

「佐々木さんち」

開所日:毎週金曜日 13:30~16:00  
相談日:10月14日(金)・11月11日(金) 13:30~16:00



「相談するところが分からない」「ちょっと困った」時に気軽に相談できる窓口です。生活支援コーディネーターの山下がお待ちしています。気軽におしゃべりに来ませんか？又、毎週火曜日には13:40頃 移動販売車が来てくれます。ご利用ください。  
山下携帯 TEL 080-8370-1544

給食ボランティア  
「たけのこの会」

弁当配布日  
10月3日(月)  
11月7日(月)



\*コロナ感染の状況により中止になる場合があります。

フードバンクnico・フードドライブ

受付日: 9月26日(月)  
10月25日(火)



8月のご寄付ありがとうございました。毎月25日に食料品(2か月以上賞味期限があるもの)の寄付を受付けています。寄付されたものは必要な方にお譲りさせていただきます。

一人で悩まず誰かに相談してみませんか？  
(各相談とも秘密は厳守します)

子ども・子育て相談

毎週月曜日  
10:00~12:00  
場所:三光児童館  
(三光コミュニティーセンター内)

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。  
TEL43-5194

ほっとテラス

奇数月第3水曜日 (要予約)  
14:00~16:00  
場所:中津市教育福祉センター

悩みや心配ごとで不安を感じていませんか？心の声を精神科医が聴いてくれます。  
TEL23-2095

心配ごと相談

毎月第1金曜日  
10:00~12:00  
10月7日(金)  
11月4日(金)  
場所:三光コミュニティーセンター

身近な相談窓口として民生委員が色々な心配ごと相談に応じてくれます。当日は行政相談も併せて行っています。

【編集後記】

昨年の夏からメダカを飼い始め、8匹のうち3匹が元気に育ちました。シロ、ミカン、シッポと名付け、今では毎日の餌やりが日課になっています。ある時餌やりをしていると、なにやら動くものが…稚魚を発見!!「やったー」とうれしくてすぐに別の容器に移し替えたまでは良かったのですが、翌日容器の水がなくなってビックリ!! 死なせた?とあせってしまいました。なんとか無事でした。そんな失敗もありましたが、毎日かわいいメダカに癒されています。  
(地域福祉推進係 おくぞの まさこ)

とんぼのめ  
第81号



《発行元》  
社会福祉法人 中津市社会福祉協議会  
地域福祉課 地域福祉推進係  
(三光コミュニティーセンター内)  
〒871-0102  
中津市三光成恒241-1  
TEL 0979(43)5390

とんぼ絵協力: はしもと まさこ  
2022年9月発行

中津市社会福祉協議会会費  
ご協力ありがとうございました!!

令和4年度社協会費(三光地区) 1,478,000円

令和4年度も自治委員、班長の皆さまのご協力のもと地域の皆さまから「中津市社会福祉協議会会費」をいただきました。ありがとうございました。

社協会費は、地域の福祉活動を行う上で貴重な財源であり、三光地区で集められた社協会費は、住民同士の支え合いの取り組みを進めていくため、地域福祉活動の助成として大切に使用させていただきます。

寄り合いの場(サロン)の助成



地域福祉講座の開催  
おっちゃん'sクラブ  
遊びの学校



三世代交流イベント



地域福祉情報紙  
とんぼのめ



祝 **三光児童館 地域と共に25年** 感謝  
**わいわいまつり～つながろう未来へ～**

日時:令和4年11月20日(日)10時00分～14時30分  
 場所:三光コミュニティーセンター



僕たちに  
会いに来てね!



※新型コロナウイルス感染状況により、イベント内容の変更、またはイベントが中止になることがあります

**参加無料**

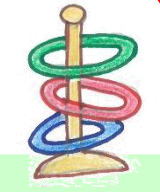
♪ 大人も子どももみんなでお遊んでわくわくしよう ♪

オープニング 三光中学校吹奏楽部 演奏

【コーナー】  
 移動水族館 マゼランペンギンと一緒に写真撮影会!  
 (10名くらいずつ、10～15分で交代します)

☆ものづくりコーナー(木工、缶バッジ)  
 ☆積み木ワークショップ  
 ☆体験コーナー(非常食・車椅子 他)  
 ☆縁日コーナー(輪投げ、射的など)

エンディング お神輿、餅まき



**新たな挑戦!! 腹話術**



僕の名前はター君!  
 小学1年生の男の子。  
 片山勝子さんと一緒に  
 ボランティア活動するこ  
 になりました。

上秣在住の片山勝子さんは、15年間携わってきた環境保全の役員を今年度はなれて、現在はJA婦人部として中津の道の駅内「かあちゃんの店」で週3日勤務しています。

近々退職を考えていることもあり、認知症予防になればと以前から関心のあった腹話術を習い始めたそうです。月に1～2回宇佐市の講師に指導を受けながら、家では人形使い・発声・腹式呼吸の練習を行っています。又、生活の中でネタ集めをするなど上達するために日々努力されています。特に人形の「ター君」の声出しが難しいとのことですが、「難しいけれど新しいことに挑戦するのが楽しい」と明るく話してくれたことが印象的でした。

今まで片山さんはいきいきサロンや施設の訪問でひよっとこ踊り、スコップ三味線を披露するなどいろいろなボランティア活動を行っており、今後も訪問ボランティアで人に喜んでもらいたい、腹話術と一緒にできる仲間を増やしたい、と意欲をみせてくれました。



**週一体操 5周年!!**

**～ 続けることで効果を実感! ～**

継続は力なり

5周年の記念のタオルを購入

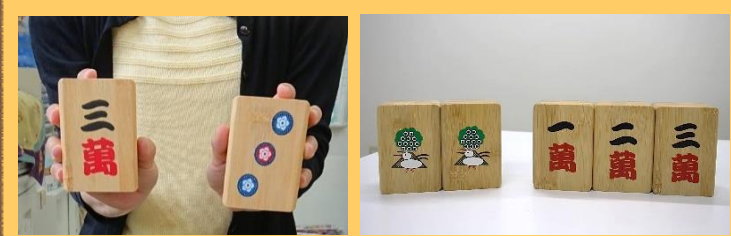


成恒地区では毎週火曜日の10時～11時に週一体操を実施しています。5年間続けてみて「生活のリズムができた」「みんなと顔を合わせることで元気がでる」「肩の痛みがなくなった」「手足を動かすことが楽になった」と喜びの声が聞かれました。コロナ感染症の影響で参加人数が減ったものの、週一体操の効果を実感している住民の方々は、「続けるためにどうしたらいいか?」と前向きに意見を出し合い、取り組んでいます。

まさこがお試し!  
 貸し出し用レクリエーション道具

**コミュニケーション  
 マージャン**

**みんなで使ってみませんか?**



パイの大きさ

上がりの例

【ルール】  
 通常の麻雀とは異なり、大きいパイ(亀の子タワシくらいの大きさ)を使用し、2人一組で行います。順番の決め方など大まかなルールは通常の麻雀と同じですが、麻雀が初めての方でも簡単に楽しめるようルールを簡略化しています。

【特徴】  
 “コミュニケーション”マージャン、という名称にも表れているように2人一組で行うことがポイントです。黙々とするのではなく、わいわい和やかに他者とコミュニケーションを図りながらゲームを楽しむことができます。

このコーナーでは、レクリエーション道具を紹介しています。次回は『ストラックアウト』をご紹介いたします。興味がある方は、社会福祉協議会までお気軽にお問い合わせください。