

## 相談日のお知らせ

### 「心配ごと相談」

一人で悩まず、誰かに話してみることで解決の糸口が見つかることもたくさんあります。本耶馬溪町民生児童委員さんが“心配ごと”の相談に応じてくれます。お話ししてみませんか？

4月13日(水) 9:00~12:00 社協  
※心配ごと相談と行政相談会は合同開催です。

### ほっとテラス(医師による)

悩みや心配ごとで不安な毎日をご過ごしていませんか？誰かに話を聞いてもらいたい…心の声を精神科医が聞いてくれます。相談希望の方は、事前に予約をお願い致します。

(場 所) 中津市教育福祉センター  
(相談日) 奇数月第3水曜 14時~16時  
(連絡先) ☎ 23-2095 (地域福祉課)

【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

## ちいき福祉だより

# にじのはし

2022年3月15日号  
(通算 第44号)

## 目指せ！健康長寿日本一！

～いきいき地域で賞 受賞おめでとうございます～

東谷健康クラブが住民主体の活動を通じて、地域づくりによる介護予防の発展と地域全体の健康づくりに貢献された団体に贈られる「いきいき地域で賞」を受賞されました。

今回の受賞に、東谷地区公民館長の武吉さんは「東谷は公民館活動が活発に行われており、サロン、週一、公民館学級など、毎回多くの地域の皆さんに参加していただいている。地域の皆さんが元気に参加して下さることで、自分たちの元気につながっている」とおっしゃっていました。東谷健康クラブの皆さん、おめでとうございます！



### 東谷健康クラブ

開催日：毎週水曜日 9:30~  
場 所：東谷地区公民館  
内 容：めじろん元気アップ体操、リキエーション、その他の体操など



## 認知症地域支援推進員だより

令和3年度 第2回 認知症の人を地域で支える学習会

### 地域で広がる認知症カフェ

～オレンジカフェをつくってみよう～

2022年3月18日(金) 18:30~20:00

場 所：本耶馬溪公民館(曾木1800番地)

参加費：無料

お申し込みは事前に、お電話等にて下記

お問合せ先までご連絡ください。

認知症カフェ(オレンジカフェ)について  
みんなで一緒に考えませんか？  
皆さまのご参加お待ちしております。

## ストリートオレンジカフェ「みなと」 in 西谷

2022年3月24日(木) 10:30~11:30

場 所：西谷地区公民館

参加費：100円

どなたでもお気軽にご参加ください！

ストリートオレンジカフェ「みなと」は、認知症の方やそのご家族、認知症について関心のある方が集える場所です。開催時間中は、いつでもご来店いただけます。

### 参加される際は、

☑外出前の検温

(37度以上ある方、体調不良の方は参加をご遠慮ください)

☑各自マスクの着用 ご協力をお願いいたします。

※感染状況によっては、中止となる場合があります。



【お申込み・お問合せ先】

中津市高齢者相談支援センター社協

電話：27-8877 (大田黒)

## 町内の週一体操のご紹介



### はちどり庵健康クラブ

開催日：毎週木曜日 12:30~  
場 所：はちどり庵(樋田酒店 酒蔵)  
内 容：オリジナル体操など



### 六所健康クラブ

開催日：毎週水曜日 10:00~  
場 所：今行・下屋形地区集会所(六所セター)  
内 容：めじろん元気アップ体操など

※地区で週一体操を始めたい方、ご興味のある方は社協までお問合せ下さい。(☎26-8833)

# 「フードドライブ」の取り組みにご協力 ありがとうございます!

昨年11月から本耶馬溪・耶馬溪・山国の郵便局の取り組みとして「フードドライブ」にご協力をいただいています。各郵便局に設置されたボックスに、家庭で食べきれなくなった食品を受け付け、その食品を必要とする世帯などに『フードバンク』を通じて提供をさせていただいています。

2月25日、耶馬溪郵便局に集まった食品を受け取りました。郵便局に設置している看板を見て取り組みを知り、食品の提供にご協力頂いた方もいるそうです。ご協力ありがとうございました。



