の方への食事の介助や、一緒にそうめん流しをしたり、たくさんの方と交流することができました。

また、デイサービスを利用されている方への食事の配ぜんや、レクリエーション活動も行うことができました。

最初は何をお手伝いすればよいかわからず戸惑う場面も見られましたが、2日目になるとすっかり慣れて、自分から積極的に活動することができ、成長を見てとれるようでした。

2日間を通して

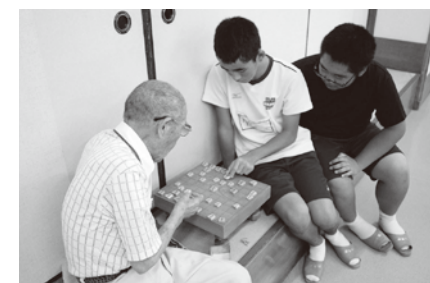
2年 田代 楓

僕は2日間を通して初めて知ったことがあります。それは食事の時やおしゃべりするときにお年寄りとの高さが合うようにしゃがんでお手伝いすることです。

今までそんなことは知らずにお年寄りと接していました。

でもワークキャンプで知ることができたので、これから接するときは学んだことを生かしたいです。

お年寄りとおしゃべりや遊んだりしてすごく楽しかったし、はじめてわかったこともあったので、来年もワークキャンプに参加したいです。



介護予防教室活動紹介～お茶の間筋トレ～



“自分の出来る事を出来るところまで無理せず頑張る”をモットーに、町内54地区(社会福祉協議会実施地区 35地区)で介護予防教室(お茶の間筋トレ)が実施されています。

週1回の開催を基本とし、約90分程度の時間の中で、血圧測定や筋トレ、ダンス、レクリエーション、マッサージなど参加者とボランティアスタッフ、職員が一緒になって活動しています。(自主活動もあります)
各地区の開催日は下の表のとおりです。見学は自由に出来ますので、皆さんお待ちしております!

<各教室の実施日>

曜日	月曜日	火曜日	水曜日		木曜日	金曜日
AM9:30 ～ 11:30	☆焼 米 (焼米公民館)	☆下津原西 (下津原西公民館)	☆立 石 (立石公民館)	☆皆行原 (皆行原公民館)	☆米渡尾 (米渡尾公民館)	☆下津原東 (下津原東公民館)
	☆前 原 (前原公民館)	☆鷺 原 (鷺原公民館)	☆長小田 (長小田公民館)		☆志口永 (志口永公民館)	☆岩 尻 (岩尻公民館)
	☆江 栗 (江栗公民館)	☆中 岩 (中岩公民館)	☆上 岩 (上岩公民館)	☆下津田 第 1,3,5 週 (下津田公民館)	☆前 野 (前野公民館)	☆内 田 (内田公民館)
	☆久米野 (久米野公民館)	☆板橋東 (台公民館)	☆下大田黒 (下大田黒公民館)		☆緑 (三加和公民館)	☆野 田 (野田公民館)
	☆西吉地 (村公民館)				☆下 岩 (下岩公民館)	☆上十町 (猿懸公民館)
	☆山十町 (橋上公民館)				☆中吉地 (山森公民館)	
	☆中十町 (集会センター)					
PM13:30 ～ 15:30	☆大江田 (大江田公民館)	☆本 村 (本村公民館)	☆下久井原 (下久井原公民館)	☆寺 山 (寺山公民館)	☆日 平 (日平公民館)	☆白 石 (白石公民館)
	☆用 木 (用木公民館)	☆古 閑 (古閑公民館)	☆藤 田 (藤田公民館)	☆北 原 (北原公民館)	☆牧 野 (牧野公民館)	☆上久井原 (上久井原公民館)
	☆平 野 (平野公民館)	☆中 路 (中路公民館)	☆中 原 (中原公民館)	☆萩 原 (萩原公民館)	☆江光寺 (江光寺公民館)	☆馬 場 (馬場公民館)
	☆西 口 (平々公民館)	☆上和仁 (上和仁公民館)	☆春 富 (春富集会センター)		☆ロマン館 (中組公民館)	☆上津田 (上津田公民館)
	☆上大田黒 (上大田黒公民館)				☆中和仁 (中組公民館)	☆東吉地 (切畑公民館)

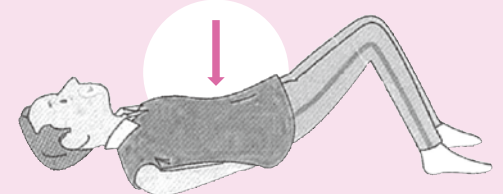
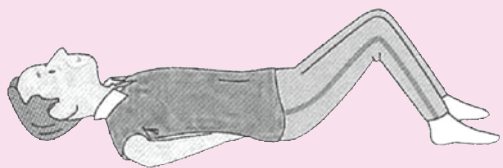
☆印は、社協が町から委託を受けて実施している地区になります。

腹筋編 自宅で実践できる健康体操

腰痛原因の一つとして、腹筋と背筋のバランスがくずれることが考えられます。腹筋を鍛える運動は様々ですが、今回は“腰を痛めないやさしい腹筋運動”をご紹介します。

※今回紹介した運動は、あくまでも腹筋運動の一つです。それぞれ自分にあった運動で頑張ってみましょう!

