



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

2025

8月号

No.130



体を動かすのって
楽しいよ!

特集

はじめよう!
フレイル予防 P4

- 会長就任のあいさつ P2
- 講演会・講座のお知らせ P6
- 認知症とともに生きる P8



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。

会長就任にあたって

会長 安河内 文彦



社会福祉協議会会長就任にあたり、ご挨拶申し上げます。

四月中旬に会長就任の依頼がありました。私は三年前に職を辞して、今までできなかった地域との関わりを大切にしたいと思い、自治会や農業関係の役を引き受けることにしました。この依頼をいただき最後の地域貢献と考え承諾させて頂きました。

社会福祉を認識したのは、母が介護を受けるようになった時、デイサービスや訪問介護の支援を受けた時です。私達は生活上で困ったことが起こり、自分の力だけでは対応できないことがあります。そんな時に相談・支援して頂ける組織(プラットホーム)の存在の重要性を感じました。社会福祉協議会とは、生活上困っている人など社会的に困難を抱える方と関係機関を繋ぐ組織だと考えています。

私たちや社会福祉協議会を取り巻く環境は急激に変化しています。高齢者福祉だけにとどまらず、貧困問題や引きこもり対策、過去にはなかった災害支援や消費者問題など新たな社会問題を生み出しています。

今後は社会福祉協議会として社会問題解決に向けて課題を明らかにし、解決に向けて組織として取り組んでいく所存です。今後とも関係各位のご支援・ご協力をお願いいたします。



賛助会員のご協力ありがとうございます。
545名 全954口 477,000円 (R7.4.1~R7.7.23受付分)

8月～
10月

しゃきよう
社協

よりいつものおしらせ

★こども発達 ぼっと相談室

／ 町外の方も
相談できます

● 無料・要予約

● 日 時 9月 30日(火)

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

● 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



詳しくはこちら↑

★くすもりカフェ

(出入り自由)

● 無料・要予約

どなたでも気軽に!世間話や懐かしの
あの頃の話など楽しくおしゃべりして
交流しませんか?

● 日 時 9月 3日(水)

10月 1日(水)

10:00～11:30

● 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

大切な思い出の「おもちゃ」壊れて
いませんか?

● 日 時 8月 28日(木)

9月 25日(木)

10:00～11:45

● 診察料 1つ100円

● 場 所 宇美町働く婦人の家
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



②“イレブンチェック”をやってみよう！

『イレブン・チェック』11項目		回答欄	
 栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
 運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
 社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より
「指輪っかテスト」「イレブン・チェック」は引用。

①の指輪っかテストで
輪っかの内側に隙間が
できてしまった人や
②のイレブンチェック
の「いいえ」に5つ以上
(Q4.Q8.Q11は「はい」)
当てはまった人は
**フレイルの可能性
があります。**

フレイル予防は、
**栄養・運動・
社会参加**
です。

に参加してみませんか？

自分自身の健康のために！

自分がお住まいの各校区の会場にお気軽にご参加ください。

※参加者ご本人で通うことが原則ですが、事情により通うことが困難な場合は送迎あり。(人数に上限があるため、事前にご相談ください。)



音楽レクリエーション

講師は、音楽療育指導士の方です。

生演奏に合わせて季節の歌を歌ったり、
懐かしい曲を歌ったりします。

また、後半はミュージックフープやトーン
チャイムという楽器等で演奏もします。



その他

口腔(オーラルフレイル)や尿中ナトリ
ウム検査、健康に関する講話等があります。

各校区の開催日時と開催場所

校 区	曜日・時間	場 所
宇美東	(月) 10:00～11:15	障子岳区公民館
桜原	(水) 10:30～11:45	し～ず・うみ
原田	(木) 10:00～11:15	南町民センター
宇美	(金) 10:30～11:45	うみハピネス
井野	(金) 10:00～11:15	井野コミュニティセンター

事前申し込み不要です。是非お気軽にご参加ください。

はじめよう! フレイル予防 特集

フレイルとは?



