

ひばり



ともに支え合う福祉のまちづくり



菊陽町身体障害者福祉協会 ～レクリエーション交流会～

老人福祉センターで
ペタンクやカラオケを楽しみました

主な内容

- 2-3 いきいき大学でリフレッシュ!
- 4-5 まちのわだい 菊陽町身体障害者福祉協会 ほか
- 6-7 インフォメーション
- 8 ふれあい総合相談

いきいき大学で フレックシブ!

☆いきいき大学は、高齢者の閉じこもり防止、介護予防を目的に活動を行っています。利用者の方は週一回の参加ではありませんが、「ここに参加するためには、別の曜日にすませていただく」ように来るのが一番の楽しみ「週一回じゃなく2回あってほしい」という声を頂くなど、楽しんで参加していただいております。

各曜日、それぞれの個性があり皆さん仲間意識が出て、「まるで兄弟のよう」という感じで、和気あいあいとアットホームな雰囲気です。

朝の送迎後、血圧測定の際に、看護師、介護予防パートナーにちょっとした悩み相談や健康相談を受け付けています。また血圧測定の間、皆さんは、会話を楽しみながら脳トレのプリントを解かれています。体力維持をはかる為、午前中いっぱいには体操をし、お昼前には口腔体操をしてお弁当をおいしくいただいております。

午後は、脳トレの答え合せと、体を使った頭の体操やカラオケ、ゲームといったレクリエーションで盛り上がり「今日も楽しかったなあ」と満面の笑みで帰りの送迎となります。

平成28年度から

介護予防パートナーの方々も、いきいき大学でも活動されています。

これからも、職員、介護予防パートナー、利用者の皆様と共に、楽しく笑顔があふれるいきいき大学にしていきたいと思っております。



いきいき大学の時間割

| 時間 | 内容 |
|---------|----------------|
| 8:30 | 職員朝礼・準備 |
| 9:30 | 利用者お迎え 血圧測定 |
| 10:00 | 体操 |
| 12:00 ~ | 昼食 お昼休み |
| 13:30 | レクリエーション |
| 15:00 | 利用者送り |
| 16:00 | 職員ミーティング |

★日々勉強。
一緒に楽しんでいます

介護予防パートナー

浦田さん・椿さん

利用者様の顔と名前を覚えるのは、大変ですが毎日笑顔で逢える楽しさと、会話・体操で人生の先輩より勉強させてもらっています。

これから先も、健康寿命を長らせる様に支えていけたらと思っています。



介護予防パートナー養成講座を修了され覚えて来られたノウハウを生かしながら、楽しんでパートナー活動を行われています。

現在、いきいき大学のサービス内容に満足していますか



利用者満足度調査

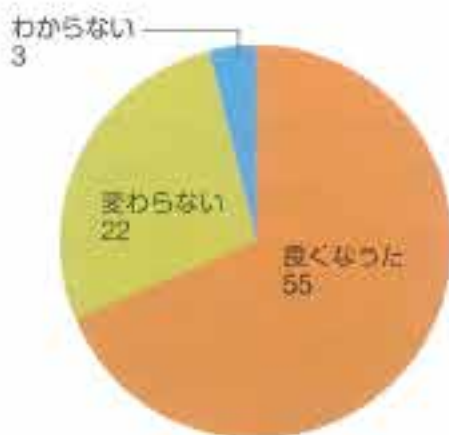
「いきいき大学」って、どうですか。

楽しい時間を過ごしてもらったために、毎年利用者の皆さんにご感想やご要望を伺い、少しずつでも利用者の要望に沿うようにサービスの向上を目指していきます。通って楽しかった。毎日でも来たいと思われるいきいき大学を目指して職員一同、日々邁進していきます。

いきいき大学で、していきたい活動はありますか？



いきいき大学に参加してから、体調は良くなりましたか？



楽しい時間を一緒に過ごしませんか!!

随時見学可能です。

- 月曜日 福祉支援センター
- 火曜日 ふれあい交流・福祉支援センター
- 水曜日 東部町民センター
- 木曜日 福祉支援センター
- 金曜日 三里木町民センター
- 活動時間 10:00~15:00まで

参加費 800円/回

(昼食代・おやつ代含む)

★送迎もありません

随時見学可能!

