

相談日のお知らせ

民生委員さんによる「心配ごと相談」

一人で悩まず、とりあえず誰かに話してみることで解決の糸口が見つかったりすることはたくさんあります。ちょっと心に引っかかっていることを相談してみませんか？



秘密厳守で対応してくれます。

11月18日(水) 9:00~12:00 支所(旧役場)

12月16日(水) 9:00~12:00 社協(折元)

1月20日(水) 9:00~12:00 支所(旧役場)

2月17日(水) 9:00~12:00 社協(折元)

3月16日(水) 9:00~12:00 支所(旧役場)

※心配ごと相談と行政相談会は合同開催です。



精神科医による「心のケア」

毎月第2水曜日 14:00~16:00

沖代にある中津市教育福祉センターにて行なっています。精神的な不安を抱えているご本人、ご家族の方の相談窓口です。(要予約) ☎53-2245

心理カウンセラーによる「ほっとテラス」

なんとなく心が晴れない・生活に不安やストレスを感じる・誰かに話を聞いてほしいなど、心の声を心理カウンセラーの方が聞いてくれます。

相談希望の方は社協本耶馬溪まで、事前に予約をお願い致します。(要予約) ☎53-2245

～へんしゅうこうき～

以前、サロンで聞いた話をふと思い出したので、ご紹介♪「1日、一、十、百、千、万の健康法」1日1回大笑いする。1日10人の人と会い、会話をする。1日100文字書く。1日1,000文字読む。1日10,000歩歩く。これを実行すると、健康で生き活きた生活が送れるそう！調べてみると、これ以外にもあったので、自分なりの「一十百千万」を考えてみていいですね♪

地域福祉係 やまぐち ちはる



本耶馬溪名所巡り 第4弾！

今回は、クイズ形式でご紹介します！

このカエルの親子、本耶馬溪地区のある場所にありますが、ご存知ですか？

本耶馬溪の人なら一度は通ったことがある(?!?)道です！是非、探してみてください♪
答えは、このページの下に♪



～今日の一品～

9月に開催した介護予防教室にて紹介しました！！

減塩親子丼

＊材料(2人分)＊

鶏もも肉100g、玉ねぎ100g、長ねぎ20g、大葉4g、みつば6g、卵2個、油小さじ1、だし汁(かつお・昆布)140ml、薄口しょうゆ大さじ1、みりん20g、かつお節2g、ご飯360g

＊作り方＊

- 1、玉ねぎ、長ねぎは薄く切り、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- 2、鍋に少量の油を引き、玉ねぎ、長ねぎ、鶏もも肉を軽く炒める。
- 3、鶏もも肉の色が変わったら、だし汁に加え、2～3分程度煮る。さらに、みりん・しょうゆ・食べやすく刻んだかつお節を加え、ひと煮立ちさせる。
- 4、溶きほぐした卵を加え、フタをして火を止める。
- 5、火が通ったら、ご飯の上に盛り付け、刻んだ大葉とみつばを飾る。

1人分の塩分は

1.2g！！

減塩で健康を目指しましょう♪



【参考：大分県「うま塩レシピ」】

(製法: 塩) 製法: 塩: 製法: 塩

ちいき福祉だより

にじのはし

【発行元】

中津市社会福祉協議会本耶馬溪 地域福祉課

〒871-0312 中津市本耶馬溪町折元1247

中津市本耶馬溪町総合福祉センター内

TEL: 53-2245 FAX 53-2253

2015年11月15日号

(通算 第21号)



ふれ愛ネットワーク活動への助成



地域のサロン活動への助成

平成27年度社会福祉協議会会費

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金

ご協力ありがとうございます



わいわい福祉ひろば事業



災害にも強い地域づくり支援事業



金婚記念写真贈呈事業



ボランティア団体への助成

今年度も本耶馬溪地区では、10月1日より自治委員や班長の皆さまのご協力を得て、社協会費並びに募金を各世帯から集めていただきました。これらは、住民皆さま方の福祉活動を推進する上で貴重な財源であると共に、会費を納入頂くことにより、地域の福祉活動に参画し、住民同士の支え合いを推進するという意味があります。

これから先も本耶馬溪地区の住民同士の支えあいの取り組みを進めていくために、重要な財源となっておりますので、住民の皆様方のご理解とご協力をお願いします。

※掲載写真は、会費・募金を活用している事業の一部です。

ふれ愛ネット交流活動

～跡田1区ふれ愛交流会～



10月20日、水取集会所にて、「跡田1区ふれあい交流会」が開催され、今回は高齢者向けの音楽療法推進活動をされている、野田先生と林先生をお招きして、歌ってハツツ音楽体操を行いました。

当日は、65歳以上の独居の方・75歳以上の方、見守り協力員の方、約30名が参加され、昔懐かしい流行歌や唱歌、軍歌などを体操も交えながら皆さんで楽しく歌いました。中には、『あんたがったどこさ』を本耶馬溪版に作った替え歌があり、本耶馬溪の名所を取り入れた歌詞に皆さん喜ばれていました。

昔の事を思い出し(回想)ながら唄うことは、認知症予防にも効果があります。大きな声で歌い、みんなで大笑いすることで、地域の方との親睦が深まり、楽しい時間が過ごせたのではないのでしょうか。



～東谷地区敬老会～

9月20日、東谷地区公民館にて、自治会・ふれ愛ネットワーク主催の「東谷地区敬老を祝う会」が行われました。



当日は、約160名の方が集まり、歌や踊りなど盛りだくさんの内容で皆さん楽しまれていました。女性学級のメンバーによる『どうにも止まらない』は、敬老会始めて以来、初めてアンコールが出るほどの出来栄!(さすがに2回目はお疲れのようでした...)

