

合志市社協だより

ほっとライン

MY HOME KOSHI

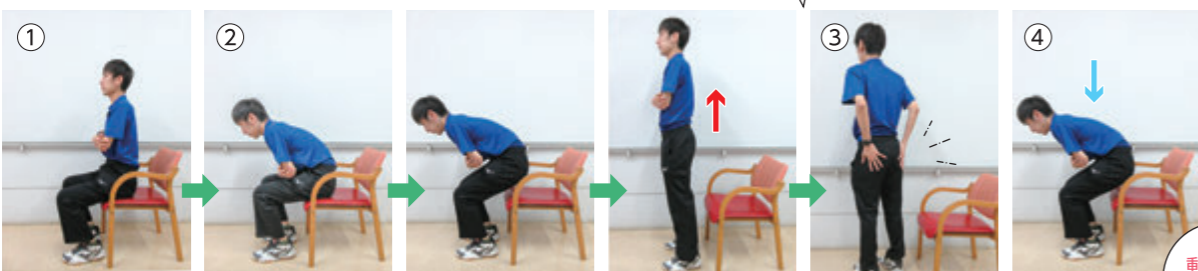


いよいよ夏本番!!
自宅で筋力トレーニング

★イスからの立ち上がり運動★

効果 立ち上がり動作の安定 目標 5回やってみよう!

背筋を伸ばして、お尻に力を入れて、ポンx5



- 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。

POINT ゆっくり行くと効果的！立ち上がったらいきなり姿勢を直し、胸を張りお尻に力を入れましょう。

動画でCheck!



始める前に

安定した背もたれの付いている椅子を用意しましょう。

デイサービスでの実際の様子。しっかりとした椅子に座って安全に行います

いよいよ夏本番!



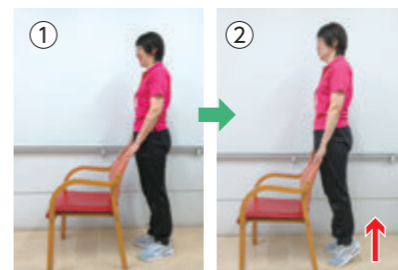
自宅で筋力トレーニング

年齢が上がるにつれて、筋肉量は減少し、筋力も弱まる傾向にあります。特に、高齢者の下肢筋力が低下すると、立ち上がりや歩行が難しくなり、日常生活に支障をきたす可能性があります。そのため、屋外での活動機会が減少しがち。そこで今回は、合志市社協デイサービスセンターで実施している体操プログラムから、高齢者でも自宅で簡単に取り組める下肢筋力維持のトレーニングメニューをいくつかご紹介します。日常的にこれらの運動を行うことで、夏を健やかに過ごしましょう！

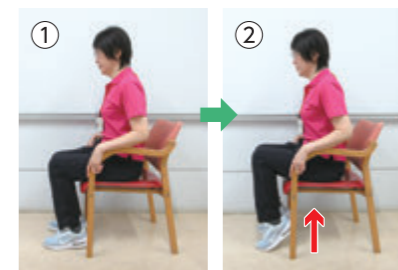
★つま先立ち運動★

効果 バランス機能向上・血流改善 目標 5回やってみよう!

★ものに掴まって



★椅子に座って



- ①足を肩幅に開いて立ち、ものに掴まる。または椅子に座る。
- ②4つ数えながらかかとを上げる。
- ③4つ数えながらかかとを下ろす。

POINT かかとを上げるときも下ろすときも、足の指全体に力が入るように意識して行いましょう!!

動画でCheck!

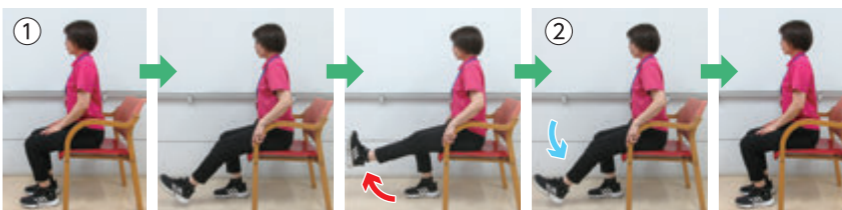


★ひざ伸ばし運動★

効果 下肢筋力向上・膝への負担軽減(膝痛予防)
目標 左右交互に10回やってみよう!

いち、に、さん、し

ご一、ろく、しち、はち



- ①しっかり椅子に座る。「いち、に、さん、し」と数えながらゆっくりひざを伸ばす。
- ②「ご一、ろく、しち、はち」で元の位置までゆっくり下ろす。

POINT 膝をピンと伸ばすことを意識します。椅子から太ももが離れないようにしましょう。

動画でCheck!



運動を行う時の注意点

看護師/野田

体調管理

体調に応じて回数を調整して下さい。調子が悪い時は無理をせず休みましょう。

水分補給

一度にたくさん飲まずに小まめに水分補給を行きましょう。

熱中症予防

エアコンや扇風機等を活用し、熱中症に気を付けながら行いましょう。

自分の調子に気をつけながら続けましょう~♪



★膝はさみ運動★

効果 尿漏れ予防
目標 10回やってみよう!

