



みんながつくる みんなでつくる みんな安心・福祉のまち

山鹿市社協だより

2011
冬

第26号

キャッチボール

子どもボランティアリーダー養成講座

特集

ボランティア活動

- あなたの人生を彩るボランティア…… P2・3
- 未来へつなぐみんなの力
- 子どもボランティアリーダー養成講座… P4・5
- 支所だより…………… P6・7
- 生活福祉資金…………… P8
- 自宅で出来る介護予防・成年後見Q&A……P9
- 心配ごと相談予定表/保健所からのお知らせ… P10
- ご寄付者紹介…………… P11
- 防災のつどい・社協の晩ごはん…………… P12



街頭募金を体験しました。

発行／社会福祉法人 山鹿市社会福祉協議会

〒861-0531 熊本県山鹿市中578番地 TEL:0968-43-1134 FAX:0968-36-9310

E-mail:yamaga@yamasha.or.jp URL:htp://www.yamaga-shakyo.com/

この社協だより「キャッチボール」は、共同募金配分金の一部を活用させていただいています。

あなたの人生



ボランティア連絡協議会交流会で熊本民謡を披露

元気なうちに何か自分で出来ることは少ないか、少しでも人の役に立ちたいと思いたい。始めたボランティア。今では、自分自身の生活の楽しみになっています。これからは無理をしないで、自分でできる範囲で続けていき、また、ボランティア活動と一緒に仲間を増やしていきたいと考えています。

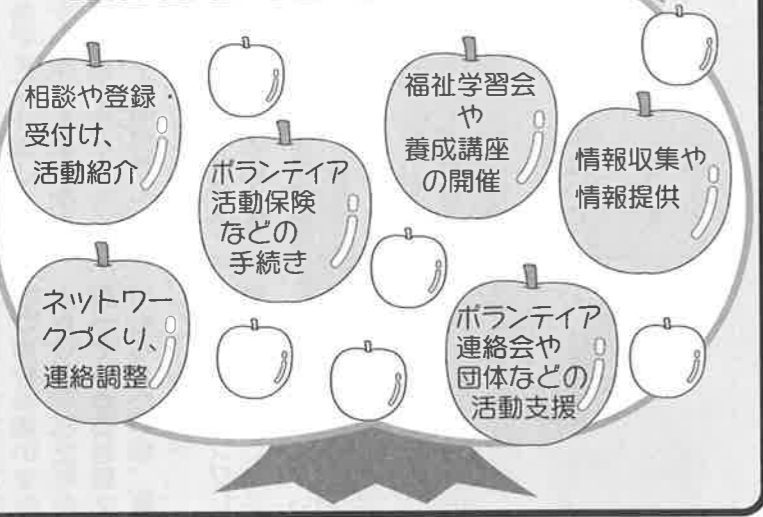
ボランティアセンターのおはなし

ボランティアって何だろう？

あなたが主役です

自分、そして活動を通して出会う多くの人の生き方を見つめ、生きることについて考えるきっかけになります。また、あなたが暮らす地域が、誰にとっても心豊かに暮らしていける地域なのかを考えることもできます。あなたのその活動が地域を創っていきます。活動を通じてあなたの人生を輝かせてください。

ボランティアセンターの役割



まずはご相談ください

個人でできる古切手収集や募金、地域のイベントなど単発的なものから定期的に施設訪問をしたり既存のグループ活動に参加することもできます。

まずは、興味があることや得意なことから始めてみてはどうでしょうか？ボランティアセンターでは、いつでも相談をお受けしています。活動範囲や、いつ活動できるかなどを登録いただくと、あなたの希望するような依頼があった時にお知らせします。

【助成金のお知らせ】

様々な助成金の情報は、熊本県社会福祉協議会のホームページに掲載されています。随時更新されていますので、時折のぞいてみてください。

やる気が出て、相乗効果です
鹿央支部長 檀 勇



私の趣味は、クラシックギターの演奏です。平成4年に植木町の高齢者施設の方の表情がパッと明るくなるので、やりがいを感じます。

設を訪問したことが、新聞に掲載され、それをきっかけに、主に高齢者施設から公演依頼をいただくようになりました。現在、県北地域を中心に月に2・3回訪問活動を行っています。活動を末永く続けられるよう、ボランティア自身の健康維持を大切にしたいです。特技を持っている方は、堂々と披露する