骨盤を傾けてお腹を鍛える



①仰向けになり両ひざを立てて足を腰幅にひらき、手を腰と床のすき間に置く

②息を吐きながらお腹に力を入れて腰を床に押し付けるようにする
※尾てい骨を前(かかとの方)に向けるイメージ
※手を腰と床ではさむ

③この姿勢を5秒保持してから力を抜く
※息は止めないで行う

④10回程度繰り返す
※回数は自分の出来る範囲で無理なく行う

Q「ふれあいサロン」ってなに？

A 高齢者が気軽につどい、和める場所

地域の公民館や空き家などを利用し、地域住民の方の生きがいや健康づくり、閉じこもり防止を目的に、参加者とボランティアが一緒になって企画・運営しながら、お茶会やレクリエーションなどの活動を定期的に開催し、地域の高齢者が“気軽につどえて和める場所”のことを「ふれあいサロン」と言います。



▲十町ゆるうつひふみ亭の様子

Q どこで開催するの？

A 地域の公民館や空き家など

参加者が自力で来られる範囲で、地域の公民館などの公共施設(使用の許可が取れるのであれば、地域の空き家なども可)が良いでしょう。

送迎を行う場合は参加者と送迎を行う方との間で「両者の合意(事故の場合も含めて)」が必要となります。

Q 開催回数はどれくらい？

A 無理のないペースで定期的に

特に決まりはありませんが、毎月1～2回開催されている場合が多いようです。

閉じこもり防止や仲間づくりのためには、無理のないペースで定期的に行えるのが理想的です。

ふれあい・いきいきサロンをはじめてみませんか？

～地域の公民館などで、みんなが“和める”場所づくり～

Q サロンってどんなことをするの？

A みんなで一緒に無理のない楽しい活動を

「こうしなくてはいけない」という決まりはありません。参加者とボランティアで無理なく楽しくできる内容を一緒に考えましょう。

例えば・・・
おしゃべり・お茶会・歌・ゲーム・食事会・手芸(小物づくりや折り紙など)・勉強会(介護予防についてなど)・ビデオ鑑賞などなど…

もしも企画に困ったら・・・

社協ではレクリエーション道具の貸出も行っています。
●熊本弁カルタ ●輪投げ
●黒ひげ危機一髪
●ルーレットゴルフ
●トランプ などなど



Q サロンはだれが運営するの？

A 参加者全員が、みんなで協力してサロンを盛り上げよう

運営の主体は様々で、ご近所の方同士やボランティア団体などで自主的に運営をしてみてください。

サロン活動を円滑に進めるためには、世話人や代表を決めることは必要ですが、活動内容は世話人の方がひとりでも考えたり準備したりする必要はありません。活動を長く続けるためには、少しずつ仲間を増やして、みんなで協力してサロンを盛り上げていくことが大切です。

