

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推進係山国
〒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

こんにちは！ 主任児童委員をご存じですか？

主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員で、それぞれの市町村で民生委員・児童委員と連携しながら子育ての支援や児童が健全に育つ活動に取り組んでいます。

山国地区では、平成28年から河端えみ子さん(中摩)、長尾啓子さん(長尾野)のお二人が委嘱を受けて活動されています。

主な活動として、月1回の中津市主任児童委員定例会での情報収集・意見交換、研修会、地元小中学校の訪問や公開授業参観、行事への参加などを行い地域の子どもたちとの交流を通して、子どもたちの育成を多方面から見守っています。



河端さん

長尾さん

子どもを取り巻く環境が多様化し、子育ても昔とは大きく変わってきていますので私たちも日々勉強です。保護者の皆様も子育てに悩んだり不安に思っていることはありませんか？もし、心配なことがありましたら、お気軽に声をかけてくださいね。一緒に考えていきましょう。



1月5日、ふれコア(山国ふれあい児童クラブ)の20名の児童たちとのふれあい活動として、お二人が子どもたちの大好きなハンバーガーやおやつを作って会食し交流を深めました。



肥前屋見守りネットワーク 訪問活動で地域を元気に！



肥前屋ネットワークは令和3年9月に立ち上がりました。全62世帯に19人の見守り隊の皆さんが配置され、地域の安心安全の地域づくりに向けて活動を行っています。

1月末から2月にかけてを訪問月間として訪問活動を始めました。手土産に「オレオレ詐欺注意」「コロナ、風邪退散」と書いた帯を付けたビニール袋を持参しました。

原田正喜会長は「地域の方々が元気で楽しく暮らすのが一番。今回は還付金詐欺やオレオレ詐欺に騙されないように、駐在所と連携してのチラシも同封して啓発しました。」とおっしゃっていました。

おっさ～ん、変わったことはないかい？

ご近所でもある鎗水さんをいつも気にかけて訪問していますが、この日は手土産を持っての訪問です。
(副会長 三好繁さん)



鎗水鶴松さん

こんな取り組みをしてもらって心強くて安心、若い人達が活躍してくれることがうれしいねえ～



オミクロン株の流行！

「週一体操・サロン等」開催時の注意

～ 安心安全に活動が続けるために ～



- ①始まる前に換気の時間を皆できめよう！ 30分に1回の換気が適切です。
- ②マスクは鼻がでないようにしっかりつけよう！お互いに声を掛け合いましょう。
- ③座るときは、隣の席をひとつ開ける、向い合う位置には座らない、同じ方向を向いて座りましょう。
- ④食事やおやつはなるべく、持ち帰るなどしましょう。もし、会場で食事をするときは必ず黙食し、喋るときはマスクをして会話をしましょう。
- ⑤飛沫が広がるような大きな声での会話やみんなで大きな声で歌を歌うことは控えましょう。
- ⑥体操時などに使う道具は使いまわさず最後まで一人で使うようにしましょう。

フレイル予防・認知機能を落とさないように心がけましょう！つながりが途切れないようにしましょう！

包括だより



☆栄養クイズ☆

どちらを選ぶとより効果的？

Q.1 風邪を引いたら・・・食べるのはどっち？

- A ステーキ
- B 鍋料理



Q.2 頑固な便秘に・・・食べるのはどっち？

- A 玄米おにぎり＋根菜のみそ汁

(じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、レンコン)

- B トースト＋野菜ジュース＋野菜サラダ

(レタス、きゅうり、トマト)



Q1答え・・・B

同じタンパク質でも消化の良いものを選んで！

牛肉のステーキは、良質なたんぱく質で、スタミナも付く！と思いがちですが、脂質が多くて消化が悪く、免疫の落ちた体には不向きです。

一方で鍋料理の白身魚や鶏肉、豆腐は、消化が良い良質なたんぱく質です。また、鍋なら野菜もたっぷり食べられるので、ビタミンA・B1・Cもバランスよく摂取することができます。白菜、にんじん、ネギや、しいたけもたっぷり加えてください。

Q2答え・・・A

色々な食材の食物繊維をバランスよく！

便秘には食物繊維が良いですが、少量の野菜サラダでは、あまり効果が得られません。野菜、果物、豆、海藻などからバランスよくとるのが大切です。また最近、ご飯は太るからと食べない人が多いですが、お通じにとってはNGです。特に食物繊維が多い玄米は積極的に食べましょう。根菜のみそ汁は、ガスを誘発するジャガイモ入りだと効果アップです。

中村丁次(2017)「栄養素図鑑と食べ方テク」朝日新聞出版より

サロン情報

春田サロン



福笑いで初笑い!!
ひょうたんアートで開運!



春田サロンが1月のサロンで福笑いとひょうたんアートをしました。福笑いは、目隠しをしてお多福の顔を作りましたが、なかなか難しかったです。

ひょうたんアートは、サロン参加者の佐々木政幸さんが、ひょうたんを育てて乾燥したもので、それに皆さんが思い思いの絵や言葉を書き入れ紐をつけて飾りにしました。ひょうたんは古くから末広がりの形をしていることから縁起物として扱われています。「今年も縁起がいいばい。」と和やかなサロンの一年がスタートしました。



市平サロン

いつも元気いっぱい!!
身体を動かすのが大好きです!!

市平あぜみちの会は平成21年、健康体操やレクリエーションなどで体を動かすことを目的に、山国地区で2番目に立ち上がったサロンです。2月3日のサロンも元気な顔がいつものように集まりました。

この日はタオル体操でストレッチや筋力づくり、輪投げをして体を動かしました。お世話役の森山隆範さんは「皆さんが毎月楽しみに集まってくれるのでうれしいですね。」と毎回会場準備やお茶菓子等を用意して皆さんを迎えてくださっています。参加者も「ありがたいです。安心して参加できます。」とおっしゃっていました。



《相談日のお知らせ》

ほっとテラス

日時 3月16日(水)14時・15時

場所 中津教育福祉センター

悩みごとや心配ごとで不安な毎日を過ごしていませんか？精神科医が

“こころの健康相談”を行ってくれます。

相談を希望する方は、予約制になっていますので、事前の連絡をお願いいたします。相談は無料です。

TEL 23-2095

心配ごと相談

日時 3月9日(水)9時～12時

場所 山国社会福祉センター

身近な事やちょっとしたお困りごとなど抱えていませんか？誰かに話してみることで解決の糸口が見えることもあります。

山国地区の民生委員さんが、いろいろな心配事の相談に応じてくれます。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



山あいに浮かぶ風車の里

昔の史跡調査で町内を回っていると思わず感動するものに出会います。守実倉谷地区に入った時、畑一面に立てられた大小の色とりどりの風車に魅せられ、お宅に足が向いてしまいました。

お話を伺いすると、作っているのは有村博資さん。風車のパーツや形を変えて並ぶ風車の群れは迫力満点でした。風に回る風車の競演、「ここで一日眺めていたいなあ」と感じた日曜日の午後のひと時でした。(地域福祉推進係山国)