絵手紙で安否確認のボランティアも行われています。

を彩るボランティア



人と接することで、慈しむ心を学びました。私がボランティアを始めたのは、退職時に受けた、ボランティア養成講座（講師は潮谷愛一先生）に刺激を受け、人生観が変わったことがきっかけです。長年のサラリーマン生活で、地域との関わりが薄かったため、地域への恩返しと思い、活動しています。人との出逢いは、学びの場となり、交流を通して相手を思いやる優しい心が生まれました。毎日の生活に、喜びと生

会長 本田 健一郎

山鹿市ボランティア連絡協議会

ボランティアとは、学びの場

山鹿市ボランティア連絡協議会は、山鹿市合併後の平成19年に各地域で活動されていたボランティア連絡会を統合し、現在に至っておられます。お互いの活動を認め合い、地域貢献を目的とした仲間同士での交流や活動など、協力し運営されています。今回は、各地域のボランティア連絡協議会の支部長さん方に、ボランティアを始めたきっかけや、今の思いを熱く語っていただきました。

自分の世界だけでは、味わえない喜び

菊鹿支部長 古家 公晴



何かしないと菊鹿が寂れてくる。映画館も無いし、お金をかけずに、村づくりをしたい。その思いから、私はボランティア活動を始めました。本当の喜びは、自分の事だけ

広報紙を録音しています

鹿本支部長 福島 崇實

やっぱり、やりがいを感じますね。視覚障がい者の方の移動補助も行っているのですが、役に立っているなあと実感します。仕事をしてきた時から、ボランティアに興味があり、退職後「地域の役に立つことをしよう！」と思い活動に参加しまし

自分自身も楽しんでます

鹿北支部長 井上 美美子



にこにこ倶楽部（介護予防を目的としたミニデイサービス）利用者の方々からとっても喜ばれ、自分自身も嬉しくなります。

現在は、視覚障がい者の方々のサポートとして、「社協だより」の音声訳（広報紙を読み上げ、テープに録音する）ボランティアを行っています。現在、音声訳テープの利用者さんは、旧山鹿市内の方ばかりです。旧4町にも、視覚障がい者の方がいらっしやれば、少しでもお役に立ちたいと思います。



未来へつなぐみんなの力

小学5年生を対象に、ボランティア活動への理解と関心を高め、学校や地域での自主的なボランティア活動を広めていくリーダーの養成講座を開催しました。今年、64名の子どもたちが、6～12月までの7ヶ月間、元気に参加し様々なことを学びました。今回は、子ども・保護者・先生方からいただいたご感想を紹介します。

《養成講座日程表》

- 6月：開校式
ボランティアについて
- 7月：高齢者疑似体験、車イス・アイマスク体験、認知症学習
- 8月：レクリエーション学習
- 9月：高齢者施設での交流
- 10月：人に対する思いやりやお金の大切さを学ぶ
- 11月：街頭での募金活動
- 12月：自分たちにできることを考える

大道小学校
5年 鼻野 魁人くん
●参加して良かったこと
施設で、お年寄りの方とふれあえたことです。上手に楽しく話せました。
●印象に残っていること
認知症の勉強をしたことです。もし、自分の家族が認知症になったら、毎日、日記を書かせたり、一緒に買い物に行ったり、お手伝いしたいです。
●今後チャレンジしてみたいこと
困っている人がいたら、助けたいです。ボランティア



イアリーダーで習ったので、勇気が出せそうです。
岳間小学校
5年 松本久瑠美さん
●参加して良かったこと
私の地域は、お年寄りが多いです。今回の体験を通して、お年寄りの気持ちや、大変さがわかったので、接しやすくなりました。
●印象に残っていること
体に重りを付けたら、アイマスクをして歩いたりしたことです。
●今後チャレンジしてみたいこと
地域のふれあいサロンに、また参加して、お年寄りに喜んで欲しいです。