加齢に伴い心と体の働きが弱くなり、毎日の生活を送るのに不自由はないが、そのままでは介護が必要になる危険性が高い状態のこと。

早めの対策で予防や改善ができ健康長寿を延ばします!

やってみよう フレイルチェック

① “指輪っかテスト”でチェック!



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

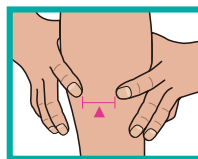
1



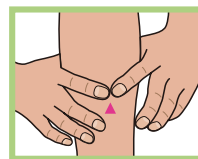
利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

転倒・骨折などのリスク

サルコペニアとは、年々筋肉が衰える現象をいいます。

地域でできる
フレイル予防!

介護予防教室

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、要支援認定で通所サービスを利用していない方、要介護認定を受けていない方ならどなたでもご参加できます。

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。



運動・レクリエーション

講師は、健康運動指導士の方です。

運動は、椅子に座りながらできる筋力トレーニングや有酸素運動等を行っています。

レクリエーションは、参加者同士交流をしながらボール等を使い楽しく体を動かしています。

この日は
「うちわ」を作り、
指先を動かしました。



脳トレーニング

社会福祉協議会が担当しています。

「笑顔で楽しく頭の体操」をモットーに短期記憶を鍛えたり、ゲームを行ったりと楽しくわいわいを行っています。

上記の問合せ先

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)



社協より

講演会のお知らせ

宇美町
自殺対策
事業

『いのちの電話から見えること』

皆さんは、いのちの電話を知っていますか？

いのちの電話相談員が、数々の経験や実例を踏まえた心の寄り添い方と温かい対話を通じて誰もが一步を踏み出せるヒントをお届けします。

9/13 10:00~12:00

- 講師 福岡いのちの電話 松尾 公孝 氏
- 対象 民生委員・心配ごと相談員等支援者
テーマに関心のある方



こちらからも
申込できます

- 場所 **会場** 宇美町働く婦人の家
し〜ず・うみ

**オン
ライン** Zoom

- 定員 **30名**

**オン
ライン** 20名



松尾 公孝氏

- 福岡いのちの電話教育委員長
- 福岡県公立学校スクールカウンセラー
- 公認心理師
- 臨床心理士

認知症地域支援・
ケア向上事業

『オレンジ・ランプ』上映会 ～丹野智文さんの実話をもとに描く家族の物語～

9/20 10:00~12:00 (開場:9:30~)

- 対象 町内在住者もしくは宇美町をサービス提供地域とする
事業所の職員など

会場 うみみらい館 2F 多目的ホール

- 定員 **100名**



Story

妻・真央や二人の娘と暮らす39歳の只野晃一は、充実した日々を送るカーディーラーのトップ営業マン。そんな彼に、顧客の名前を忘れるなどの異変が訪れる。下された診断は、「若年性アルツハイマー型認知症」。驚き、戸惑い、不安に押しつぶされていく晃一は、とうとう退社も決意する。心配のあまり何でもしてあげようとする真央。しかし、ある出会いがきっかけで二人の意識が変わる。「人生を諦めなくていい」と気づいた彼ら夫婦を取り巻く世界が変わっていく…。



こちらからも
申込できます



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 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



仕事と生活の両立

シリーズ
法律講座

『不動産』 〜相続トラブル〜

「仲が良いから大丈夫」「揉めるほど財産がない」
しかし、相続となった時にトラブルになるのが、不動産の相続です。
今まさにお悩みの方も、将来に備えて学びたい方も
気軽にご参加ください。

9/26金 14:00~15:30

- 講師 ちくし法律事務所 弁護士 岡田 佳奈美先生
- 参加費 500円
- 定員 30人

※1時間無料相談券を進呈します



仕事と生活の両立 男女共同参画

〜^{ふもと}麓 刑務所見学〜

佐賀県鳥栖市山浦町にあり九州で唯一の女子刑務所を見学に行きます。

- 1部 講話 女子刑務所について
- 2部 施設見学
- ※刑務作業製品の購入もできます。

10/17金

し〜ず・うみ
12:00 集合
16:30 到着予定

- 定員 20人
- 参加費 300円(保険代込み)



活動と交流

木目込み 開運『干支作り』

※切
9/20土
申込は
お早めに!

