触れ合いネットワーク

社協だより

9月号 2026

心配ごと、悩みごとの
ご相談はご遠慮なくどうぞ

☎ 35-1270



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

赤い羽根共同募金運動にご協力をお願いします

苓北町共同募金委員会では、地域福祉の推進を図り、住民参加による社会福祉コミュニティづくりを実現するため、赤い羽根共同募金運動に取り組んでいます。

本年も、新しい寄付の文化の創造を目指し、助け合いの心から行われる赤い羽根共同募金運動を積極的に推進します。

▶期間　10月1日～12月31日までの3カ月間

宇土市災害ボランティアセンターへ職員を派遣しました

8月7日㈮～8月19日㈬の期間で宇土市災害ボランティアセンターへ、計12人の職員派遣を行いました。ボランティアの受け付けや活動先調整、被災家屋の現地調査など、さまざまな活動を行いました。

また、9月にも宇城・宇土地域への派遣を行っています。今後も、災害復旧が少しでも早く進む力になれるよう尽力させていただきます。



ボランティア活動上の注意説明を行う濵﨑事務局長

親子ふれあい旅行で「グリーンランド」に行きました

8月22日㈯、ひとり親家庭で中学生までの子供と保護者を対象に「親子ふれあい旅行」を実施しました。

本年は、11家族32人を招待し、運営スタッフを加え、44人で、荒尾市のグリーンランド旅行を楽しみました。

グリーンランドではアトラクションに乗ったり、おいしいものをたくさん食べた後にお土産を買ったりと、充実した1日を過ごしました。参加者からは「来年も参加したい」と喜びの声が聞かれました。



親子ふれあい旅行に参加したご家族ら関係者



アトラクションを楽しむ参加者



親子でメリーゴーランド

こんにちは！

苓北町地域包括支援センターです！

11月30日は人生会議の日
「人生会議（ACP）」はじめませんか？

なぜ人生会議が大切なの？

自分らしい人生を送ることができる	家族や大切な人の負担や迷いを減らせる	医療やケアの内容をよりよくすることができる	「もしも」のときに慌てずにすむ
自分の気持ちを大切にできます。	あなたの思いが分かると、安心して選択できます。	あなたの希望に合った医療やケアにつながります。	いざというとき、落ち着いて対応できます。

人生会議は、あなたと大切な人たちの「安心」につながります。

人生会議4つのステップ

① 考えてみよう	② 信頼できる人に話してみよう	③ 共有しよう	④ くり返し話し合おう
自分の大切にしていることや、これからの暮らし、医療やケアについて、考えてみましょう。	家族や大切な人に、あなたの思いや希望を伝えましょう。	医療や介護の専門職にもあなたの希望を伝え、みんなで共有しましょう。	気持ちは変わるものです。何度でも話し合い、見直していきましょう。
例 ・大切にしたいこと ・どこで、どんなふうに過ごしたいか ・受けたい医療やケア　など	例 ・「もしものとき、どうしてほしいか」 ・「私の気持ちは、こうなんだ」	例 ・かかりつけ医やケアマネージャーに相談してみましょう	例 ・体調の変化や生活の変化に合わせて、見直しましょう

「人生会議」とは、これからの人生で大切にしたいことや、もしもの時にどんな医療やケアを受けたいかを、家族や大切な人たちと元気なうちから話し合っておくことです。

- **正解はありません！**
- **難しく考える必要はありません！**
- **すべてを決める必要はありません！**
- **気持ちは変わっても大丈夫です！**

大切なのは、「自分はどうしたいか」を考え、それを大切な人と共有しておくことです。

今月の転倒予防体操
「股関節を鍛える筋トレ」⇒ 股関節の筋力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（足の外上げ運動）

足は伸ばしたまま**4秒**かけて**ゆっくり**横（外方向）へ上げ、**4秒**かけて**ゆっくり**と元の位置に戻します。立っている方の足や上半身が曲がらないようにしましょう。左右とも10回行います。



やり方②（足の内上げ運動）

足は伸ばしたまま**4秒**かけて**ゆっくり**横（内方向）へ上げ、**4秒**かけて**ゆっくり**と元の位置に戻します。立っている方の足や上半身が曲がらないようにしましょう。左右とも10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）