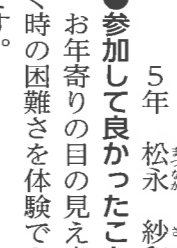
六郷小学校
5年 中田 珠菜さん
●参加して良かったこと
他の学校の友達とも、ふれあえたし、お金の勉強や老人ホームでの交流体験もできたので良かったです。
●印象に残っていること
鹿本町のひだまりで、街頭募

金活動をしたことです。皆で大きな声でお願いをして、きつかったけど、私たちが一生懸命頑張っている姿を見て、募金をしてもらえたので、楽しくなりました。
●今後チャレンジしてみたいこと
困っている人がいたら、声をかけて、お手伝いしたいです。最初は、不安だったけど、接し方など学んだので、少し自信が付きました。相手を気遣える人になりたいです。



中富小学校
5年 柘原 大嗣くん
●参加して良かったこと
アイマスクをして歩いてみて、目が不自由な方の気持ちがわかったことです。どこに何があるかわからず、バランスを崩しそうになりました。
●印象に残っていること
募金活動をしたことです。大きな声で、協力を呼びかけたら、たくさんの方が募金をしてくださいました。
僕達の活動が、困っている人たちのためになると思うと嬉し

くなりました。
●今後チャレンジしてみたいこと
困っている人がいたら、お手伝いで協力したいです。将来は建築家になって、人から「ありがとう」と言われたいです。



山内小学校
5年 松永 紗和さん
●参加して良かったこと
お年寄りの目の見え方や、動く時の困難さを体験できたことです。
●印象に残っていること
目の不自由な方の体験の時に、アイマスクをして歩いたら、怖かったことです。
●今後チャレンジしてみたいこと
来年も、同じところにボランティアに行きたいです。また別のところでも、お年寄りの方とレクリエーションしてみたいです。



テーマ「子どもたちの成長」

城北小学校 教諭 北本 律子
城北小4人のボランティアリーダー達は、この数カ月で学級でもリーダーシップがとれるようになっていきます。友達やクラスの事を考えて進んで動く温かい姿は、この講座で、出会い、ふれ合った方々や同じリーダーの友達から学んだ宝だと思えます。携わって下さった方々本当にありがとうございました。



岩野小学校 教諭 隈部 秀一
5年生の子どもたちが、子どもボランティアの活動を楽しみにしている会話を何回か聞きました。他校の子ども達との出会いや、活動内容への興味関心の高まりに連れて、ボランティアの心が育ち始めていると思います。



社協の皆さまには、ご指導ありがとうございました。
川辺小学校 教諭 鹿子木 純子
川辺小学校では、毎朝ボランティア活動をしています。教室でボランティアの話をしてきた時のことです。この講座に参加している子が、「ボランティアとは、自分に利益がなくとも地域の人や環境のために自分から進んで取り組むことです」と堂々と発表しました。次の日から、今まで以上にボランティア活動が活気づいた気がしました。



稲田小学校 教諭 中嶋 薫
3人の児童が大変お世話になりました。3人とも、人に親切にできる子どもたちです。いろ



保護者の声

配付されたオレンジのTシャツを着て、毎回はりきって出かけて行きました。デイサービスで、お年寄りとのふれあいがあつた時は、「おばあちゃん達が涙を流して喜んでくださった。また行きたいな。」と話してくれました。人に思いやりを持つという優しい気持ちが増えてくれるといいですね。
子どもたちの活動が心温まる出会いにつながったことは、とても良い経験になったと思います。「じいちゃんとはあちゃんか認知症になったら、やさしくせなれね」
認知症についての学習から帰ってからの息子の言葉です。今は自分を可愛がり守ってくれる祖父母が、認知症になり自分の事をわからなくなる日が来

るかも知れないとの不安を感じつつも、「自分を守るんだ」との思いを持ったようです。
核家族である我が家は、高齢者の方や認知症の方と接する機会が少なく、初め息子は「どうやって接すればよいのか分からな」と言っていました。しかし、講座から帰ると「後から声をかけたら、驚かせたり怖がらせるから、前から声かけな」とよ」と学んだことを聞かせてくれました。
どのような接し方をすると、相手が安心し、喜んでくれるかなど、思いやりの気持ちをしっかりと学べた様です。
日常生活の中でも、この学びを生かして欲しいと思います。

