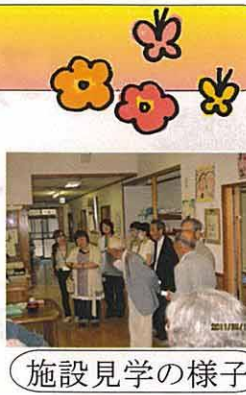


### 認知症家族介護者の集いに参加しませんか？

中津市社会福祉協議会耶馬溪では6月15日(金)に認知症の高齢者を介護されている方を対象とした「認知症家族介護者の集い」を開催いたします。当日は認知症対応型施設の見学や、同じように介護にされている仲間同士での意見交換を予定しています。日々の介護の中で感じる苦労や悩みを語り合い、共有し合うことで今後の介護のヒントにさせていただけたらと思います。奮ってご参加ください。



施設見学の様子

連絡先：包括支援センター耶馬溪 26-7585 (野中・井ノ口)

### 民生委員児童委員の日の一斉活動～広げよう地域に根ざした思いやり～

5/13、「旬菜館」前に於いて耶馬溪町民生児童委員が「民生児童委員の日の一斉活動」として活動のPRを行いました。「地域に根ざした思いやりを広げるための活動を行っています」と声かけをしながら町内外の方々にティッシュを手渡しました。民生児童委員は 地域のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活出来るように、身近な相談窓口として日々活動しています。



民生児童委員は地域の皆さんの日常生活上の困りごとや不安などの相談を受け、行政や社協等の専門機関につなぐ役割を持っています。

### 相談会のお知らせ

### お願い

#### ◇民生児童委員による心配ごと相談所

期 日：平成24年6月19日(火)

：平成24年7月17日(火)

時 間：午前9時30分～

相談会

場 所：耶馬溪高齢者センター

#### ◇心のケア事業 (ほっとテラス)

一人で悩まずに、まずは相談してください。いろいろな悩みに心理カウンセラーがお応えします。

期 日：平成24年6月20日(水)

：平成24年7月25日(水)

時 間：午前9時～

場 所：中津市社会福祉協議会耶馬溪(やすらぎ荘内)

※ 電話での相談も受け付けます TEL 56-2328

#### ◇粗大ごみ回収のボランティアを募集しています!!

8月3日(金)に一人暮らし高齢者の粗大ゴミの回収を行います。この事業は、地域の方々のご協力をいただきながら、一人では粗大ゴミの処分が困難な高齢者を対象に実施しています。地域の中で、ご協力いただける方はご連絡ください。

連絡先：中津市社協 耶馬溪 地域福祉係

TEL 56-2328



耶馬溪町アカデミアの会のみなさんのご協力により地域住民同士の支え合い活動継続中

### トーマスのひとこと

先日、某テレビ番組を見ていて『ダイナミックフラミング(片足立ち)療法』が私の目に止まった。この療法は片足を5センチほど上げて1日左右1分間づつ行うだけの簡単な運動だが、なんと1時間歩くのと同じ筋力負荷効果が得られるそうだ。骨粗しょう症の筋力訓練や、股関節通や腰の痛みの改善も期待できるとか、毎日、コツコツと運動を続けることが大切ですね。【地域福祉係 耶馬溪 とうもとますみ】【イラスト協力 いまいし ゆうこ】



中津市社会福祉協議会

やばけいだより めいぷる



発行：中津市社会福祉協議会耶馬溪  
住所：〒871-0434  
中津市耶馬溪町大字樋山路1番地1  
連絡先：TEL 56-2328 FAX56-2928  
E-mail：m.toumoto@nakatsu-s.or.jp

## ふれあいマージャンで 脳トレ・コミュニケーション活性化

ふれあいマージャンとは…

またの名をコミュニケーションマージャン。マージャンの特性を生かした脳トレゲーム。二人一組で行うので自然に交流も深まり、ルールを知らなくても、すぐ覚えられ楽しめます。

地域で行っている寄り合いの場(サロン)で、ふれあいマージャンを試してみませんか。コミュニケーション活性化に役立ちます。必要に応じて、社協職員が説明にお伺い致します。 連絡先：中津市社協 耶馬溪 地域福祉係

TEL 56-2328



マージャン経験のある方も、ない方も楽しめるのが、この「ふれあいマージャン」の魅力です!!