各郵便局に設置されたの看板が目印★



## フードバンクnico フードドライブにご協力ください

### ご家庭に眠っている食品、ありませんか?

フードバンクnicoでは、毎月25日にご家庭で食べきれずに余った食品を社協に寄付していただく「フードドライブ」を行っています。「賞味期限までに食べれそうにない」「たくさんもらって余っている」など、ご家庭に眠っている余剰食品があればぜひお持ち下さい。

**毎月25日 9時～17時 受付場所:社協本耶馬溪**

※25日が土日祝の場合は翌平日になります。



※2ヶ月以上賞味期限があり常温保存が可能なもの  
ご寄付頂きたい食品(一例)

お米(1年前までに収穫した玄米)・缶詰・レトルト  
インスタント食品・パスタ・そうめんなどの乾麺  
お菓子・調味料・飲料など

皆さまからご寄贈いただいた食品は、新型コロナウイルス感染症の影響などで生活にお困りの家庭に、食品を無料で配布する「フードパントリー」にご活用させていただいています。

## ボラ情報・お知らせ

### 春ボラ 参加者募集中!

中津市ボランティア・市民活動センターでは、市内の福祉施設や地域で活動している団体などのご協力のもと「春のボランティア活動体験」を実施しています。ボランティア活動にご興味のある方は、この機会に一歩を踏みだしてみませんか?

対象: ボランティアをしてみたい学生、社会人の方  
申込期間: 3月25日(金)まで

### ボラ登録・保険更新のお願い

令和4年度のボランティア登録・保険加入の更新はお済でしょうか? 受付は**4月22日(金)**までとなっております。期日までに書類をご記入のうえ、更新の手続きにお越しく下さい。社協本耶馬溪でも受け付けています。

〈申込・お問合せ〉  
中津市ボランティア・市民活動センター  
電話: 23-2095 担当: 越原・木内・島元

## サロン紹介



1月12日: 手作りぜんざいで鏡開き♪

「折元おたのしみ会」のメンバーの平均年齢は85歳! 月1回のサロン「おたのしみ会」とは別に、H30年から週1回の体操を続けています。皆さんの元気の秘訣は毎週水曜日に集まって行っている「めじろん元気アップ体操」とおしゃべりです。引きこもりや介護予防につながり、お互いの安否確認も兼ねて声をかけ合って参加しているそうです。また、お花見、忘年会、ゲームなど季節の行事を、参加者全員で協力して楽しみながら活動をしています。



毎週水曜日はみんなで体操

### 折元おたのしみ会

開催場所: 折元集会所  
開催日時: 毎週水曜日 11時~  
対象者: 折元地区住民  
会費: 300円(月1回食事会のみ)  
食事: あり(月1回)

毎月15日、東谷地区公民館では朝早くからにぎやかな声が聞こえてきます。調理室から昼食を作るスタッフの元気な声とともに美味しそうな匂いも♪参加者の皆さんが揃ったらサロンがスタート。まずは、スタッフによる健康体操と読み聞かせ、レク等で身体をほぐします。ビンゴゲームや日本舞踊、脳活レクなど、毎月趣向を凝らした活動に皆さんの笑い声が絶えません。コロナの感染予防のため、短い時間の活動ですが参加者もスタッフも月に1回の「サロンなでしこ」をととても楽しみにされています。



### サロンなでしこ

開催場所: 東谷地区公民館  
開催日時: 毎月15日 10時~  
対象者: 東谷地区住民  
会費: 300円  
食事: あり



2月15日: コロナでサロンが中止  
スタッフ手作りお弁当の配布



50個のお弁当

本耶馬溪町には現在6か所のサロン(寄り合いの場)が活動しています。(中津市内全域では96か所あります)「そんな場所が地区にあったらいいな...」「サロンについて詳しく聞きたい」などありましたら、お気軽に社協まで声をかけて下さい。(☎53-2255)