



宇美町しゃかいふくし協議会

社協だより

地域に密着した福祉情報誌

2024

8月号

No.126



フレイルって知っていますか？

地域でできるフレイル予防

フレイルとは？

2ページをチェック



※介護予防教室の様子。
詳しくは、2ページを
ご覧ください。

宇美町社会福祉協議会
福岡県共同募金会宇美町支会

〒811-2101 福岡県糟屋郡宇美町宇美2-1-11
老人福祉センターくすの杜内

TEL: 931-1008 FAX: 931-1009 E-Mail: umi-shakyo@lily.ocn.ne.jp



(公式ホームページ)



(公式Instagram)



宇美町社会福祉協議会
キャラクター

うみい★ちゃん



社協だよりは共同募金の
配分金により作成しています。

今すぐ！地域でできるフレイル予防

介護予防教室って何しているの？

各小学校区のコミュニティ運営協議会と協働で実施し、
町から委託を受けて教室の運営を社会福祉協議会が行っています。

町内在住の65歳以上の方で、通所サービスを利用していない方ならどなたでも参加できます。
教室の内容は、運動・レクリエーション・音楽レクリエーション・脳トレ等を週替わりで行っています。
自分自身の健康のために！自分の住んでいる小学校区の会場にお気軽にご参加ください。

※「フレイル」とは、病気ではないが、年齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態。健康と要介護の間の虚弱な状態です。

CHECK!

最近、こんなことはありませんか？

- ☐ 6か月間で体重が2～3kg減った。
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった。
- ☐ 以前より、疲れやすくなった。
- ☐ 歩くのが遅くなった。
- ☐ 外出が減った・人と話すことが減った。
- ☐ 体を動かしていない。

—J-CHS基準 一部改変

日常生活を振り返り上記に一つでも思い当たるものがあれば、今からフレイル脱出対策を地域で取り組みませんか？

フレイルは対策をとることで、健康な状態に戻ることができるといわれています。
介護予防教室の目的は、「フレイル予防」です。

運動・レクリエーション

講師は、健康運動指導士です。椅子に座ってストレッチをしたり、ボールを使ったりして自分のペースで楽しく体を動かしています♪



音楽レクリエーション

大好評です！！！！
講師は音楽療育指導士の方で、懐かしい歌を歌ったり、楽器を演奏したりします。毎回盛り上がります。



その他

脳トレーニング、
保健師の講話等もあります。



各校区の開催日時と開催場所です。

校区コミュニティ	曜日・時間	場 所
宇美東	(月)10:00～	障子岳区公民館
桜原	(水)10:30～	し～ず・うみ
原田	(木)10:00～	南町民センター
宇美	(金)10:30～	うみハビネス
井野	(金)10:00～	井野コミュニティセンター

基本、第5週以外は
毎週行っています。

事前申込
不要です。
自分の住んでいる
小学校区の
会場へGo!

地域のために！ 少しでもお力をお貸しください

①福祉サポーター養成講座

申込メ切
8/31

日にち、
右ページのお住まいの
小学校区の曜日を
check!

自分の住んでいる校区での介護予防教室参加者への声かけや当日の受付、準備や片付けをする「福祉サポーター」(有償ボランティア)を養成します。(介護予防教室については、右のP2を参照。)

1日目 希望する1日

時間／9:30～正午

内容 介護予防教室体験

場所／お住まいの小学校区の
介護予防教室

2日目 9月24日

時間／9:30～正午

内容 <講話>介護予防の必要性
サポーターの役割、認知症について

場所／老人福祉センター

3日目

日時は
申込時に
お伝えします。

9月か10月の定例会 開催日

内容 福祉サポーター
定例会への参加

場所／お住まいの小学校区の
介護予防教室

「どんな方」がなれるの？

- 町内在住の20歳以上の方で、上記の養成講座に全日程受講できる方が要件となっています。
- 40代から70代の方が活躍しています！

どの校区もシフト制なので、自分の予定とも調整しやすいですよ。

参加者の皆さんと一緒にその日のメニューを受講することができるので、自分自身の健康の為に★

②支えあい事業の「協力会員」(資格不要)