この度、子ども二人がこの講座に参加させていただき、高齢者、障がい者の疑似体験学習の感想で「一人に任せると怖かった」とありました。介助する側、される側の信頼関係が成り立つ

意してくるようになりました。

千田小学校 教諭 高木 由実
一つ一つの活動やたくさんの人との出会いを通して、数多くの学びを体得している子どもたち。誠実な態度で、相手のことを



考えながら行動することの大切さに気付き、率先して行動しようとする姿に大きな成長を感じ、心からうれしく思います。



赤い羽根共同募金 チャリティーフリーマーケット開催



手作りのアクリルたわしも商品に並びました

木の葉も色づき始めた11月5日、ひまわり館駐車場でチャリティーフリーマーケット（共同募金会山鹿市支会主催）を開催しました。当日は、あいにくの雨となりましたが、炭火焼きや団子などの食品をはじめ、農産物や子ども用品・衣類・木炭の置物などが店頭並びました。出店のお手伝いに来ていた子どもたちの「いらっしやいませ〜」の元気な声が会場を盛り上げていました。参加費と収益の一部は共同募金へ寄付されました。また、グリーンパルスで開催されていた文化発表会（菊鹿文化協会主催）に来場された皆さまからも、共同募金へたくさんのご協力をいただきました。皆さまありがとうございました。



木炭を販売している様子



高橋地区だより
「かざぐるま」

津袋区
「ふるさと掲示板」

地区の広報紙出してます！ 地域力のアップに期待！



今回は、2地域で発行されている広報紙についてご紹介します。まず高橋区では約13年間、毎月1回発行で、地域の行事の様子や、新1年生の紹介なども掲載されています。さらに、協議委員会報告として、今後の地区の方針、反省事項などの記載もあり、地域の「こと」「ひと」が良くわかるような工夫が盛りだくさんです。また、津袋区では今年1年間の試験発行という形で取り組み、「地域づくり・つながりづくりの起爆剤に」との思いで発行されました。最終号では紙面も大幅増量で、地域の「思い」「つながり」がよく見える内容でした。今後の継続発行に期待大です！いずれの広報紙も、住民一人ひとりが地域の一員であることを再認識し、これからの地域力の向上に大きな役割を担っていることを感じました。発行にはたくさんのご苦勞があると思いますが、是非これからも地域の「絆」を大切に継続されることを願っています！



～モデルはわたし～ 鹿央ふるさと祭りかかしコンテスト出展

「どぎゃんかかしにするね？」
「私がモデルになるか？」
鹿央デイサービスセンターでは、にぎやかにかかし作りが行われました。ふるさと祭りで開催されるコンテスト出展のため、利用者の皆さんは大張りきり！「かかしなら任せなさい！」といろいろな材料を持ち寄り、以前の記憶と知恵と技術で、素敵でおもしろいかかしが3体も完成！ふるさと祭りに花を添えました。惜しくも受賞は逃したかかしさんでしたが、今もセンターで、ニコニコ笑顔で皆さんの活動を見守っています。



にっこり笑顔の利用者さんと3体のかかし



支所だより

生まれてくれてありがとう

布ぞうりに愛を込めて



「私たち、子どもが大好きなんです」と笑顔で話されたのは、山鹿市鹿校通りにお住まいの古家隆弘さん(75歳)・征子さん(69歳)ご夫婦。

現在、山鹿市には年間450人から500人の子ども達が誕生していることから、ご夫婦は、年間500足の布ぞうりを作製し、毎年、山鹿市へ寄贈されています。この活動は今年で6年目。

子どもたちは、3・4ヵ月児健診の時に渡されています。「私の地域では、1歳の誕生祝いの時に、わらじを履いて餅を踏ませる風習があります。山鹿市に生まれてきてくれた子どもたちの健やかな成長を願い、子育て応援の気持ちを込めて、作っています」と話されました。

