

ちいき福祉だより

かかし

(発行元) 中津市社会福祉協議会
 地域福祉課地域福祉係山国
 〒871-0712
 中津市山国町守実89番地1
 (山国社会福祉センター内)
 TEL 0979-62-2898
 FAX 0979-62-2905
 E-mail yamakuni-chiiki@nk.oct-net.jp

自分の健康は自分でまもる！ ～週一体操～ あさひ “朝陽健康クラブ” 発進しました！



10月1日(月)、山国で初めての週一体操教室「朝陽健康クラブ」が始まり29名の方が参加しました。開所式では、寺坂会長が「週一体操は、自分の為になる体操です。他町村も実施していようですが、山国では初めてとなります。気長に楽しく続けましょう。きっと良い結果が出ると思っています。」とあいさつしました。

その後は、現在の体力状況を知るための体力測定が行なわれ、いずみの園の理学療法士による週一体操の意義やめじろん元気アップ体操などの説明がありました。

最後に体力測定の結果が「歩行能力レベル チェック表」で本人に渡されましたが、それを見て、「これからもっと頑張らなければ～」という方もおられ、早くも目標が立った方もいました。



開眼片足立ち

片足で何秒立てますか？



最大歩行速度

TUG(歩く速さを測っています)



立ち座り動作

30秒間で何回できるかな？

溝部地区敬老祝賀会とボランティアのみなさん ～「毎年あいがとうの」言葉に支えられて～

9月17日(祝)、溝部地区の敬老祝賀会が盛会に行なわれました。第1部は米寿表彰7名、喜寿表彰6名、おしどり表彰3組が山国支所長から渡されました。第2部はボランティアの皆さんのアトラクションで楽しみました。今回はいつも会を支えているボランティアの皆さんの活動紹介です。



お祝いのうたい



宝珠山会長あいさつ



京溝部郵便局長とケーブルテレビ



さっそうと平小野民舞



あでやかに小屋川舞踊



唄声が響く、コーラスクラブ



ダンベル体操の平小野サロン



琉球民謡三線 北山さんと亮さん



5月から練習をかさねました。小屋川サロン



最後は総踊り、「温泉六本一」数回の練習を重ねての本番

サロンを始めるのってむずかしい？どんなことをするの？

サロンを始めたいけど……。もし、こんな疑問を持っている地区がありましたら、まず、お気軽に社協まで声をかけてください。(☎62-2898)



山国地区寄合の場づくり支援団体一覧 (平成30年4月現在)

1	たいしょう陣	第3土曜日	溝部地区
2	中摩ふれあいサロン	年4回	肥前屋地区
3	市平あぜみち健康体操の会	第1木曜日	市平地区
4	いきいきサロン守実	毎週木曜日	守実地区
5	小屋川おたのしみ会	第2. 4金曜日	小屋川地区
6	大杉の会	第2月曜日	庄屋村地区
7	春田ふれあいクラブ	第3水曜日	春田地区
8	守実公民館元気クラブ	第3水曜日	守実地区
9	平小野コロナサロン	第1木曜日	平小野地区
10	鳶ヶ城サロン	第4金曜日	神谷地区
11	前谷サロン	第4火曜日	槻木前谷地区
12	上村なかよしサロン	第3金曜日	宇曾上村地区
13	すみれ会	年4回	草本地区
14	婦人警防藤野木班やすらぎ	第3月曜日	藤野木地区
15	犬王丸ふれあいサロン	第1水曜日	犬王丸地区
16	殿畑の会	第3木曜日	台・羽高・岩伏
17	みさとサロン	毎月3日	宇曾元・大勢
18	長尾野ふれあいサロン	毎月15日	長尾野地区
19	吉野けんこう隊	第1・3水曜日	吉野地区

今日「用事」があること、今日「行く所」があること！キョウヨウとキョウイク！が必要ですよ！

【お知らせ】

第2回 認知症の人を地域で支える学習会
「食べて元気に、食のちから」

～認知症に効果的、簡単レシピ☆～

日時 平成30年10月31日(水)

18:30～20:00

場所 耶馬溪公民館(中小会議室)

講師 (公)大分県栄養士会

管理栄養士 平野 京子氏

申込み、問い合わせ

中津市高齢者相談支援センター社協

☎ 27-8877 FAX 27-8878

※試食会もありますので、

お楽しみに！



第10回みんなのふくしまつり

日時 平成30年11月11日(日)

10:00～14:00

場所 中津市教育福祉センター

(中津市沖代町1丁目1番11号)

‘みんなのふくしまつりは’中津市内の子どもから大人まで、楽しみながら様々な活動にふれていただくことで、世代や障害を越えた市民の参加と交流の実現を目的としています。

山国からも是非、多くの皆様のご参加をお願いいたします。

参加体験・アトラクション・屋台など楽しめます！

朝夕が寒くなってきました。体温調整がむずかしくなって、風邪ひきの方も増えています。体調管理は大丈夫ですか？ご注意ください！

《相談日のお知らせ》

ひとりで悩まないで……。大丈夫……。一緒に解決の糸口を



心配ごと相談

日時 11月14(水)9時～12時

場所 山国社会福祉センター

山国地区民生児童委員さんが、色々な心配ごとの相談に応じます。お電話でも相談できます。お気軽にご相談ください。

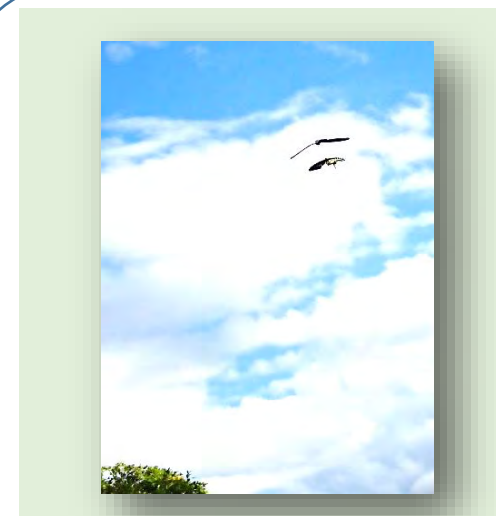
TEL 62-2898

ほっとテラス(医師による相談)

日時 9月12日(水) 午後2時～4時

場所 中津市教育福祉センター

精神科医が相談に応じます。予約制になっていますので、相談を希望する方は事前に予約をお願いいたします。



上部の物体は鳥ではありません。手のひらの大きさぐらいのアゲハ？蝶です。びっくりして、思わずスマホのカメラで撮りましたらこんな芸術的？な写真に仕上がりました。気持ち良い秋空をすいすい二羽で遊んでいました。「あ～蝶になりたい。」とってしまいました。10月7日、挟間町で撮影。

(地域福祉係山国)