随時募集

支えあい事業とは、業者に頼むほどのことではないけれど、自分でやるのは難しい…などの困りごとを「困った時はお互いさま」の精神でお手伝いしてくれる方とお手伝いをして欲しい方をつなぐ社協独自の事業です。利用会員の方は、65歳以上の世帯や障がい者手帳をお持ちの方が多いです。

よくある困りごとは？

「買い物に行きたいけれど行けない。」
「庭の手入れ、草取りが難しい。」
「家具を動かしたいけれど、
一人ではできない。」



支えあい事業の様子
(家具の移動)

料金は発生するの？

協力会員に登録するために年会費500円(賛助会員)をいただいています。

お手伝いする際は、金額を利用会員さんから受け取ります。
(家事、買い物など30分400円／小範囲の草取り、家具の移動
など30分 500円)

登録方法

- ①お電話で「協力会員になりたい」とお伝えください。
- ②ご都合のいい日をお伺いし、宇美町社会福祉協議会にて20分程度の基礎研修を受けていただきます。
- ③登録後、利用会員さんからの困りごとの依頼があれば、お電話で内容をお伝えし、可能であればお手伝いして頂きます。

上記の申込／問合せ先

宇美町社会福祉協議会 (糟屋郡宇美町宇美2-1-11)

旬な情報をお届けします 情報案内版



宇美町
自殺対策
事業

自殺対策・予防啓発講演会

『大切な人からのSOSサインに気づき、寄り添う』

自殺の背景が多様化している中、自殺の危険を示すサインに気づき、寄り添い方や相談にのる人（ゲートキーパー）自身の心のセルフケア方法について、講師をお招きし、ご講演いただきます。

講演内容: 家族や身近な人から「死にたい」と打ち明けられた時にどう寄り添うか、悩みを抱えている人から支援を拒否された時の寄り添い方、相談にのる人（ゲートキーパー）自身の心のセルフケア方法について 等

9/14^土 10:00~12:00



● 講 師 福岡県立大学 人間社会学部 教授 小嶋 秀幹 氏

● 場 所 会場 宇美町働く婦人の家
し〜ず・うみ 1階多目的室

オンライン Zoom

● 定 員 会場 35名

オンライン 20名

● 申 込 Googleフォームまたはメール、TELにて
※メールの場合、①名前②メールアドレス③連絡先④町内・町外を記載ください。

行政書士相続セミナー 全3回

第1回7/30(火)相続をテーマにセミナーを行いました。相続とは？どんな種類があるのか？土地や家をどうしたら良いか？等をお話いただきました。

第2回は9月に遺言について、そして第3回は11月に終活をテーマに実施予定となっております。相続関連の法律が改正され、放っておくと大変なことになる場合があります。自分の財産を、家族の財産を守るために、考えてみませんか？セミナー終了後は個別で質問などもお受けいたします。お気軽にご参加ください。

9/24^火 10:00~11:30 「第2回 遺言」



● 講 師 トミヤ行政書士事務所 瀧本 賢一 氏

● 定 員 20名程度(申し込み期限 9/14^土) ● 場 所 老人福祉センターくすの杜

● 申 込 お電話にて受付 ☎ 092-931-1008

上記の申込/
問合せ先

宇美町社会福祉協議会 (糟屋郡宇美町宇美2-1-11 老人福祉センターくすの杜内)
TEL:931-1008 FAX:931-1009 E-Mail:umi-shakyo@lily.ocn.ne.jp

8月～
10月

しゃきよう
社協

よりいつものおしらせ

子ども発達

ほっと相談室

要予約

- 日 時 9月 20日(金)
- 場 所 老人福祉センターくすの杜
- 対象者 未就学児～高校生
までのお子様をもつ
保護者またはご家族の方

9:30～
10:30～
11:30～
13:00～
14:00～
(1枠50分)