(参加費無料、半日のみ、送迎なし)

ご希望の方は 232-3594

担当: 松原まで連絡ください

菊陽町役場 介護保険課・介護予防係
 担当: 品川
 TEL 232-2366

菊陽町社会福祉協議会
 担当: 松原
 TEL 232-3594

第33回 くまもと車いすふれあいジョギング大会

10月21日(土)に、くまもと車いすふれあいジョギング大会が、さんさん公園から鉄砲小路地区へ続く町道で開催されました。

台風21号の影響で風雨がある中、生活用車いすの1キロと3キロ、競技用車いすの部5キロの3種目に、県内外から79名のランナーと、理学療法士を日指す専門学生など、70名のボランティアが参加しました。

今大会から、健常者の方で「車いすでのジョギング」を体験したい方を募集したところ、9名の申込みがありました。最初は慣れない操作に苦戦されていましたが、参加者と一緒に楽しく走られていました。

レース終了後は、交流会として「防災ボランティア菊場すぎなみ」によるだご汁の振るまいや、シンガーソングライター「Kenshiro」によるミニコンサートが行われました。皆さん、おしゃべりや音楽での交流を楽しみながら過ごされました。



ありがとう。



ほっとステーション武蔵ヶ丘

10月14日(土)に創立7周年のイベントを開催し、100人を超える方にご来場者いただきました。

当日の特設舞台では、高森町の素人一座「道やっこ」による演奏、ほっとステーションで生まれたほっとバンドと来場の皆様との大合唱、社協職員の歌とフラダンス等で大いに盛り上がりました。

店頭では日替わりオーナーによる、焼きそば、から揚げの販売、それに加え今年はほっとステーションが入っているショッピングセンター武蔵ヶ丘の店舗や地域住民の方々にも協賛していただき、販売やゲームも好評でした。