12センチの小さな布ぞうりには、ご夫婦の大きく暖かい愛情が込められています。



笑顔がすてきな
隆弘さん(左)
征子さん(右)
愛犬まこちゃんと一緒に

丁寧
にラッピングされた
布ぞうり



住民みんなで支え合う地域づくり



毎年にぎわう星空祭り



平成23年度広見校区地域づくり応援事業総会の様子

広見校区では、住民交流や地域の活性化を目的として、地域づくり応援事業（山鹿市の補助事業）に取り組まれています。

平成21年度から区長さんや分館長さんを中心に検討を始め、住民ワークショップやアンケート調査（全世帯）を実施。そして、住民から出た課題やアイデアを集約し、地域づくり計画を策定されました。

現在取り組まれている主な事業内容は、①小学校の跡地活用事業、②優しさ宅急便事業（一人暮らし高齢者などの見守り・訪問活動）、③歴史マップづくり、④花いっぱい事業です。

会長の中島純之さんは、「少子高齢化や過疎化が進むなど課題もたくさんありますが、住民の皆さんにご協力をいただきながら、この事業を継続的に進めていきたい」と熱く語られました。

口腔機能低下を予防しましょう！

今回から、「自宅で出来る介護予防」をシリーズで紹介します。
第1回目のテーマは、口腔機能低下の予防です。

最近こんなことはありませんか？

- 食べ物を食べる時、よく噛めない
- お茶や汁物でむせる
- 料理の味が薄くなった気がする
- のどが渇く
- 口臭がする

口腔機能が低下すると……

1 むし歯や歯周疾患の悪化

自浄作用の低下でお口の中の汚れが増し、歯や歯ぐきに悪影響を及ぼし、歯を失うこととなります。

2 味覚障害

苦味や塩味の感度が鈍くなります。

3 口腔乾燥症

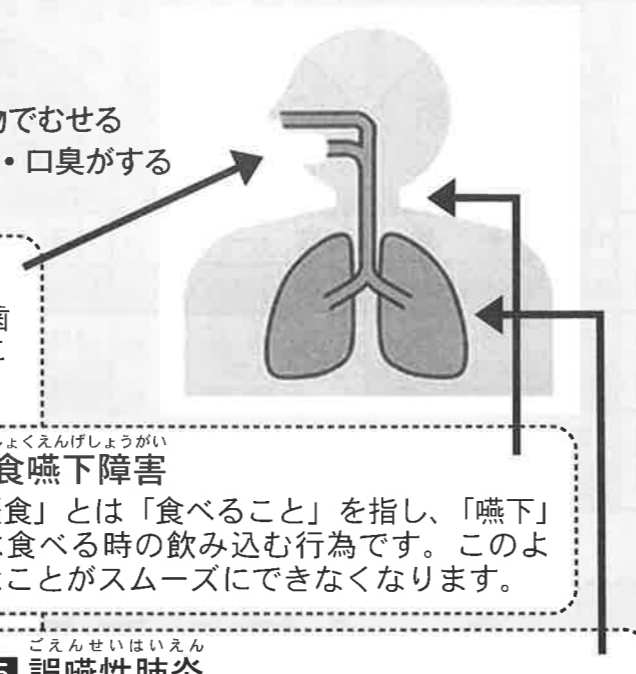
唾液分泌の減少で、お口の粘膜表面がカサカサになります。服用している薬の副作用も考えられます。

4 摂食嚥下障害

「摂食」とは「食べること」を指し、「嚥下」とは食べる時の飲み込む行為です。このようなことがスムーズにできなくなります。

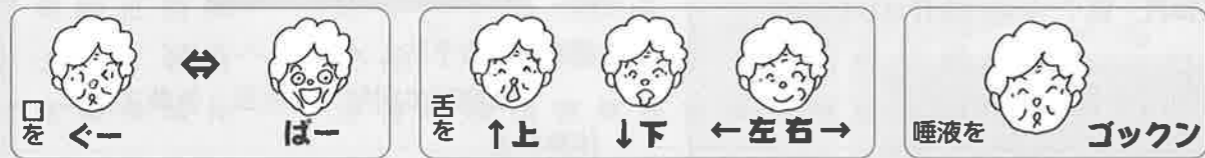
5 誤嚥性肺炎

お口の中の細菌などが気管に入って発病する病気で、死に至る場合もあります。



以上のことを予防するために…
毎日続けましょう！

★健口体操【各3回ずつ】



お問い合わせ先 山鹿市地域包括支援センター 電話43-1077

Q&A

よくある質問

- Q1** ある日、近くの銀行へ、認知症の母親の貯金を引き出しに行きました。
- A1** すると、銀行員から「成年後見制度を利用して下さい」と言われて、引き出すことができませんでした。「成年後見制度」とは、いったい何ですか？
- Q2** 成年後見開始の申立てをしなければ、成年後見人は選任されませんか？
- A2** 突然に成年後見人が登場するわけではありません。実生活において、自己に不利益な契約を締結したり、自分自身でできないことな



