



社会福祉協議会 だより

心配ごと、悩みごとの
ご相談はご遠慮なくどうぞ
TEL 35-1270

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

7月は “社会を明るくする運動” 強調月間

“社会を明るくする運動”は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。苓北町では、次のことを実施します。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部会議などは中止します。

○苓北町推進委員会 中止

○広報啓発のぼり旗設置
→町内事業所などに掲示依頼予定

○街頭チラシ配り 中止

○町内全域への広報
→防災無線（IP告知端末機）での放送

○作文コンテスト募集
→小学校、中学校（小中学生対象）に案内

○学校訪問（保護司活動） 中止

開設します！ 無料法律相談所

法律事務所の弁護士による「無料法律相談所」を開きます。遺産相続、離婚、財産、多重債務など、法律に関する相談を受けます。

秘密は固く守られ、相談料は無料です。

○日 時 7月22日(金) 午後1時から4時

- 場 所 荻北町新ふれあい館
(荻北町志岐32番地3)
- 相談料 無料
- 相談担当弁護士
「天草ひだまり総合法律事務所」(天草市)
- ※相談は、事前予約が必要です。
- ※相談を希望する人は、7月15日(金)までに社会福祉協議会（TEL35-1270）へご予約ください。
- ※相談時間は1人あたり制限（1件 約30分）があります。申し込み多数の場合、一部相談をお断りする場合があります。（詳細は問い合わせください）
- ※無料法律相談の費用は、社会福祉協議会が負担しています。

無料でお譲りします。

福祉機器リサイクルコーナー

このコーナーは、不要になった福祉機器などを寄付していただき、必要な人に利用していくためのリサイクルコーナーです。

- 使い切り不織布マスク 3箱
(20枚箱入り) ※新品・未開封



- 子ども用イス 1台



申込受付期限

希望する人は、7月11日(月)までに社会福祉協議会へお申し込みください。希望者多数の場合は、抽選になります。

*抽選は、7月12日(火)午前9時に苓北町保健センターで行います。

【問い合わせ先】 35-1270

こんにちは！

苓北町地域包括支援センターです



今月は「体力測定月間」です。体力測定についてご紹介します。

■内容

- ・開眼片脚立位時間（片脚立ち）
→目を開けた状態で片足立ちの時間を測ります。バランス能力を見ます。



▲片脚立ちの様子

- ・Time up and go (TUG) テスト
→椅子から立ち上がり3m先の目印を回ってきて着座までの時間を測ります。立ち上がる、立つ、体の向きを変える、バランスをとるなどの複合的な能力を見ます。



▲TUGテストの様子

- ・5m通常・最大歩行時間
→5mの歩行速度を測ります。移動能力の程度を見ます。

- ・握力
→両手の握力を測ります。握力が強いほど全身の筋力が高いという傾向があるため、全身の筋力を見ます。

- ・簡単な聞き取り調査
○体力測定は年に2回、各通いの場で実施しています。体力測定を行うことで、自分の現状の体力の把握ができ、自分自身の健康を見直すことができます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため消毒・換気等を徹底して行っています。

また、感染状況によっては活動時間を1時間に短縮しています。

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)

