

## お知らせとご協力のお願い



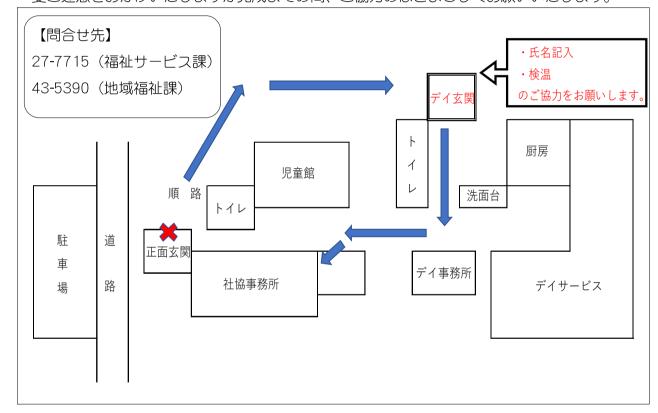


## 三光福祉保健センターが生まれ変わります♪



ご存じの方も多いかと思いますが、三光福祉保健センターは増設・改造工事を経て三光公 民館と複合化されます。

現在、今秋オープンに向け工事が進められており5月中旬からは正面玄関、三光児童館、トイレ、電気設備等の工程に入ります。その間、正面玄関の使用が出来なくなるため、社協三光事務所へ御用の方は三光デイサービスセンター玄関をご利用下さい。地域の方々には大変ご迷惑をおかけいたしますが完成までの間、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 工事に伴い…三光児童館移動しています!

三光児童館は工事期間中の令和3年8月までの間、三光公民館2階で開館しています。 職員は変わらず元気にお待ちしておりますのでご利用下さい!今しか体験できない和室児童館を見に来てください♪

【三光児童館へのお問合せは】

080-2126-2798(土日際<)



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 三光地域福祉推進係 (中津市三光福祉保健センター内) Tel 0979-43-5390 fax 0979-43-2594

第73号 とんぼ絵協力: はしもと まさこ 2021年5月15日発行

## みんなで楽しく筋力アップ!

## 土田

## 間一体操数室が発会しました





4月に入り、下秣地区と土田地区の2ヶ所で週一体操教室が発会しました。「みんなで寄って体操をすることは元気でいるためには良いことだ!」と地区内で話し合いを重ね、立上げとなりました。

週一体操は歩いて通える公民館や集会所で、集まった地域の方々が週一回行う体操教室です。体操は「めじろん元気アップ体操」を行います。「めじろん元気アップ体操」は座ってできる体操でもあるので体操に不安がある方も気軽に参加できます。

体操後は教室によって様々ですが、口腔体操やタオル体操、レクリエーションなどでアレンジを加えて楽

しい時間を過ごしているようです。

#### 【三光地区週一体操実施場所】

- 森山多目的集会所
- 成恒集会所
- ・上秣営農集団研修センター
- 臼木多目的集会所
- 下秣集会所 土田公民館

「週一体操」に参加したい方、「週一体操」の立ち上げに関心のある方は社協三 光までご連絡下さい。

(連絡先: 43-5390)

| 片足立ちで何秒立って | いられるでしょうか!?



3 0 秒で何回立ったり 座ったりできるでしょ うか!?