くすもりカフェ (認知症予防カフェ)

予約不要

どなたでも気軽に！脳トレや茶話会、
楽しい時間を過ごしませんか？

- 日 時 9月 4日(水) 10:00～11:30
- 10月 2日(水)
- 場 所 老人福祉センターくすの杜

おもちゃ病院 うみ

予約不要

- 日 時 8月 22日(木) 9月 26日(木)
- 10月 24日(木) 10:00～11:45
- 診察料 1つ100円
- 場 所 し～ず・うみ

※弁護士相談・心配ごと相談については、うみ広報でご確認下さい。

上記の申込/
問合せ先

宇美町社会福祉協議会 (糟屋郡宇美町宇美2-1-11 老人福祉センターくすの杜内)

TEL:931-1008 FAX:931-1009 E-Mail:umi-shakyo@lily.ocn.ne.jp



し～ず・うみから講座のご案内

仕事と生活の両立

シリーズ法律講座

『不動産のこと』 ～相続・空き地・ご近所トラブル～

不動産の売買や相続をどうするか？
決断を迫られている人、いずれは…
と思っている人

9/26(木) 13:00～14:30

- 講 師 ちくし法律事務所
弁護士 向井 悠人先生
- 参加費 500円



活動と交流

大正琴の音色にのせて 『ここに幸あり～つなぐ喜び～』

懐かしい昭和の名曲を
あたたかい大正琴の音色で
お楽しみください



9/19(木) 13:30～14:30

- 出 演 香弦流大正琴 佐々木 香華先生
大正琴門下生
- 参加費 無料

活動と交流

木目込み 開運『干支作り』

少し早目の年越し準備!!
『人形の久月』の材料を使用し
高級感あふれる干支“巳”を作ります



高さ12cm

10/6(日) 9:00～16:00予定
(完成してお持ち帰り頂きます)

- 講 師 久月人形学院
教授 佐藤 雅美さん
- 参加費 4,600円(材料代4,100円含む)
※道具はすべて貸し出します
- 定 員 10名(定員になり次第締め切り)

活動と交流

ロビー展 当館1階ロビーに展示 直接お越しください

①デジカメサークル展

8/22(木)～9/3(火)

- 展示者 宇美町デジカメサークル

②水彩画たんぽぽ展

9/25(水)～10/6(日)

- 展示者 水彩画教室「たんぽぽ」

講座申込/
問合せ先

宇美町働く婦人の家 し～ず・うみ (糟屋郡宇美町平和1-14-1)

TEL: 932-0365 FAX: 932-0578 E-Mail: shes-umi@mail.town.umi.fukuoka.jp

メールでの申込の際は名前・お電話番号を記載ください



賛助会員

のご協力ありがとうございます。

583名

全1,202口

601,000円

(R6.4.1～R6.7.26受付分)

賛助会員になると

地域福祉の役に立つ

あなたの役に立つ

賛助会員になると
できること②

支えあい事業を
利用する



- ちょっとした困りごとを地域住民同士で助け合う事業です。お手伝いしてくれる協力会員とお手伝いをお願いする利用会員になることができます。

賛助会員になると
できること①

車いすを借りる



- 外出や外泊、怪我などで一時的に必要な場合などに借りることができます。最長3ヵ月間貸出可能です。

賛助会員になる

- 地域を応援していただける賛助会員を募集しています。
- 会費は、社協のさまざまな地域福祉事業の財源として大切に活用させていただいています。

ぜひ、皆様からの
「福祉参加」を
お待ちしております。

加入方法

個人・団体・法人

受付

宇美町社会福祉協議会
し〜ず・うみ

年中受付

1口500円

寄付金御礼 (R6.5.15～R6.7.25受付分)