お越しいただいた皆様本当にありがとうございます。今後もほっとステーション武蔵ヶ丘をよろしく願います。



家族介護教室を開催しました。

~~~~~

10月4日と11日に家族介護教室を開催し、総勢30名の方に参加頂きました。「誰にも聞けないおしっここの悩み」と題し、桑々介護の下田芳子氏に実演を交えた講義を行って頂き、参加者からは、「自尊心を保ちながら、オムツを活用し快適に過ごせる工夫を知る事ができた。」という声が聞かれました。介護保険を知るための寸劇では、「わかりやすく、安心する事ができた。」というご意見を頂き好評でした。

熊本ヤクルトによる腸内環境について勉強し、高野病院副院長高野正太先生による排便障害治療について講演頂き、生活の中に取り入れて腸の健康を守るためのヒントをたくさん頂きました。



高野正太先生の講演の様子



ました。

ヒップウォークリレー、玉入れ、ボール運びリレーの3競技で大盛り上がり、競技後食事しながら交流を深めました。また、チームそれぞれ入賞の賞品を手にして「楽しかった。こんな交流もよかったね」と笑顔で話しておられました。

9月30日(土)、日頃ふれあいサロンのボランティアとして運営を支えてもらっている方々を菊陽町老人福祉センターに一同に集め感謝祭を開催しました。地域住民のつながりを保つ重要な役割であるサロン運営において、いつもお世話になっている皆さんに何か恩返しをしたいと思い、毎年行っている校区との交流会を、今回は全体で楽しく遊べるように、ミニ運動会を企画しまして、区長さんをはじめ11名の方に参加を頂きました。参加者を4チームに分け、

## ふれあいサロン感謝祭

ボランティア運動会



ヒップウォークリレー



競技のボール運びリレー

## レクリエーションで交流

### 菊陽町身体障害者福祉協会

10月6日(木)、菊陽町老人福祉センターで、菊陽町身体障害者福祉協会(会長:岸田年弘)がレクリエーション大会を開催されました。

当会は、会員の交流を目的に年1回の交流会を開催し、今年はカラオケ、ベタング競技を奨励しました。

晴天に恵まれた中で、それぞれ会員同士で近況を伝え合いながら、ベタングを楽しみ、カラオケでは自慢の歌を披露し、交流を深めることができました。

会長の岸田さんは、「会員も高齢化が進み、年々参加者が減ってきています。新しい会員を増やし、福祉協会活動を活性化していきたい」と、おっしゃっていました。

また、11月に開催されたくまもと障がい者ベタング大会で、菊陽町チームは出場22チーム中、6位入賞するなど、活躍されています。

## すぎなみフェスタ&健康ウォーク

### 健康ウォーク

11月11日(土)、開催された「すぎなみフェスタ」に社会福祉協議会から出店し、共同募金の街頭募金、共同募金ゲームコーナー、いも神販売、折り紙ワークショップ、リサイクル販売を行いました。

また、今年在宅や施設で福祉サービスを受けている方を対象にした「健康ウォーク」を同日開催し、すぎなみフェスタ会場内を散策しました。

多くのボランティアさん、民生委員、児童委員の皆様にご協力いただき、参加者の皆様に楽しんでいただくことができました。



参加者と一緒に



共同募金ゲームコーナー



社協自家製のいも神販売コーナー



## きくよーてらすのイベント

「きくよーてらす」今年最後のイベントは音楽ボランティア「ぐるぐる」さんによるクリスマスコンサートです。

日 時 12月20日(水)  
10時30分～11時30分

会 場 菊陽町老人福祉センター  
1階ロビー「きくよーてらす」

クリスマスソングを一緒に歌って盛り上げましょう!!

菊陽町地域支え合いセンター  
電話 284-1906

## 赤い羽根共同募金お願い 街頭募金活動ボランティアの募集

赤い羽根共同募金の街頭募金ボランティアをしていただける方を募集します。

開催日時 平成29年12月17日(日)  
10時から16時まで

活動場所 イオン菊陽 サンリー  
ゆめタウンひかりの森

活動時間 ①10時～12時 ②12時～14時  
③14時～16時

募集締切 平成29年12月13日(水)

申込・問合せ先  
電話 232-4824 FAX 232-8643

## 登録ホームヘルパー大募集

時間は8時30分～18時30分の間の3時間程度。1時間からでも相談に応じます!!

プランクがあっても、ヘルパーの経験がなくても大丈夫!!丁寧な同行訪問と研修制度が充実しています。

随時、面接を行っています。まずはお気軽にご連絡ください。

要資格！介護職員初任者研修修了者。  
ヘルパー2級以上の資格

問合せ：菊陽町社会福祉協議会ヘルパーステーション  
電話：096-232-3594



### 【年末年始の営業案内】

|                      | 年 末                   | 年 始      |                    | 年 末        | 年 始      |
|----------------------|-----------------------|----------|--------------------|------------|----------|
| 社会福祉協議会 事務局          | 12/28(木)まで            | 1/4(木)から | 訪問入浴               | 12/29(金)まで | 1/4(木)から |