タオルを丸めればボールの代わりに



椅子に腰かけ、ボールを太ももの奥の方に挟む。

- ①4つ数えながらボールを挟み、つぶす。
 - ②4つ数えながらボールを挟む力を緩める。
- ※①と②を繰り返す。

POINT 挟んだ時にお尻の穴を締めるように力を入れると効果的です。

動画でCheck!



★こちらをご覧ください★

動画でわかりやすい!

「YouTube 合志市社協公式チャンネル」では、動画で体操を掲載しています。



2024年元気応援カレンダー

「2024年元気応援カレンダー」では、今回の体操のほかにも介護予防の体操を掲載しています。



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月申し出分]

※このほかに香典返し1件、寄贈1件ありました

寄贈
合志市商工会女性部様
株式会社ニスイ様

一般寄付
東照寺でバザーの会様
(株)櫻建様
NPO法人ぽっかぽかすずかけ様
武蔵野台/村山善邦様

香典返し
御領/坂田 諒様(故養母ミツル様)
東/吉川 幸人様(故妻いつよ様)
上須屋/中村 晃様(故妻キミ工様)
平島/原田 秀雄様(故母悦子様)
立割/立山 英和様(故母峰子様)
大池/坂口 律子様(故夫高弘様)
平島/松本 直喜様(故母玲子様)
上須屋/瀬口 定隆様(故父國昭様)
中尾/五十嵐 久美子様(故母ヨシコ様)

【お詫び】5月号 P8「令和5年度赤い羽根共同募金へのご協力御礼」にて、記載漏れがございましたので、下記に記載させていただきます。関係者の皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしましたことを深くお詫び申し上げます。

●(有)田尻不動産 様



子育てサロン15周年表彰を実施しました☆

合志市の子育てサロンは、現在7地区において民生委員・児童委員、自治会、ボランティアなど、さまざまな地域住民が関わりながら、子育て家庭の見守りなど地域における重要な役割を担っています。今回、15年の節目を迎えた4つの子育てサロンを表彰しました。(令和2年度から表彰が実施できなかったため、令和5年度に複数の団体を表彰しています)

ぱおぞうくん (笹原区)

平成17年10月～

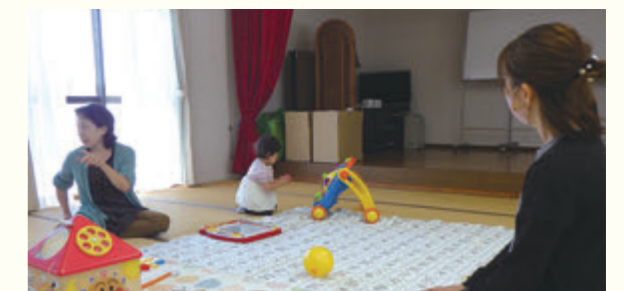


ボランティアによるお話会や世代間交流、季節の行事を取り入れ、和気あいあいとした雰囲気の中で毎月サロンを開催されています。



コアラサロン (武蔵野台区)

平成19年3月～



毎月プログラムなどは決めずに、自由遊びを中心に、アットホームな雰囲気の中で実施され地域交流の場となっています。



サロン愛 (西合志南小学校区)

平成19年4月～



四季の行事を取り入れながら、毎月絵本の読み聞かせや子育て講話、手遊びなど、楽しいおしゃべり会を実施されています。



パンダサロン (杉並台区)

平成20年11月～



毎月季節に応じたプログラムを計画され、みんなで一緒に楽しく遊ぼうをモットーに活動されています。



祝 ふれあいいきいきサロン 永年表彰

高齢者を対象に活動する市内45ヶ所のサロンの中で、令和5年度に15周年と30周年を迎えた団体を表彰しましたのでご紹介します。

15周年
表彰

サロン互楽 (南須屋区)



毎回、外部ボランティアの協力もいただきながら楽しい活動を行っています。また、毎月第2・3金曜は百歳いきいき体操を行って楽しく健康維持に取り組んでいます。

【場 所】南須屋区学習センター
【開催日】第2木曜(年6回) 10:00～

30周年
表彰

永謡会サロン (永江団地区)



毎月、健康のために謡曲を歌ったり、音楽に合わせた体操をしたり、季節の行事も取り入れながら楽しく活動を行っています。

【場 所】サロン代表者宅
【開催日】第1・5火曜 10:00～

高齢者サロンに参加してみたい方はお気軽にご連絡ください。ボランティアとして参加してみたい方も大歓迎です!