ご芳志に厚く御礼申し上げ、寄付金を大切に活用させていただきます。

- ◆ 香典返し寄付
下宇美自治会 安河内 紀美代 様(亡夫 安河内 悟 様)
井野自治会 南里 正秀 様(亡母 南里 都子 様)
- ◆ 一般寄付
林崎自治会 早川 紫津子 様
- ◆ 指定寄付(車椅子購入資金として)
宇美町職員退職者 友の会 様



ご来店お待ちしております
宇美4丁目 交番横 ☎932-0186



介護のお悩みお気軽にご相談ください
神武原3丁目 ☎932-7051

令和6年 能登半島地震災害義援金をいただきました

令和6年1月1日に発生した能登半島地震の災害義援金を地域の皆様よりいただきました。

いただいた義援金は、全額中央共同募金会を通じて、被災地に寄付を行いました。



寄付者一覧(令和6年7月25日時点)

とびたけ一自治会 とびたけ二自治会 し〜ず・うみマルシェ (有)安河内商店 ヘアメイク・リーブ 社協募金箱

●6月7日、宇美商業高校にて認知症サポーター養成講座を行いました。小学生対象の講座・RUN伴に向けての事前学習として、「認知症の正しい理解や接し方について」考えを深めました。その中で、「認知症の人が安心して暮らせる町」にするにはどうしたらいいか、どのような接し方が大切か、生徒たちは身振り手振りで意見を交わし合い、悩みながらも真剣に「認知症」に向き合い、答えを一緒に探しました。

RUN伴につなぐ！
宇美商業高校生徒と考える
認知症の人が安心して暮らせる町とは



※RUN伴とは.....

高齢者や認知症に対する意識や理解を深め「誰もが安心して暮らせるまちづくり」について地域で考え、動き出すきっかけをつくる福祉イベント。
高校生が中心となって皆でお揃いのオレンジのTシャツを着て町の商店を訪れ、呼びかけて歩きます。
粕屋町から宇美町へタスキをつなぎ、今年は11月2日に予定しています。



予告 高校生とソフトバンクのペッパー君による認知症サポーター養成講座を開催予定
9月21日(土) 10:00～、10月20日(日) 10:00～
宇美商業高校にて
宇美町在住の小学校5年生・6年生、どなたでも参加できます。



© SoftBank Robotics

宇美町の福祉・介護関係者の方へ
認知症世界の歩き方 ワークショップin うみ
9/6(金) 14:00～16:00 開催

業務の中で、認知症のある方への対応方法に困ったことはありませんか？認知症世界歩き方は、認知症のある方が見ている世界を旅のスケッチにして旅行記風に記し、まるで認知症世界を旅するかのような感覚で学ぶことができるワークショップです。日々の業務のヒントをつかめるかも？ぜひご参加下さい！

【参加して学べる3つのこと】
① 認知症のある方が体験していることがわかる。
② 認知症のある方の行動背景となる原因(心身機能障害)を考え、推理することができる。
③ 生活環境の改善方法を発想する暮らしのデザインがわかる。

参加対象：宇美町をサービス提供地域とする介護・福祉事業所の職員

その他詳しい内容はQRコードからチラシをチェック！

予告 し～ず・うみフェスタ
11月17日(日) 9:30～14:30予定

★サークル生による
～作品展～
～ステージ発表～
★手作りショップ ★青空カフェ
★キッチンカー
★福岡県建設労働組合宇美分会
包丁研ぎ・まな板割り・住宅相談
*出店募集に関しては、広報うみに掲載

知っていますか？
宇美町買物支援事業 **買い物支援マップ**

買物に困っている方のために、町内で配達をしている店舗(9店舗)を冊子にまとめました。
また、ご協力いただける店舗も随時募集しています。
詳細は、こちらをご覧ください。
スマホのカメラを起動して読み取って下さい。

中は、こんな感じです！

地図上の番号の店舗をページ以降で紹介しています。