4/28、柿坂老人クラブ長寿会のメンバーで『ふれあいマージャン』を楽しみました。マージャンの特性を残したまま、お年寄りにも手頃に楽しめるようにした改良版です。役員会の前に行った1時間が、あっという間に過ぎた楽しい時間でした。適当に脳を使い、参加者同士の会話、ふれあい、コミュニケーションなど、最高のインドアゲームです。論より証拠、是非チャレンジしてみてください。 柿坂長寿会事務局 原 清志

### 木の子集落「どんぐりの会」みんなのふれあいの場におじゃましました!!

4/28、木の子生活改善センターで行われた、木の子集落【どんぐりの会】の交流会におじゃましました。地元で採れた旬の食材を使った手料理を食べながらのおしゃべりや、ペタンクや輪投げをして地域の交流を深めました。どんぐりの会は、昨年10月に、木の子集落の有志のみなさんが、「地域の若い人もお年寄りも一室に集まり、ふれあい交流をもつことで地域の活性化に繋げたい」という思いのもと始められました。お世話をされている北山 いつみさんは「無理をしないで、みんなで協力をしながら楽しいふれあいの場を長く続けることが大切。地域のみなさんが主役で行い、これからもふれあいの場を盛り上げていきたい」とお話されました。参加されたお年寄りの方は「一人暮らしで声を出すこともない。久しぶりにみなさんと会って笑って、とても楽しかった」と満面の笑みでお話しされました。



ペタンクは「どんぐりの会」独自のルールで楽しみました



# サロン等で楽しめる 福祉レク道具を貸出します



中津市社会福祉協議会では下記のようなレクリエーション・スポーツ用具等を無料で貸出します。地域及び学校、各種団体等で用具が必要なときはご相談ください。 TEL 56-2328



じゃんけんペタンコ



輪投げ



室内用ペタンク



ラダーゲッター



昭和歌謡大全集CD



ふれあいマージャン

## 耶馬溪生活支援ホームでパッチワーク!!

耶馬溪生活支援ホームは、やすらぎ荘に隣接した、自立の方が入居できる所です。入居された時は、見知らぬ土地で見知らぬ人との共同生活に不安でいっぱいのようにでしたが、一緒に食事をしたり一緒に入浴をすることで、いつしか住み慣れた環境へと変わっていきます。日常生活では、デイサービスに通ったり全員で体操をしたり散歩に出かけたり、元気な方は中庭での野菜作りや草取りに汗を流すこともあります。自分で洗濯や掃除をされる方や、ヘルパーさんに協力してもらい入浴や掃除をされる方もおられ、入所される以前の生活に近い環境づくりをスタッフ一同心がけています。みなさんがいつまでもお元気で楽しく暮らせるようにと、色ぬり・折り紙・ゲームなどレクリエーション活動を月に4回行っています。今回は、レクの時間を利用して、みなさんがいつも座ってくつろいでおられる共同のソファに敷くカバーを作りました。10センチ四方の端切れ100枚近くを時間をかけて、一枚一枚縫い合わせて作りました。自分たちで作った敷物が完成しみなさん感激しておられました。生活支援員 木元 加代美



端切れを張り合わせて、可愛いらしいカバーが完成しました



# みんなが笑顔になれる そんなまちづくりを目指して



## 《見守りネットワーク防災学習会》 戸原地区

3/10、戸原見守りネットワーク協議会(尾台敬直会長)が上戸原生活改善センターに於いて防災学習会を開催しました。自分たちの地域は自分たちで守り安全で安心な地域づくりのための防災学習会を、地域住民が主体的に計画し実施しました。上戸原、下戸原、木の子・口の林集落より40名もの参加があり地域の防災意識の高さがうかがえた学習会でした。

### 【学習内容】

- ・東日本大震災被災地へのボランティア活動体験談
- ・地域の防災力を高めるために
- ・消防団活動の取り組みと地域住民へのお願
- ・中津市の防災計画について



## 《見守りネットワーク会議開催》 平田地区

3/8、城井地区公民館に於いて平田見守りネットワーク協議会(緑 秀夫会長)が見守りネットワーク会議を開催しました。見守りネットワーク活動を始めて1年が経過し活動をとおして良かった点や苦労している点について地域のみなさんが話し合いを行いました。情報交換や情報共有の場として有意義な会議でした。

見守りネットワーク会議は参加されたみなさんの意見を一緒に考える大切な場です。



## 《見守りネットワーク会議》 三尾母集落

4/1、三尾母公民館に於いて三尾母集落見守りネットワーク会議を行いました。三尾母集落では有門会長を中心に年齢構成表や組織表の見直し後に、福祉マップの修正を行いました。一年間の見守り活動を振り返り、ざっくばらんな話し合いの中から気付きや問題点を出し合い参加されたみなさんで解決方法を探りながら再確認出来た会議となりました。台民生委員は「一年かけて見守り活動が定着してきたように思います。地域の支え合いも、みなさんの協力により充実してきました。見守りをされたくない方には、さりげない見守りを心がけています」とお話しされました。



## 《愛菜グループほのぼの茶屋と、たんぽぽの会が交流会》

3/20、山移のほのぼの茶屋で「発達障がい児親の会たんぽぽの会」のみなさんが、お菓子作りを通して楽しく交流会を行いました。シフォンケーキに思い思いのデコレーションをしたり、トーフ饅頭に金時豆で目や耳をつけたり、ふっくら蒸しがあつた出来たてのおまんじゅうに思わず、にこっと微笑むみなさんの顔がとても印象的でした。お昼には、ほのぼの茶屋特製のカレーを食べ、楽しいひと時があったという間に終わりました。窪田さんは「食の大切さ



について子どもたちに伝えていきたい。これからは自分が出来ることをやっていきたい」とお話しされました。