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“午”を作ります。
玄関や床の間、還暦やお祝いにいかがですか?

10/4土 9:00~16:00予定
(完成して持ち帰ります)

- 講師 久月人形学院 教授 佐藤 雅美さん
- 参加費 4,800円 (材料費4,500円込み)
- 定員 10人

人形の高さ:12cm



活動と交流

大人のためのポイントメイク講座

ほうれい線などの肌悩みを自然にカバー!
眉・目元・リップのコツをプロが
わかりやすくレクチャー♪
鏡を見るのが楽しみになります。



10/9木 13:00~14:30

- 講師 ワミレスコスメティック株式会社認定ビューティーアドバイザー 深江 朝子さん
- 参加費 1,000円 ●定員 7人

申込不要です。直接ご来館ください(無料)

コンサート♪

楽しいギター同好会 演奏会

〜ギター・歌・サックス 音楽と空手の演舞〜
9月21日(日) 12:00~13:30

大正琴の音色にのせて

〜懐かしい昭和の名曲と童謡を演奏〜
10月16日(木) 13:30~14:30

ピアノで童謡・唱歌 秋

〜秋をテーマに童謡・唱歌を歌いましょう〜
10月25日(土) 13:00~14:00

ロビー展

水彩画教室 たんぽぽ
9月17日(水)~9月28日(日)



し〜ず・うみ フェスタ

11月16日(日) 9時30分~

手作りショップ出店者募集!!

8月号広報うみに詳細を掲載しています。

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

全講座共通: お子様の同伴不可

メールでの申し込みの際は名前・お電話番号を記載ください

9月は

世界アルツハイマー月間＝認知症を知る月間です。

9月は、認知症への理解・本人や家族への支援の充実を図るため、世界各国で啓発活動が行われます。

『新しい認知症観』広がっています。

3.6人に
1人

2022年の
認知症・認知症予備軍

認知症は、誰もがなり得る時代、自分事として考える時代です！

「新しい認知症観」とは、「認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも住み慣れた地域で仲間等とつながりながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という前向きな考えです。

これまで「できなくなること」に注目されがちだった認知症ですが、今は「できること」に目を向け、認知症の人の思いを中心に周囲がサポートするという考え方が広がっています。

私たち一人ひとりが「新しい認知症観」を学ぶことで、認知症に対する誤解が減り認知症の人やその家族が自分らしくいられる機会が増えると思います。

その一つとして、**認知症サポーター養成講座**を受講しませんか？

誰もが認知症になっても安心して生活できる地域となることを目指して、「認知症サポーター養成講座」を実施しています。みなさんもサポーターになって、住みよいまちを一緒につくっていきませんか？受講された方には、サポーターの証しとなる「オレンジリング」を交付しています。

／受講者は、随時募集しています／

高校生と「認知症の人が安心して暮らせるまちづくり」について考えました！

7/11(金)宇美商業高校にて課題研究で「チャイルドケア」と「福祉サービス」を選択した生徒を対象に認知症サポーター養成講座を行いました。

受講した生徒たちは、※「オレンジSmile健康フェス2025」をかずや6町共同でイベントを開催予定です。その事前学習として、認知症の正しい理解や接し方について考えを深め、イベントにつなぐための学習をしました。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、答えを探していました。



生徒が考える「認知症の人が利用しやすいスーパー」

- 店員さんもおばあさんのペースに合わせることができるスーパー
- BGMが大きいスーパー
- 値段が大きく表示されているスーパー
- セルフレジがないスーパー
- 認知症サポーターがいるスーパー!! などなど...

※「オレンジSmile健康フェス2025」とは・・・

高齢者や認知症に対する意識や理解を深めるかずや6町共同のイベントです。

11/2(日)宇美商業高校にて

講演会やマルシェ、ステージ発表等を企画中