Q 活動費はどこから出るの？

A 社協からの助成金もあります

経費は各自の負担が基本となりますが、和木町社協からの助成金(対象となるサロンや内容には定めがあります。)なども活用しましょう。

また、一回の参加費を決め、会費を管理して運営していく方法もあります。定期的に続けるためにも、みんなが負担にならないように工夫しましょう。

社会福祉協議会 会費納入のお礼

内 訳	件 数	金 額
菊 水 地 区	1,837件	918,500円
三加和地区	1,464件	732,000円
合 計	3,301件	1,650,500円

8月から9月にかけて、地域住民の皆様につきましては、社協会費募集にご協力いただき誠にありがとうございました。

皆さまから寄せられました会費は、地域課題の解決に向けた取り組み(地域福祉の推進)に向けての活動費や必要経費として大切に運用させていただきます。

今度とも、社協活動のご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

寄付御礼

H28年6月23日～H28年9月21日 受付分

次の方々より香典返しに代えて多額の寄付をいただきました。
ご報告と共に、ご逝去された方々のご冥福をお祈り申し上げます。

寄 付 者	物 故 者	行政区(住所)
古 家 和 代 様	亡夫) 健一	中吉地
小 山 義 夫 様	亡母) 田中トクエ	熊本市
谷 口 実 様	亡母) カズヨ	白石
高 木 隆 英 様	亡母) 克	竜門
高 木 伸 一 様	亡母) ヨシコ	東吉地
堤 次 郎 様	亡母) フジ	上十町
橋 本 成 子 様	亡母) マツエ	上和仁
眞 崎 憲 洋 様	亡母) 美沙子	熊本市
櫻井登美子 様	亡義母) リエ	用木
南 健 次 様	亡母) シズカ	白石
原 野 隆 治 様	亡母) 松尾妙子	福岡市
緒 方 春 樹 様	亡母) 節子	下平野
牧 嶋 八 重 子 様	亡母) トリエ	内田
大 津 道 代 様	亡母) ミシヲ	中吉地
有 働 守 雄 様	亡妻) シズ	古閑
豊 後 眞 吾 様	亡妻) 律子	大屋
石 坂 孝 雄 様	亡母) ヤエ子	萩原
原 尾 政 則 様	亡母) シキエ	岩尻
山 崎 千 恵 子 様	亡父) 貫之	中十町
池 上 幸 子 様	亡義母) 澄江	中十町
坂 本 充 司 様	亡妻) 眞知子	下津原菰田
竹 下 精 一 様	亡母) 幸子	板楠東
松 島 み ち ち 様	亡母) キフミ	西口
牛 島 美 雪 様	亡夫) 清一	板楠西
山 口 久 春 様	亡母) ツタエ	北原
倉 本 美 保 子 様	亡母) 敷田チヅル	藤田
甲 斐 ヨ シ 子 様	亡夫) 信夫	米渡尾
坂 本 義 一 様	亡母) 喜代子	内田
日 永 清 助 様	亡母) 冨子	上津田

善意寄付

下記の方々より、善意の寄付をいただき、ありがとうございました。
寄付については社協事業に活用させていただきます。

◇金一封◇

◆中尾 徹 様 (玉名市)
◆高松 寿英 様 (寺山)

編集後記

毎年この時期、社会福祉士を目指す学生の方を受け入れています。今回は熊本地震の影響もあり、9週間という最長期間となり私自身十分は対応が出来ず、地域の皆さんに大変ご迷惑をお掛けしました。学生の皆さん方が卒業後、社会人として活躍されている姿を拝見するとホッとします。今後も学生の皆さんの夢を叶えるためのお手伝いが出来ればと思います。(石原)

心配ごと相談・補聴器相談・法律相談

	10月	11月	12月
心配ごと相談	10月14日(金) 10:00～12:00 上大田黒公民館 行政相談委員1名 民生児童委員2名	11月11日(金) 10:00～12:00 本村公民館 行政相談委員1名 民生児童委員2名	12月9日(金) 10:00～12:00 中十町公民館 行政相談委員1名 民生児童委員2名
法律相談	10月28日(金) 10:00～12:00 福祉センター 司法書士 1名 (簡易裁判代理権 有) 《要予約!》	11月25日(金) 10:00～12:00 福祉センター 司法書士 1名 (簡易裁判代理権 有) 《要予約!》	12月16日(金) 10:00～12:00 老人福祉センター 司法書士 1名 (簡易裁判代理権 有) 《要予約!》
補聴器相談	10月21日(金) 9:00～12:00 老人福祉センター 熊本補聴器相談 センター対応		

社会福祉士相談援助実習終了



九州看護福祉
大学 4年
友利 風胡

実習期間中に、和水町の皆さんと関わる機会が多くあり、皆さんの笑顔とパワーに励まされ充実した23日間を過ごすことが出来ました。

多くの事業を体験することで、福祉の重要性について学び、考える機会となり、今後は実習で学んだ事を生かして、より一層努力していきます。

たくさんのご協力ありがとうございました。



熊本学園大学
3年
古川 日奈子

私は、大学で社会福祉士の資格取得を目指して勉強しています。今回の実習もその一環で和水町社会福祉協議会にお世話になりました。実習当初は不安な気持ちで一杯でしたが、職員の皆さんや各事業の参加者の皆さん方に色々とお話をいただき、本当に自分が成長したと実感できた1カ月でした。実習で学んだ事を糧にして資格を取れるよう頑張りたいです。ありがとうございました。



熊本学園大学
3年
豆塚 万起

私は、大学で社会福祉について学んでおり社会福祉士の資格取得を目指しています。今回、和水町社会福祉協議会にお世話になり地域の方と多く交流する時間があり、その中で地域の特徴を詳しく聞くことが出来ました。また、各地区によってサロンが出来た経緯など様々で深く知っていくことが良い学びとなりました。今回の実習は、現場に出て多くの事を学ぶ機会となりました。1カ月ありがとうございました。