

相談日のお知らせ

「ほっとテラス」のご案内

悩み心配ごとで不安な毎日を過ごしていませんか？誰かに話し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。

(相談日) 奇数月第2水曜

14:00~16:00

(連絡先) ☎53-2245 担当: 高藤

「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？

9月19日(水) 9:00~12:00 支所2階

10月17日(水) 9:00~12:00 社協

13:00~16:00 支所2階

※「行政相談」も併せて実施されております。

オレンジカフェほんやばけいの開催のご案内

今年度も「オレンジカフェほんやばけい」を開催しています。「オレンジカフェ」とは、認知症の方や介護されているご家族、認知症に関心のある方などが集まって気軽にお話ができる場所のことです。

当日は、認知症地域支援推進員や包括支援センターの職員も居ますので、気軽にご参加いただき、認知症についての理解を深めていただける場となっています。

日時: 2018年9月21日(金)

14:00~15:30

場所: 喫茶音猫(本耶馬溪町曾木)

参加費: 400円



前回の様子

～へんしゅうこうき～

毎日メダルラッシュだったアジア大会が終わりました。日本の選手のみなさんの活躍は本当にすごく、驚きと感動しっぱなしの毎日でした。私自身は、運動は好きだけれど続かず、飽きやすい性格です!!なので、何年も先の目標に向かって努力と挑戦を続けて、そして本番で結果を出す選手の方々を見ていると本当に「すごいな～。カッコいいな～」と熱い気持ちになります。

暑い? 熱い? 夏も終わり秋になるので、今年は「食欲の秋」から「スポーツの秋」に挑戦してみようかな♪と思う私です。

地域福祉係 たかふじ みほ

「にじのはし」由来♪

離れているところをつなぐ橋。人と人との心をつなぐ橋ももっともっとできたら・・・つながり方はひとつじゃなくていろいろ(七色)あるのが人と人をつなぐ橋・・・そんなつながりを作る「虹の橋」が広がれば、地域のだれもが誰かとつながっている安心感で、「ここに住みたい、住んでよかった」と思える地域になる・・・。社協本耶馬溪のある中津市本耶馬溪町総合福祉センターは別名「虹の里」。たくさんの「虹の橋」が架かる願いを込めて、地域がつながる情報を伝えていきます。

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

2018年9月15日号

(通算 第31号)

祝・一周年



住民型有償サービス本耶馬溪ひまわりサービス



「住民型有償サービス本耶馬溪ひまわりサービス」が発会より一年を迎えました。5月25日(金)には、本耶馬溪総合福祉センターにて平成30年度の総会が行われ、スタッフ会員から約20名の方が参加されました。活動開始より一年が経過し、活動を行う中での改善点や、今後どのようなサービスが考えられるかなど、活発な意見が交わされました。「本耶馬溪で困っている人がおり、自分たちでお手伝いできることであれば」「先々は自分が手伝わってもらう時が来るはずだから、今は、自分たちができることをお手伝いしたい」などの声が聞かれました。

～平成29年度会員状況～

区分	男性	女性	合計
利用会員	5	24	29
スタッフ	20	28	48
賛助会員	1	1	2
合計	26	53	79



どんなサービス依頼があった???

～活動状況～

活動回数	268回
活動時間数	608時間10分



～例えば～

- お家の掃除
 - 食事の準備
 - 病院の付添い
 - 家具の移動
 - お家周辺の清掃 など
- ※相談内容も含む。

【問合せ先】

- 屋形地区 高時敬子 (52-3307)
- 樋田地区 小川幸子 (52-2025)
- 上津地区 深水富美江 (52-2483)
- 東谷地区 武吉紀子 (53-2830)
- 西谷地区 田上征人 (53-2516)

初めてのボランティア体験♪

夏のボランティア体験月間 (本耶馬溪バージョン)

中津市社会福祉協議会では、市内の福祉施設や児童施設、ボランティア団体、寄り合いの場(サロン)等にご協力いただき、夏休みの期間を利用してボランティア活動を希望する学生、または社会人の方等の受入れをいただいています。今年市内34ヶ所の受入れ先で236人が体験し、本耶馬溪からは中学生1名、高校生3名、短大生1名、計5名が各所でボランティア体験をしました。今回、初めてボランティア体験をしたという、本耶馬溪中学校1年・川上麗さんに体験の様子や感想を聞いてきました!!