## できる時にできる形で… 令和3年度三光地区いきいきサロン 上半期(4月~9月)予定表

#### ■予定表の見方■

地区ごとに月別で上から「開催日」「内容」「講師」を掲載しています。コロナ状況によっては中止、または内容を変更する場合もあります。

1st == 4							
地区名		4月	5月	6月	7月	8月	9月
真坂校区	佐知	9日(金)	14日(金)	11日(金)	9日(金)	6日(金) 応急処置 元消防職員	休み
		さんさん講話	交通安全について	貯筋体操	人権学習会		
		社協包括	生活安全課	薬丸先生			
	土田	15日(木)	17日(月)	17日(木)	15日(木)	休み	休み
		ゴミの話	脳梗塞の話	人権学習会	健康の話		
		クリーンプラザ	新行橋病院		市・保健師		
	臼木	13日(火)	11日(火)	8日(火)	13日(火)	休み	休み
		ごきぶり団子作り	脳梗塞の話	手品	講話		
			新行橋病院	でんでんむしの会	弘法寺		
	小袋		20日(木)	17日(木)	15日(木)	- 休み	休み
		休み	がんばる一ん	防災の話	人権学習会		
			社協	県社協			
可以及口	諌山	5日(月)	22日(土)	7日(月)	14日(水)	20日(金)	6日(月)
		花見	子どもとグラウンドゴルフ	お薬の話	ほほ笑み演芸	紙芝居	人権学習会
				中津市民病院	ほほ笑み演芸座	耶馬溪観光ガイド	
	成恒	24日(土)	13日(木)	10日(木)	12日(月)	25日(水)	22日(水)
		花見	栄養バランス	紙芝居	生活習慣病予防	茶話会	茶話会
			市役所	三光観光ガイド	新行橋病院		
	原口	13日(火)	11日(火)	8日(火)	13日(火)	17日(火) 健康について いずみの園	
		がんぱる一ん+詐欺防止	紙芝居	健康体操	脳梗塞の話		休み
		社協+駐在所	三光観光ガイド	 高安先生	新行橋病院		
	森山	未定	未定	18日(金)	16日(金)	6日(金)	休み
		花見	地区運動会	がんばる一ん	紙芝居	子どもとの交流会	
				 社協	三光観光ガイド		
	下田口	14日(水)	12日(水)	8日(火)	14日(水)	休み	8日(水)
		レクリエーション	防災の話	脳梗塞の話	交通安全について		お楽しみ会
		社協	県社協	新行橋病院	県警&駐在所		
	上田口	5日(月)	24日(月)	28日(月)	26日(月)	23日(月)	休み
		花見	生活習慣病予防	ごきぶり団子作り	さんさん講話	貯筋体操 薬丸先生	
			新行橋病院		社協包括		
林校区	西秣	21日(水)	19日(水)		21日(水) 18日(水)	15日(水)	
		ゴミの話	交通安全について	休み	人権学習会	子どもとの交流会	さんさん講話
		クリーンプラザ	県警&駐在所				——————————— 社協包括
	下秣	5日(月)	10日(月)	休み	5日(月)	休み	6日(月)
		 体操	さんさん講話		七夕飾り作り		生活習慣病予防
			社協包括				新行橋病院
	上秣	6日(火)	18日(火)	29日(火)	13日(火)	3日(火)	14日(火)
		花見	健康体操	生活習慣病予防	人権学習会	子どもとの交流会	さんさん講話
			高安先生	新行橋病院		防災訓練を兼ねて	社協包括
深 水 校 区	下深水	休み 休み	ロヘルエ	7日(月)	13日(火)	2日(月)	6日(月)
			法話(腹話術)	人権学習会	子どもとの交流会	講話	
			N/07	勝福寺		C_ C	消防署
	上深水	28日(水)	26日(水)	23日(水)	28日(水)	25日(水)	בואווי
		詐欺防止の話	防災の話	音楽健康法	健康について	さんさん講話	休み
			県社協				
		駐在所	宋征协	大江先生	市・保健師	社協包括	

※手指消毒をする、換気をする、間隔をとるなど感染予防をしながら開催しています。

令和3年度の年間計画を考える際、 コロナ禍での開催であることを考 えながら悩みに悩んで計画立てし ました。「無理せずできる内容で しよう!」「心配な時は休もう!」 と前向きに、またできる形でボチ ボチやっていくようです。



#### 相談日のご案内

### ~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? ※当日は行政相談員による行政相談も併せて行なっています。

(場所) 三光公民館

(日時) 6月4日(金)、7月2日(金)

10時~12時

(電話) 43-5390

## ~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3水曜日

14時~16時まで

(電話) 23-2095

## ~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) 三光公民館

(日時) 毎週月曜日 10時~12時

(電話) 43-5194

#### フードバンクnicoより

3月25日(木)、4月26日(月)フードバンクnicoの受付をさせて頂きました。市報や社協だより、地域情報紙をご覧いただいた地域の方が余剰品を持って来てくださいました。ありがとうございました!!



諫山地区 の男性より



三保地区 の女性より





5/25 (火)、6/25 (金) も受付け ております!ご協力お願いいたします。

#### 【編集中記】

3月末、サロンの帰りに上深水地区の深泉寺の桜を見に行きました。一人で行くのは寂しいな…と思っていたら自治委員の諌山さんとサロン看護師の奥園さんが同行してくれ、ガイドまでして下さいました♪坂から見る桜と菜の花のコントラストは本当に美しく、ただ見ているだけで幸せな気持ちになりました。三光担当になって初めて知った桜の名所の深泉寺。まだまだ知らない名所がありそうな気がします。令和3年度も三光地区の担当となりましので、みなさんしか知ら

ない三光の名所教えてください! 今年度も元気に三光の 地域福祉活動のお手伝いを していきますのでよろしく お願いいたします。

地域福祉推進係 たかふじ みほ