成年後見制度について、シリーズで連載させていただきます。

やまが成年後見センター

どがあつて、その結果、本人が損害を被ることがあります。そのようなことがないように、成年後見人が、本人の不十分な判断能力を補い、本人が損害を被らないようにして本人の権利を守るものです。

成年後見人を選任してもらうためには一定の親族が家庭裁判所へ申立てをしなければなりません。

ご不明な点がございましたら、下記の連絡先までご連絡下さい。

やまが成年後見センター
電話 36-9211

～高校・大学・専門学校等への就学のために～

教育支援資金 (教育支援費・就学支度費)貸付のご案内

生活福祉資金貸付制度は、民生委員の発意によって始められた、世帯の自立を促すための貸付制度です。各都道府県社会福祉協議会が実施主体となり、市町村社会福祉協議会、民生委員を窓口として運営しています。教育支援資金は、低所得世帯の方が、高校や大学、専門学校に就学あるいは入学に際して必要な経費として貸し付ける制度です。

資金の種類	貸付限度額	据置期間	償還期間	貸付利子
教育支援費 *高校・大学等に就学するのに必要な経費	高等学校……月額3.5万円以内 高等専門学校……月額6万円以内 短期大学(専修学校専門課程を含む)……月額6万円以内 大学……月額6.5万円以内	卒業後6カ月以内	据置期間経過後20年以内	無利子
就学支度費 *高校・大学等への入学に際し、必要な経費	50万円以内			

※資金の交付までに、1ヵ月から2ヵ月程度かかります。

貸付にあたって

1. 連帯借受人が必要です

教育支援資金を借り入れる場合は、生計中心者が連帯借受人として、加わることが必要です。原則として、連帯保証人は不要です。



2. 他の貸付制度の利用が優先です

日本学生支援機構育英資金、熊本県育英資金、母子寡婦福祉資金等、他の貸付制度が優先です。

まずは、社会福祉協議会各支所にご相談下さい。

第9回 菊花展

ご来場ありがとうございました。

11月9日(水)から13日(日)までの5日間、水辺プラザかもとアトリウム内において、第9回菊花展を開催しました。開催中はたくさんの方に会場いただき、盛会のうちに終了することができました。

ご来場いただいた皆さまに、心より感謝とお礼を申し上げます。ありがとうございました。



1・2・3月の心配ごと相談予定表

相談時間は午前9時～正午。
(法律・司法相談は、午前10時～正午)
どの支所でも相談に応じます。

相談無料

法律相談、心の悩み・物忘れ相談
事前予約が必要になります。

	月 鹿央支所 鹿央地域福祉センター 鹿央町合里1608番地 ☎36-3811	火 鹿本支所 鹿本高齢者コミュニティセンター 鹿本町栄民962番地2 ☎46-2206	水 菊鹿支所 菊鹿健康福祉センター 菊鹿町下永野650番地 ☎48-5060	木 鹿北支所 鹿北老人福祉センター 鹿北町岩野5490番地1 ☎32-2696	金 本所・山鹿支所 山鹿健康福祉センター 山鹿市中578番地 ☎43-1134
1月	16日 一般 23日 司法(多重債務・成年後見関係)	10日 一般 24日 法律	4日 一般 18日 心の悩み・物忘れ	5日 一般	6日 一般 13日 司法(土地・登記関係) 27日 心の悩み・物忘れ
2月	6日 一般 20日 心の悩み・物忘れ	7日 一般	1日 一般 15日 法律	2日 一般 23日 司法(土地・登記関係)	3日 一般 10日 司法(多重債務・成年後見関係) 24日 法律
3月	5日 一般 26日 法律	6日 一般 27日 司法(多重債務・成年後見関係)	7日 一般	1日 一般 15日 心の悩み・物忘れ	2日 一般 9日 司法(土地・登記関係) 23日 心の悩み・物忘れ