お問合せ: 地域福祉課 ☎096-242-7007

子育てサロンについて、もっと知りたい方は… **こども支援センター ☎096-242-7008**



※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・子ども

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子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。

🕒 7/8(月)10:00~11:30

👥 双子・多胎児を持つ子ども

📍 ふれあい館

🆓 無料

※ 妊娠中の方保護者のみの参加可

📍 こども支援センター

☎096-242-7008



👨‍👩‍👧 親子で楽しむ

おもちゃ図書館 ちゃちゃちゃ

発達に心配のある子どもさんやそのご家族のつどいの場です。アットホームな雰囲気の中で、音楽あそびや製作などをして楽しみましょう♪

🕒 7/27(土)10:30~12:00

👥 発達に心配のある子とその家族

📍 ふれあい館

📍 こども支援センター

☎096-242-7008



👨‍👩‍👧 手話を学ぼう

こども手話教室

小学生から高校生の方で、手話を学んでみたいと思われる方、日常的な会話などの手話を楽しく学びませんか。

🕒 第2土曜日 14:00~

👥 小学生から高校生

📍 れんがの家

🆓 無料

※ 要申込(定員5名)

📍 れんがの家

☎096-242-2271



一般の方

👤 専門家に聞いてみよう! 社会保険労務士相談会

社会保険労務士とは、社会保険や労働関連の法律の専門家です。

障害年金など各種年金について、また社会保険手続きなど、年金や労働に関するお悩み、詳しく対応します。お気軽にご相談ください。(相談無料)

🕒 第2回 8月 9日(金) 13:30~15:30

第3回 10月11日(金) 13:30~15:30

第4回 12月13日(金) 13:30~15:30

第5回 令和7年2月14日(金) 13:30~15:30

👥 合志市在住の方

📍 合志市総合センター ヴィーブル相談室

※ 事前予約制

内容: 各種年金について など

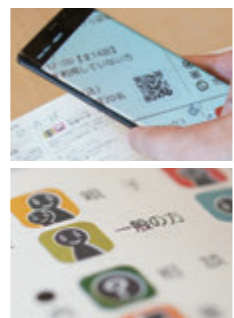
📍 生活支援相談センター(ヴィーブル内)

☎096-248-1100



QRコードの使い方

「みみよりひろば」(今号P7)の各記事の「QRコード」(右下の四角い模様)をスマートフォンで読み取ると、合志市社協のホームページでさらに詳しい情報を見ることが出来ます。



iPhone 「カメラ」を起動して、QRコードにかざしてください。

Android QRコードアプリをインストールしてアプリを起動→QRコードにカメラをかざしてください。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

社協相談カレンダー



7月 2024年(令和6年)

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

行 行政・心配ごと相談(行政施策に関する事など)

★ 行政相談委員が対応します

🕒 9:30~11:30(1組30分)

📍 ふれあい館

📞 要予約 ☎096-242-7000(予約受付:随時)

法 法律相談(トラブル解決・法的手続きに関する事など)

★ 弁護士が対応します(初回の方優先)

🕒 13:00~15:30(1組30分)

📍 ふれあい館

📞 要予約 ☎096-242-7000(予約受付:7/1(月)~)

認 認知症に関する相談

★ 認知症地域支援推進員が対応します

🕒 14:00~15:30

📍 ふれあい館

📞 要予約 ☎096-242-7000

専 専門相談(相談手続きに関する事など)

★ 行政書士が対応します

🕒 9:30~11:30(1組30分)

📍 ふれあい館

📞 要予約 ☎096-242-7000(予約受付:随時)

育 健康育児相談(健康・育児に関する事)

★ 病児保育室の看護師が対応します

🕒 10:00~11:20(1組20分)

📍 南ヶ丘福祉支援センター ひかり

📞 要予約 ☎096-242-7008

🍵 ありがとうカフェ

★ 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

🕒 14:00~15:30

📍 ふれあい館

🆓 参加費100円

📞 要予約 ☎096-242-7000

予約受付時間 9:00~17:00(土日祝除く)

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	096-242-7000	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	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」



社協パンフレットできました!

「社会福祉協議会ってどういう団体?」
 「どんなことをしているの?」「どんな時に、どんなことを相談できるの?」
 という声を耳にすることは珍しくありません。
 そこで、社会福祉協議会の存在を初めて知った方、もっと詳しく知りたい
 と思っている方へ、私たちが市民のみなさんとともにやっている
 福祉活動についてより深く理解していただくために
「合志市社協パンフレット」を作成しました。
 「社協に訪れてみよう」「困ったときには気軽に相談してみよう」
 「ボランティア活動に参加しよう」と思っていただけの方、
 分かりやすく私たちの取り組みをご紹介します。



表紙のあいまるが
目印だよ!

みなさん
社協のこと、もっと
知ってくださいね♪



パンフレットは社協窓口にて配布しております。
 右記のQRコードからもアクセス可能です。
 ぜひご覧ください!



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2名の方に、**QUO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

右のポーズのあいまるは、
何ページにいますか?

○ページ



【ヒント】特集ページ(P2~3)のどこかにいますよ!

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 ※7月31日(水)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

いろいろな素晴らしい取り組みがあるのが理解
できました。安心して毎日生活できます。

ペンネーム：かんかん 様



【理念】

やさしくて おだやかな

福祉社会の創造

合志市社会福祉協議会

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
- 障がい者支援センター れんがの家 ☎242-2271