

「寝るより座る、座るより歩く」

～生活不活発病を防ぎましょう～

生活不活発病って何？

家の中にずっといると、動く機会や果たす役割を失います。その結果生活動作がままたらなくなり、活動する範囲が狭まる状態です。特に高齢者では、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが起こりやすくなります。

新型コロナウイルスの影響で地域活動が自粛されています。出来ていたことが出来なくなることで、日ごろの活動が本当に大切なものだったと改めて感じているのではないのでしょうか。今は寂しいかもしれませんが、時が来れば地域活動は再び戻ってきます！！その時にまた元気に笑顔で参加できるようお家の中でも体を動かしながら元気を維持してください。

予防の4つのポイント！！

- なるべく動くことを心がけよう。
- 毎日、ずっと横にならない。一日1回布団をたたむ♪
- 身の回りを片付けよう。歩きやすい通路を確保する♪
- 「安静第一」は思い込み

「無理は禁物」「動くと邪魔になる」と思い込まない！ただし、持病がある方、栄養状態が悪い方は医師や医療機関関係者に相談してください。

ケーブルテレビで放映中！

参考：日本理学療法士協会



一日4回ケーブルテレビで放映中の「めじろん元気アップ体操」がおススメです！

(放送時間)

①7:30～ ②10:30～ ③12:30～ ④16:00～

無理のない程度で身体を動かしてください！

【編集後記】

令和2年度も引き続き三光地区の担当となりました。3月から地域活動をお休みしている地域も多く、なかなかみなさんの顔を拝見することができていません。当たり前のように行われていた地域活動ができない状況を通して、改めて「地域の集える場」の大切を感じています。「地域の方は笑顔でいれてるだろうか？」気になっております。また、落ち着いたときに皆さんの笑顔を見に走りまわりたいと思っています！！今年度もどうぞよろしくお願いいたします
地域福祉推進係 たかふじみほ

地域が元気になる地域福祉情報紙

とんぼのめ

発行元)

社会福祉法人 中津市社会福祉協議会
地域福祉課 三光地域福祉係
(中津市三光福祉保健センター内)
Tel 0979-43-5390 fax 0979-43-2594

第68号 イラスト協力:はしもと まさこ
2020年4月15日発行

笑顔いっぱい！カラダも元気に！！元気の輪が広がりますように！！ ボールでつながる地域の輪～ココロとカラダを健康に～

2020年1月28日(火)「令和元年度三光地区地域福祉講座」を開催しました。講師にNPO法人cocofull 代表：下釜純子氏をお招きし、2時間みっちり体操やゲームを教えて頂きました。体操は個人だけではなくペアでするものもありスキンシップを図ることもできました。またゲームは団体戦で行い、初めて会った人とでも“**One Team**”になれる盛り上がる内容で、笑いたっぶりの楽しい時間となりました。参加された方からは「楽しかったよ、サロンでもたっしてみたいわ！！」といった声も聞かれました。ガンバルーンは「こうしなきゃダメ！」というものではないので、気軽に取り入れて頂きたいです。中津市社協には“ガンバルーン”の貸出し(レクリエーション用具)もありますのでお気軽にお声かけください。





サロンっていいな♪ 笑顔あふれる集いの場♪

三光地区は全15地区で「いきいきサロン」が開催されています。サロンではレクリエーションや体操をしたり、時には生活をしていく中でタメになる話をしてもらうこともあります。みんなでワイワイおしゃべりすると、ストレス発散にも情報交換にもなります。地域にお住いの方ならどなたでも参加できます！下記表で今年度（上半期）の実施内容をご紹介します。