●山鹿支所受付分
平成23年9月1日(土)
平成23年11月30日受付

川邊菅 米田山 米田山 米田山 米田山 米田山 山鹿前 山鹿大 山鹿河 山鹿岩 山鹿杉 山鹿本 山鹿高 山鹿古 山鹿今 山鹿佐 山鹿宮 山鹿村 山鹿古 山鹿藤 山鹿北 山鹿大 山鹿塚

研幸山 成子継 様様様 大府水 福岡巢 福岡嶋 熊本市春 大野村 大野今 大野野 大野古 三玉池 三玉中 三玉木 三玉原 三玉星 平小城 平小星 八幡長 八幡富 八幡熊 八幡岩 八幡坂 八幡中 八幡田 八幡井 八幡徳 川邊永 重則

大阪府 水 上 弥津子 様
福岡県 巢山 文哉 様
福岡県 嶋田 鶴子 様
熊本市 春木 昭雄 様
大野村 口上 イツ子 様
大野今 坂満 憲一 様
大野野 家田 ユイ子 様
三玉池 川庭 邦男 様
三玉中 庭栄 治 様
三玉木 庭栄 治 様
三玉原 庭栄 治 様
三玉星 庭栄 治 様
平小城 庭栄 治 様
平小星 庭栄 治 様
八幡長 庭栄 治 様
八幡富 庭栄 治 様
八幡熊 庭栄 治 様
八幡岩 庭栄 治 様
八幡坂 庭栄 治 様
八幡中 庭栄 治 様
八幡田 庭栄 治 様
八幡井 庭栄 治 様
八幡徳 庭栄 治 様
川邊永 庭栄 治 様
重則 庭栄 治 様

●菊鹿支所受付分
5区 松本 亮史 様
4区 平川 晃一 様
2区 田上 純二 様
2区 淵上 征二 様
1区 牛崎 佐代 様

●鹿北支所受付分
東野小 山正 男 様
東野太 山正 男 様
中間伊 藤元 様
中間仁 藤元 様
中間重 藤元 様
細永松 本俊 様
迫井古 上川 正一 様
柏ノ木 古川 正一 様
三楠井 上場 正一 様
上中主 計キヨカ 様
陣内齊 藤美 貴 様
西栗瀬 松尾 邦男 様
麻生草 野一 代 様
本多久 樺一 代 様
南松尾 黒田 敏則 様
後川内 古田 正隆 様

●鹿本支所受付分
高橋 伯晃 一郎 様
中町池 清一郎 様
中町吉 真由美 様
新屋敷 島田 節由美 様
良福寺 蓑田 由美子 様
辺田目 福永 典太 様

酒造野 村上 輝夫 様
池田中 原謙二 様
木山赤 星俊一 様
立徳櫻 井俊一 様
黒蛭石 山史江 様
上本分 萩上 京子 様
上本分 萩上 京子 様
五郎丸 永原 信茂 様
五郎丸 永原 信茂 様
島田富 田清也 様
島田富 田清也 様
川西飯 木川 徳子 様
7区 飯川 徳子 様
6区 富田 美恵 様
6区 富田 美恵 様
6区 富田 美恵 様
5区 富田 美恵 様

山鹿 井手 良雄 様
訂正とお詫び
前回の寄付お礼において、掲載に誤りがありました。ここに訂正し心よりお詫び申し上げます。

●鹿央支所受付分
久留米市 廣瀬 曉美 様
熊本市 佐伯 喜久枝 様
植木町 中川 幸文 様
中浦徳 永原 隆博 様
米野石 原山 誠一 様
岩原立 山山 義博 様
上広岡 森弘 幸 様
下千田 高森 幸 様
上久野 岡本 武美 様
奥永坂 本本 枡代 様
津袋 工藤 ミエ子 様
石淵 留重 調 様
分田 高村 重之 様
分田 高村 重之 様
中分田 吉野 美佐尾 様
中分田 吉野 美佐尾 様
下分田 富丸 清美 様

ご寄付

山鹿市社会福祉協議会へ貴重なご寄付を賜り誠にありがとうございました。
ご芳志に添いますよう、山鹿市の地域福祉の向上の為に大切に使用させていただきます。



今、大切なこころの健康づくり!