| ボランティアセンター           | 12/28(木)まで            | 1/4(木)から | 自立支援ヘルパー           | 12/28(木)まで | 1/4(木)から |
| 居宅介護支援事業所            | 12/28(木)まで            | 1/4(木)から | ふれあい交流<br>福祉支援センター | 12/28(木)まで | 1/4(木)から |
| ミニデイサービス<br>(いきいき大学) | 12/28(木)まで            | 1/4(木)から | つどいの広場ぴーす          | 12/27(水)まで | 1/5(金)から |
| 訪問介護                 | 12/28(木)まで            | 1/4(木)から | 病後児保育こあら           | 12/28(木)まで | 1/4(木)から |
|                      | ※12/29(金)～1/3(水)は個別対応 |          | ほっとステーション<br>武蔵ヶ丘  | 12/28(木)まで | 1/4(木)から |

## こあら&ぴーす通信

### 病後児保育 「こあら」

#### インフルエンザが流行ってきたら

インフルエンザにかからないように  
 ☆できるだけ人ごみは避ける  
 ☆手洗い・うがいをする  
 ☆栄養・睡眠をしっかりとる  
 ☆室内の湿度を50～60%に保つ  
 などを心がけましょう  
 インフルエンザのお預かりもできますので、お問合せください



#### 年末年始の休みについて

H29.12.29 (金)～H30.1.3 (水)  
 1月3日(水)より電話予約受付開始します



病後児専用電話  
 ☎ 337-6876

・平日 8:00～18:00  
 ・土曜 8:00～17:00  
 ・日・祝日 8:00～17:00 (予約のみ対応)

・利用の際は、事前登録が必要で、登録に来られる際は、お手数ですがご連絡をお願いします。

～ふれあい交流・福祉支援センター～  
 Tel 337-6830 (代)

### 《つどいの広場ぴーす》



「ぴーす」は親子の交流を通して  
 すこやかな子育てをお手伝いするところです  
 ～いつでも、好きな時間に利用できます～  
 利用日：月・水・金 (祝日を除く)  
 利用時間：10時～16時  
 利用対象者：概ね3歳未満の児童及び保護者  
 利用料：1家族100円

### クリスマス会のお知らせ

12月20日(水) 10:30～11:30  
 12月4日(月) から受付開始 (電話不可)

#### 12月行事予定

|     |   |                 |
|-----|---|-----------------|
| 13日 | 水 | 身体測定・リサイクル交換会   |
| 15日 | 金 | 誕生会             |
| 20日 | 水 | クリスマス会 (要予約20組) |

- ・毎週月曜日 絵本の読み聞かせ
- ・12月4日(月)から受付開始(電話不可)
- ・年末は12月27日(水)まで利用できます

#### 1月行事予定

|     |   |                       |
|-----|---|-----------------------|
| 10日 | 水 | 身体測定・リサイクル交換会         |
| 11日 | 木 | 祝日振替 (通常通り開いています)     |
| 17日 | 水 | 講習会：ハンドマッサージ (要予約10組) |
| 26日 | 金 | 誕生会                   |

- ・年始は1月5日(金)から利用できます
- ・毎週月曜日 絵本の読み聞かせ
- ・1月5日(金)から受付開始(電話不可)
- ・2月2日(金)の講習会は「親子工芸アロピクス」です 要予約20名(予約受付は1月5日から開始)

### 短歌会

毎月第3火曜日 午後1時から  
 (場所 桑陽町中央公民館)  
 お問合せや見学等は、  
 松本棟 (223-1080) まで

### 文芸欄 短歌

七月の嵐で倒れしビニールハウスを  
 片付け始むトマト播かむと  
 梅田 國雄

明日という日はあるやなし今日もまた  
 三度の飯をわれは食いたり  
 河北 幸一

さまざまな雲の形とその色に  
 ひかれて歩む野辺の日暮れを  
 佐藤せい子

野辺に咲く紫紺の菊を手に折れば  
 香の立ち惚びぬ母の面輪を  
 中村トシエ

九十を迎えし思い出いろいろと  
 今の吾がさち感謝の一言  
 古荘喜彦子

かすかなる風に揺らぎて草々の  
 穂花飛びたつ吾が行く道に  
 山川 カヅ

おみやげを孫がさしたすその手には  
 コロコロ動く団子虫あり  
 山口 静子

どんぐりの形異なるそれぞれを  
 拾ひてクスギとスタジイに分く  
 松本 東亜

# ふれあい総合相談

**相談無料**  
秘密は守ります。

お気軽にご相談ください。

12月

1月

| 開催日    | 時間       | 相談内容               | 会場         |
|--------|----------|--------------------|------------|
| 4日(月)  | 午後1時～3時  | <b>法</b><br>高木聡廣   | 老人福祉センター   |