活動先：地域サロン 寄り合い所
「福ろうの家」

活動日：8/3(金)、8/7(火)

☆「福ろうの家」は、豊田地区で週火・金曜日に、主に高齢者の方々が集まり、おしゃべりやゲーム、カラオケをし、昼食をみんなで食べ楽しい時間を過ごしています。

日頃、近所のおじいちゃん、おばあちゃんとはあまり話すことがないですが、「福ろうの家」で言葉遊びや、しりとり、カラオケなど一緒にしたり、本耶馬溪の話をしたりもしました。最初は緊張しましたが、とても楽しかったです!



上川 麗さん

職員紹介



課長：岩波 豊治 (写真中央)
係長：塔元 ますみ (写真左)
係：城 綾乃 (写真右)

4月より社協・本耶馬溪(本耶馬溪総合福祉センター)に『在宅福祉課』が設けられました。

『在宅福祉課』は、介護保険法及び障害者自立支援法に基づき、自宅等で自立した生活を営むことが出来るように、介護サービス等提供内容の介護支援計画書を作成し、訪問介護、通所介護、自宅での訪問入浴等のサービスを提供する事業の管轄を行っています。

三光地区から山国地区で全13事業所を運営しており、住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりに一助となるべく、ご利用者やそのご家族に寄り添い、地域に必要とされる事業所として、より一層、現場の職員とともに力を合わせて行きたいと思っておりますので、今後ともよろしく願いいたします。

みんなで元気に!! 週一体操!!

~東谷地区で「東谷体操クラブ」発足しました~

中津市では、地域にお住まいの方々がいつまでも、健康で自立した生活が送れるよう、平成27年度より週一体操教室を進めており、この度、本耶馬溪地区で初となる「東谷体操クラブ」が発足しました。

東谷地区は、公民館で開催される定期的な活動がいくつかありましたが、開催が出来なくなった活動もあり、地域の方が集まる機会が減って来てしまいました。健康に対しても気にされている方も多くいることから「みんなで集まって運動しよう」と週一体操を始めることとなりました。「東谷体操クラブ」は4月11日に発足し、週1回継続して体操を行っており、ほとんどの方が初回より計測結果が良いという結果となりました。数値により結果が見えることが自信にもつながっており、また、「来週もみんなに会える」ことが楽しみにしているようです。



東谷地区の計測経過

	開眼右		開眼左		CS-30		TUG	
	初回	3か月	初回	3か月	初回	3か月	初回	3か月
男	36.9	44	42	40.6	15.2	19.7	5.8	5.3
女	30.5	46.9	27	44	15	19.7	5.9	5.2
平均	33.2	45.6	33.1	42.2	15.1	19.7	5.9	5.3

注目!

- 高齢者の方の筋力低下は、上肢より下肢で起こる。
- トレーニングをすると筋肉はアップします!
- 毎日の運動は高齢者には向いてなく、週に1~2回が良い!!
- 一人よりみんなするほうが楽しく長く続けられる。

- 開眼右・左・・・目を開けた状態で片足立ちをし、何秒間立っているかを計測する。
- CS-30・・・手を胸のあたりで交差させ、椅子に座る、立つを30秒間繰り返す、何回できるかを計測する。
- TUG・・・椅子に座った状態から5m先のコーンを回って、再び椅子に座る。何秒で戻れるかを計測する。

~参加者の感想(開始より3ヶ月)~

- 動きが楽になったと思う(73歳)
- 歩くことが楽になった。お店に行くのに杖を使わなくなった(79歳)
- 少し筋肉がついた。
- 少しずつ意識して身体を動かすようになった(75歳)
- 目標達成できて感動。今後さらに努力した(67歳)
- 参加するのが楽しみ(74歳)