～自殺予防のために、あなたにも出来ることがあります!～

相談機関一覧リーフレットを作成しました。

講演会のお知らせ

内容 講演「自殺予防とメンタルヘルス」
山鹿回生病院 副院長 後藤文正氏
体験発表
日時 平成24年1月27日(金)
午後2時～4時(受付:午後1時半から)
場所 ひだまり 2F 大会議室
対象者 どなたでも



市内の公共機関、金融機関、店舗等に配布しています。

我が国の自殺者数は、平成10年以降連続して3万人を上回っています。

自殺は心身の疾患など健康問題、過重な労働環境や仕事上の問題、多重債務による経済的な問題など、様々な原因が複雑に絡み合って起こります。

自殺者の約9割が自殺の前に何らかのこころの疾患を抱えていたと言われ、なかでも「うつ病」が最多です。現代社会では、誰もがこころの健康を損なう可能性があります。自殺は特別なことではなく、身近な問題です。

鹿本地域精神保健福祉連絡会・熊本県山鹿保健所ではうつ・自殺予防への取組を行っています。一人で悩まず、一度相談してみませんか?

お問い合わせ先 山鹿保健所 保健予防課 TEL 44-4121

第14回山鹿市防災のつどい

東日本大震災をはじめ、近年、日本各地において、豪雨・台風などの自然災害が数多く発生し、多くの方がその被害に遭われています。

災害の恐ろしさを教訓とし、防災の必要性を呼びかけるため「第14回山鹿市防災のつどい」を日赤防災ボランティア山鹿あいの会との共催で開催します。

今回も、包装食（ハイゼックス）を用いた炊出し訓練などを実施します。この炊出し訓練に参加いただける方を30名募集しますので、参加可能な方は下記の本所・山鹿支所までお申込みください。（定員となり次第締め切ります）

その他にも様々なコーナーがありますので、市民の皆さまの参加を心よりお待ちしております。



煙ハウス体験

日時▶ **1月17日(火)**

炊出し訓練…9:00～（軍手・タオル・三角巾・エプロン・包丁・まな板をお持ちください）

防災のつどい…10:00～12:30まで

場所▶ **鹿本体育館駐車場周辺**
（鹿本町来民722）

内容▶ 災害時の炊き出し体験
心肺蘇生法
AED指導
水消火器体験
救急車等の展示など



社協の晩ごはん

卵コロッケ (2人分)

社会福祉協議会では、月曜日から土曜日まで、夕食のお弁当配達を行っています。

その中のメニューから、今回は栄養満点の「卵コロッケ」のレシピを紹介します。

【作り方】

- ① 卵は水からゆで、ゆで卵にしておく。ゆで卵は粗めに刻む。
- ② ジャガイモは皮をむき、たっぷりのお湯でゆでる。串がすっと通るようになったら湯を捨て切り、再び30秒から1分弱火にかけて水分を飛ばす。熱いうちにつぶして、平らなバットに広げ完全に冷ます。
- ③ ピーマン・パプリカ・ロースハムはみじん切りにしておく。
- ④ 冷めたジャガイモに①と③を入れ調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を丸く整形し、小麦粉⇒溶き卵⇒パン粉の順につけて、180℃の油でからっと揚げる。
- ⑥ お好みでソースをかけて出来上がり。



【材 料】 ジャガイモ(中) 1個
ピーマン 1/2 個
パプリカ(赤) 1/4 個
ロースハム 4枚
卵(M玉) 2個

【調味料】 マヨネーズ 大さじ3
粒マスタード 小さじ 1/2
塩・コショウ 少々

【衣】 小麦粉・卵・パン粉(各適量)

●本所・山鹿支所 ☎43-1134 ●鹿北支所 ☎32-2696 ●鹿本支所 ☎46-2206 ●やまが成年後見センター ☎36-9211
●菊鹿支所 ☎48-5060 ●鹿央支所 ☎36-3811