～令和2年度（上半期）サロン予定表～

地区名		4月	5月	6月	7月	8月	9月
真坂校区	佐知	開催日 10日(金) 行事内容 中止 社協包括	8日(金) 音楽健康法 大江先生	12日(金) 貯筋体操 薬丸先生	10日(金) 人権学習会	7日(金) がんばるーん 社協	サロン休み
	土田	開催日 16日(木) 行事内容 中止 社協	19日(火)10:00~ 脳梗塞の話 新行橋病院	18日(木) 人権学習会	16日(木) さんさん講話 社協包括	サロン休み	サロン休み
	臼木	開催日 14日(火) 行事内容 中止 社協	12日(火) JAミニデイ 手のひらの会	9日(火) 手品 でんでんむしの会	14日(火)10:00~ 脳梗塞の話 新行橋病院	サロン休み	サロン休み
	小袋	開催日 サロン休み	28日(木) がんばるーん 社協	25日(木) 防災の話 県社協	22日(木) 人権学習会	サロン休み	サロン休み
山口校区	諫山	開催日 1日(水) 行事内容 中止 社協	23日(土) 子どもグラウンドゴルフ	8日(月)13:30~ 脳梗塞の話 新行橋病院	17日(金) ほほ笑み演芸座 三光ハーモニカ愛好会	24日(月) 紙芝居 三光観光ガイド	9日(水) 人権学習会
	成恒	開催日 25日(土) 行事内容 中止 社協	14日(木) 中津の歴史の話 豊田歴史の会	11日(木) 紙芝居 三光観光ガイド	9日(木) お口の健康について 市介護長寿課	26日(月) 茶話会	23日(水) 茶話会
	原口	開催日 サロン休み	12日(火) 紙芝居 三光観光ガイド	2日(火) 健康体操 高安先生	7日(火)10:00~ 脳梗塞の話 新行橋病院	4日(火) 音楽健康法 どれみネット	サロン休み
	森山	開催日 5日(日) 行事内容 中止 社協	10日(日) 運動会 森山(地区行事)	19日(金) がんばるーん 社協	17日(金) JA ミニデイ 手のひらの会	6日(木) 子どもとの交流会	サロン休み
	下田口	開催日 14日(火)10:00~ 行事内容 中止 社協	13日(水) 音楽健康法 大江先生	10日(水) 橋本先生の話 橋本先生	8日(水) 交通安全の話 県警&駐在所	サロン休み	9日(水) お茶飲み会
	上田口	開催日 6日(月) 行事内容 中止 社協	25日(月) 法話 勝福寺	22日(月) ごきぶり団子づくり	13日(月) 音楽健康法 大江先生	24日(月) さんさん講話 社協包括	サロン休み
秣校区	西秣	開催日 サロン休み	13日(水) 交通安全について 県警&駐在所	サロン休み	8日(水) 法話 勝福寺	5日(水) 人権学習 新行橋病院	8日(火)10:00~ 脳梗塞の話 新行橋病院
	下秣	開催日 6日(月) 行事内容 中止 社協	11日(月) 終活の話 たいじゅ	サロン休み	6日(月) 七夕飾りつけ	サロン休み	7日(月) さんさん講話 社協包括
	上秣	開催日 7日(火) 行事内容 中止 社協	12日(火) 健康体操 高安先生	30日(火)10:00~ 脳梗塞の話 新行橋病院	14日(火) 人権学習会	18日(火) 子どもとの交流会 薬丸先生	29日(火) さんさん講話 社協包括
深水校区	下深水	開催日 6日(月) 行事内容 中止 社協	11日(月)13:30~ 脳梗塞の話 新行橋病院	1日(月) 法話 勝福寺	6日(月) 講話 中津消防署	6日(木) 子どもとの交流会 大江先生	7日(月) 音楽健康法
	上深水	開催日 22日(水) 行事内容 中止 社協	27日(水) さんさん講話 社協包括	24日(水) 交通・防犯の話 駐在所	22日(水) 栄養について 市役所	25日(火)10:00~ 脳梗塞の話 新行橋病院	サロン休み

相談日のお知らせ

【ご予約・お問い合わせ先】 中津市社会福祉協議会（三光）
電話：43-5390（担当：高藤）

ほっとテラス

悩みや心配ごとで不安な毎日を過ごしていませんか？心の声を精神科医が聴いてくれます。相談希望の方は事前に予約をお願いします。

（場所）中津市教育福祉センター
（日時）奇数月第2水曜日
14時～16時まで

心配ごと相談

三光地区の民生・児童委員さんが色々な心配ごとの相談に応じます。お一人で悩まず相談してみませんか？

（場所）三光福祉保健センター
（日時）5月1日（金）、6月5日（金）
10時～12時まで

※当日は行政相談員により行政相談も併せて行なっています。

子ども・子育て相談

子育てや子どもに関するお悩みなど、児童厚生員が相談をお聴きします。電話相談でもお受けします。

（場所）三光福祉保健センター・三光児童館
（日時）毎週月曜日 10時～12時

【電話】43-5194



注目 給食サービス「たけのこの会」の配達 今年度より月1回の配達になりました！！

給食サービス

ボランティアグループ「たけのこの会」が作ってくれたお弁当を、お一人暮らしや高齢者世帯のお宅へお届けします。

配達日
5月18日（月）6月2日（火）

※状況によって中止になる場合もあります。



令和2年度「住民型有償サービス 三光こすもすサービス」総会について

4月23日（木）に予定しておりました「住民型有償サービス 三光こすもすサービス」年次総会は、新型コロナウイルス感染が拡大している状況を受け、会員及び関係者の健康・安全を第一に考慮した結果、開催を中止することとなりました。こすもすサービスの活動は防疫に十分気を付け、三光地区の安全・安心な地域づくりに向けて頑張っていきます。今年度もご協力をお願いいたします！！♪