触れ合いネットワーク

社協だより

心配ごと、悩みごとの
ご相談はご遠慮なくどうぞ
☎ 35-1270

8月号 2026



https://reihokushakyo.com
reihoku.shakyo@ari.bbiq.jp

「令和８年熊本地震災害義援金」にご協力をお願いします

令和８年７月28日発災の地震により、多くの皆さまが被災されました。謹んでお見舞い申し上げますと共に、１日でも早い、復旧、復興を祈念申し上げます。

苓北町社会福祉協議会では、この度、被災された皆さまを支援するための義援金を受け付けています。

義援金は、日本赤十字社を通じて全額が被災者の支援に活用されます。町民皆さまのご支援ご協力をお願いします。

▶受付期間　10月23日㊎まで
▶義援金箱設置場所　苓北町役場および各出張所
▶義援金受付窓口　苓北町社会福祉協議会
（日赤苓北町分区）

※令和８年熊本地震による義援金などは、寄付金控除（個人）の取り扱いを受けることができます。団体などが発行する受領証や預かり証を保管いただき、確定申告の際にお持ちください。また、法人においても損金算入の取り扱いができます。
詳しくは、天草税務署にご相談ください。

7月1日から31日まで “社会を明るくする運動”を実施しました

「第76回社会を明るくする運動」強化月間に合わせて、町では以下のことを実施しました。

【苓北町推進委員会】

▶期日・場所　７月１日㊌　苓北町役場大会議室
▶構成団体
苓北町、苓北町議会、町内小中学校、天草拓心高校マリン校舎、苓北支援学校、PTA関係、天草警察署、苓北町教育委員会、人権擁護委員、少年補導委員、民生委員児童委員協議会、老人クラブ連合会、富岡地区女性の会、町内公民館、保護司会、苓北町社会福祉協議会
▶内容
各団体による「社会を明るくする運動」推進計画の発表、天草警察署管内における青少年非行の現状報告など



推進委員会の様子

【街頭啓発広報】

▶日時　７月11日㊏　９時30分～10時30分
▶内容　啓発のためのライフビスケットおよびリーフレット300枚配布（ＪＡれいほく総合祭会場）、よかナビによる啓発配信
▶作文コンテスト募集
小学校、中学校（小学生、中学生対象）へ案内
▶学校訪問（保護司活動）
各小学校、中学校、天草拓心高校マリン校舎
（７月６日㊊、７日㊋に実施。）
▶学校訪問（事務局）
苓北支援学校（７月８日㊌に実施。）
▶啓発のぼり旗設置および啓発ポスター掲示
▷のぼり旗設置　19カ所
▷横断幕の掲示　国道沿い役場前
（掲示期間：７月１日㊌～７月31日㊎）

民生委員児童委員協議会 部会活動を実施しました

苓北町民生委員児童委員協議会では、「児童・母子部会」「生活福祉障がい者部会」「高齢者部会」の３部会において、高齢者福祉・障がい者福祉に関する知識の習得や児童福祉の増進ならびに児童の健全育成の啓発と向上に寄与することを目的として、下記のとおり部会活動を実施しました。

▶児童・母子部会の活動
▷期日　７月３日㊎・６日㊊・７日㊋
▷内容　苓北町内の各学校・保育園訪問など

▶生活福祉・障がい者部会の活動
▷期日　７月３日㊎
▷内容　社会福祉法人啓仁会の施設見学など

▶高齢者部会の活動
▷期日　６月18日㊍
▷内容　特別養護老人ホーム楽洋の里施設見学など

こんにちは！

苓北町地域包括支援センターです！

第1回介護教室を開催しました!!



実際に体を動かしながらご講演いただきました！

本年度、第１回介護教室は、６月23日㊋に志岐集会所において、志岐高齢者大学の皆さんと合同で開催しました。

今回も、天草慈恵病院の健康運動指導士・田尻華菜さんを講師にお招きし「介護者のための腰痛予防」について、「腰痛のメカニズム」や「腰痛を予防する自宅でできるエクササイズ」など実際の体を動かしながら、詳しくお話しいただきました。

今月の転倒予防体操
「足首を鍛える筋トレ」⇒ 足首の筋力UP

＜注意点＞
※無理に曲げ伸ばしをし過ぎたり、力を入れ過ぎたりしないようにしましょう。
※筋トレ中は息を止めないようにしましょう。
※体調が悪い時や血圧が不安定な場合は無理に行わないようにしましょう。

やり方①（かかと上げ運動）
椅子や机などに軽くつかまり、できるだけ背筋を伸ばして立ちます。膝は伸ばしたまま**４秒**かけて踵を**ゆっくり**上げ、**４秒**かけて**ゆっくり**と下ろします。特に下ろすときはドスンとならないようにしましょう。※両足同時に20回行います。





やり方②（つま先上げ運動）
椅子や机などに軽くつかまり、できるだけ背筋を伸ばして立ちます。膝は伸ばしたまま**４秒**かけてつま先を**ゆっくり**上げ、**４秒**かけて**ゆっくり**と下ろします。特に下ろすときはバタンとならないようにしましょう。
※両足同時に20回行います。

問い合わせ先　苓北町地域包括支援センター（苓北町保健センター内）/☎35-1289（平日　8:30~17:15）