| 9日(土)  | 午前10時～正午 | <b>行</b><br>板垣勝幸   | 老人福祉センター   |
| 11日(月) | 午後1時～3時  | <b>年</b><br>酒井芳幸   | 老人福祉センター   |
| 14日(木) | 午後1時～3時  | <b>遺・登</b><br>田島賢治 | ふれあい交流センター |
| 15日(金) | 午後1時～3時  | <b>法</b><br>舞田邦彦   | ふれあい交流センター |
| 16日(土) | 午前10時～正午 | <b>心</b><br>矢野布肇   | ふれあい交流センター |
| 19日(火) | 午後1時～3時  | <b>財</b><br>西塔正弘   | ふれあい交流センター |
| 21日(木) | 午後1時～3時  | <b>法</b><br>鬼塚 洋   | 老人福祉センター   |
| 25日(月) | 午後1時～3時  | <b>財</b><br>上原昌博   | 老人福祉センター   |

| 開催日    | 時間       | 相談内容               | 会場         |
|--------|----------|--------------------|------------|
| 5日(金)  | 午後1時～3時  | <b>法</b><br>高木聡廣   | 老人福祉センター   |
| 9日(火)  | 午後1時～3時  | <b>税</b><br>吉岡光憲   | 老人福祉センター   |
| 11日(木) | 午後1時～3時  | <b>遺・登</b><br>布田 悟 | ふれあい交流センター |
| 13日(土) | 午前10時～正午 | <b>行</b><br>板垣勝幸   | 老人福祉センター   |
| 16日(火) | 午後1時～3時  | <b>財</b><br>西塔正弘   | ふれあい交流センター |
| 18日(木) | 午後1時～3時  | <b>遺・登</b><br>渡邊武徳 | 老人福祉センター   |
| 19日(金) | 午後1時～3時  | <b>法</b><br>舞田邦彦   | ふれあい交流センター |
| 20日(土) | 午前10時～正午 | <b>心</b><br>荒木貞子   | ふれあい交流センター |
| 22日(月) | 午後1時～3時  | <b>財</b><br>上原昌博   | 老人福祉センター   |
| 27日(土) | 午前10時～正午 | <b>心</b><br>酒井道治   | 老人福祉センター   |

※月一食の相談受付は12時からとなっております。  
また相談日、相談員がかわることがあります。

**相談会場**

老人福祉センター ..... ☎232-3593 菊陽町久保田2623番地(菊陽町役場近く)  
ふれあい交流・福祉支援センター ..... ☎337-6830 菊陽町武蔵ヶ丘北1丁目6-34

|            |            |         |                    |
|------------|------------|---------|--------------------|
| <b>法</b>   | 法律相談       | 弁護士     | 法律に関すること           |
| <b>遺・登</b> | 相続遺贈登記法律相談 | 司法書士    | 相続遺贈問題や登記・法律に関すること |
| <b>財</b>   | 財産相続相談     | 行政書士    | 財産や相続、遺言に関する事      |
| <b>年</b>   | 年金相談       | 社会保険労務士 | 年金請求手続や年金制度に関する事   |

|          |      |             |                  |
|----------|------|-------------|------------------|
| <b>税</b> | 税金相談 | 税理士         | 税金に関する事          |
| <b>行</b> | 行政相談 | 行政相談員       | 行政の仕事に関する事       |
| <b>心</b> | 心配ごと | 民生委員や学識経験者等 | 日ごろの悩みや心配ごとに関する事 |

詳細についてのお問い合わせ.....菊陽町ボランティアセンター 232-4824まで

ホームページ <http://swkikuyo.or.jp> Eメール [info@swkikuyo.or.jp](mailto:info@swkikuyo.or.jp)

ひばりの  
さえずり

11月11日(土)、杉並フェスタと同時に健康ウォークが開催され私もスタッフとしてお手伝いさせて頂いた。今年はずいずいでの参加者が多く青段なかなか外出出来ない方々がボランティアの方と一緒に杉並フェスタ会場内のウォーキングを楽しまれた。会場内は芝生の為ボランティアの方から「人混みの中車いすを押すのが難しかった」、「障害者の方からは「車いすからの視点が低いので、出展物が見えづらかった。」などの意見を頂いた。今後はこういった意見を踏まえ障害者にも優しい展示の工夫をして頂けたらと思つた。

秋頃れの中、「これまでとは違った杉並フェスタでのウォークラリーは活気があり、ボランティアの方だけではなく会場内の地域の方とのふれあいの感じで頂けた機会になったと思う。」