皆さんの色鮮やかな衣装、メイクがとても華やかでした♡

敬老会までの間、昼や夜に公民館に集まって踊りの練習や準備を行い、敬老のプレゼントも女性学級のメンバーで小物入れを作りました。

地区の方を巻き込んでいく力、そして、会を盛り上げようとするたくさんの協力者がいるということは、東谷地区の強さだと改めて感じました。この日は、最後まで、スタッフ皆さんのおもてなしの心、参加されていた方の笑顔が印象的でした。



は、東谷地区の強さだと改めて感じました。この日は、最後まで、スタッフ皆さんのおもてなしの心、参加されていた方の笑顔が印象的でした。

住民型有償サービス「支え合いスタッフ養成研修のお知らせ」

受講者募集中!

中津市社協では介護予防・生きがいづくりの一つとして、住民型有償サービスの担い手を養成しています。地域の中で住民同士が支え合う活動に参加することで、やりがい生まれ毎日の生活が活性化したり、地域活動から離れていた方が参加するきっかけにも繋がっています。

日時：平成27年12月2日(水)、平成27年12月4日(金)の2日間
13時00分～16時30分

会場：本耶馬溪公民館 大会議室

内容：認知症理解・身体介護・生活援助など活動に必要な内容
対象者：生活支援サービスを中心とした住民同士による支え合い活動へ関心のある方、すでに参加されている方も受講できます

事前に申し込みをお願いします

費用：受講費用は無料です

【申し込み・問い合わせ先】 中津市社会福祉協議会 地域福祉課 (Tel 23-2095)
本耶馬溪 (Tel 53-2245)

※申込用紙は、本耶馬溪支所・社会福祉協議会に設置しています。ホームページにも掲載しています。
※上記の日時に受講困難な場合は、平成28年1月24日(日)・平成28年1月31日(日)に如水校区にて開催予定ですので、お気軽にお問い合わせください。



本耶馬ちよこっとレポート～9月から10月の出来ごと～

*綺麗に回るかな?風車づくり教室 in 第7回みんなのふくしまつり

10月25日、沖代の教育福祉センターにて「ふくしまつり」が開催されました。毎年恒例の本耶馬溪地区民生児童委員による風車づくり教室は大変好評で、用意していた30本の風車が、あっという間になくなりました。自分の好きなシールを思い思いに貼り付け、世界にひとつだけの風車が完成しました♪子どもたちの満足そうな顔に、民生委員さんも嬉しそうでした。



*結婚50周年おめでとございます! ~金婚記念写真贈呈事業~

毎年、中津市の「おしどり証」の表彰と並行して、社協では金婚を迎えるご夫婦に長寿と家庭の円満を祝福し、記念写真を贈呈しています。本耶馬溪地区では、おしどり証を受けたご夫婦6組が記念写真の申込みをされました。撮影の際、ご自宅へ訪問し、仲睦まじい様子のご夫婦を見て、とても心が温くなりました。これからも、夫婦仲良く健康で過ごされることを願っています。(写真は今月お届け致します)



ほうかつだより 高齢者徘徊模擬訓練が開催されます!

認知症の人が行方不明になったという想定のもと「地域のネットワークを活用した情報伝達の流れ」及び「本人の気持ちに配慮した声かけや見守り」の訓練体験を通して認知症への理解を助け、認知症になっても安心して生活できる地域づくりを目指します。

認知症の人は、10年後の2025年には700万人(5人に1人)になると言われています。決して他人事ではありません。地域に住む皆さんと一緒に考えていきましょう。

これまで認知症サポーター養成講座を受けたことがある方は、是非ご参加をお願いします。

オレンジリングは認知症サポーターの印→



参加申し込み締め切りは11月20日(金)!!
右記の問合せ先にご連絡下さい!

中津市地域包括支援センター社協
(本耶馬溪担当) 中野・宮本
電話(直通) 53-2255



*屋形1区2区の防災マップ作り

10月31日、屋形下地区集会所にて防災マップ作りを行いました。まずは地域のどこに危険箇所があるのかを地図に落とし込み、その後、一時避難場所をどこにするのかを住民が中心となり、話し合いが進められました。また避難をする際、誰が誰を支援するのか把握するために要援護者支援リストを作成しました。避難訓練は年明け、1月17日を予定しています。



*上津小・樋田小 わいわい福祉ひろば開催

9月18日 上津小全学年 エルダー(高齢者)コース
10月15日 樋田小4年生 視覚コース
専門家を通じての福祉学習ではなく、市内の小学校にタレント(地域の方)を派遣し、生活体験のお話や疑似体験学習を学ぶことで、子ども達と一緒に楽しく障がいや高齢者のことについて理解し、日々の生活の中でのコミュニケーション能力の向上にもつながります。

