

社協だより

心配ごと、悩みごとのご相談はご遠慮なくどうぞ

☎ 35-1270

5月号 2026

🌐 <https://reihokushakyo.com>
✉ reihoku.shakyo@ari.bbq.jp

「令和7年8月6日からの大雨災害義援金」へのご協力ありがとうございました

「令和7年8月6日からの大雨災害義援金」に対し、ご協力いただき誠にありがとうございました。

令和8年3月27日まで受け付けをさせていただき、合計で45,819円（うち、義援金箱は25,819円）の義援金を頂戴しました。

なお、この度、いただきました義援金は、日本赤十字社熊本県支部へ送られ、大雨災害に係るさまざまな復興支援に使われる予定となっています。

小学校新入学児童へ「黄色い帽子」贈呈

苓北町社会福祉協議会では、皆さまからいただいた共同募金地域配分金を財源に、交通事故防止の願いを込め、町内各小学校の新入学児童23人へ「黄色い帽子」を贈呈しました。

坂瀬川小学校	7人	志岐小学校	8人
富岡小学校	5人	都呂々小学校	3人

【この事業は、共同募金地域配分金を財源としています。】



荒木会長から黄色い帽子が新1年生へ贈呈されました

小学校新入学児童へ学用品が贈呈されました！

熊本県母子寡婦福祉連合会（母子会）から、町の母子会に入会している家庭の小学校新入学児童に天草郡母子寡婦福祉連合会の角田恵子会長から学用品の贈呈がありました。

母子会では、ひとり親家庭の手助けになるような活動を、1年を通して行っています。



角田会長から学用品が新1年生へ贈呈されました！

小学校新入学児童へ入学準備金・中学校卒業生徒へ卒業祝金を贈呈

3月4日㊦、令和8年度小学校へ入学する児童の中で、ひとり親家庭2世帯に対し「小学校入学準備金」を、令和7年度に中学校を卒業した生徒の中でひとり親家庭4世帯に対し「中学校卒業祝い金」をそれぞれ贈呈しました。



荒木会長から卒業祝金が贈呈されました！

第3回福祉レクリエーション大会を開催します！

レクリエーションを通じて、コミュニケーションを図り、豊かで生きがいのある福祉社会の推進を図ることを目的とし、恒例の福祉レクリエーション大会を下記のとおり開催します。ぜひ、ご参加ください。

▶日時 6月13日㊦ 9時～

▶場所 坂瀬川小学校体育館

※昨年開催した会場から変更となっていますのでご注意ください。

▶内容 輪投げコーナー、レクリエーション体験、健康チェック（体力測定）など

こんにちは！

苓北町地域包括支援センターです！

あなたの脳を活性化！ 「脳いきいき生活」を始めませんか？

町では、平成31年から「脳いきいき教室」を開始し、本年で8年目を迎えました。

昨年に引き続き、本年も（Re学）川畑智先生を講師にお迎えし、4月に実施した「脳いきいき教室」では、川畑先生が各教室を訪問され、参加者からは、「楽しく頭の体操ができて良かった」との喜びの声が聞かれました。

日常生活の中で笑顔になる回数は、70歳代ではおおむね半日に1回程度とされています。脳いきいき教室は、そんな日常に笑顔と元気を取り戻すきっかけとなる場所です。

脳いきいき坂瀬川教室

第2・4水曜日 10:00～11:30 坂瀬川公民館

脳いきいき富岡教室

第2・4金曜日 10:00～11:30 富岡公民館

脳いきいきスクール Tororo教室

第1・3水曜日 10:00～11:30 都呂々公民館

脳いきいき教室

毎週木曜日 13:30～15:00 保健センター

転倒予防体操の紹介

転倒予防体操は「転倒を防ぐ」「転倒しても大ケガをしない」ことを目標とします。

キーワードは①柔軟性、②筋力、③バランス能力の3つです。これから毎月この3つのキーワードに沿った体操をご紹介しますので、少しでも不安のある人は、ぜひ取り組みましょう。

今月の体操は、柔軟性UPにつながる「足首と足指のストレッチ」です！

<注意点>

- (1)ストレッチする強さは「気持ちの良い程度」とどめ、痛みが出るところまではしないようにしましょう。
- (2)ストレッチする時間は“1カ所につき30秒～1分”とし、1日1回、夜寝る前に行うのが効果的です。
- (3)ストレッチをしている間は息を止めないようにゆっくりと深呼吸しましょう。



①足の甲と足指（足の甲側）に手のひらをあて、足首と足指（甲側）が伸びるようにストレッチします。



②足の指（足の裏側）に手のひらをあて、足裏と足指（裏側）が伸びるようにストレッチします。

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）