

## 《相談日のお知らせ》

### ほっとテラス

日時 7月20日（水）14時～16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 7月13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を抱えていませんか？誰かに話してみることによって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

## 《募集》

### 令和4年度 市民後見推進研修会

「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」は、もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、大切な人達と共有する取り組みです。最後まで自分らしく生きるため、一緒に考えてみませんか？

どなたでも自由に参加できます。多くのご参加をお待ちしております。

【第1部】市民後見人候補者による活動報告

【第2部】

●講演「**想いをつなぐ人生会議**」

講師：日田市 隈診療所 宮崎秀人 院長

●事例発表「**私の思いちょっとだけシート**」

発表者：高齢者相談支援センター三光園 末永浩二氏

日時：令和4年6月26日（日）

13:00～15:00

会場：中津市教育福祉センター 多目的ホール

（中津市沖代町1-1-11）

定員：100名

申込締切：6月22日（水）

参加無料

※定員に達し次第、締め切らせていただきます。

主催：中津市社会福祉協議会 地域福祉課 権利擁護支援係  
TEL:0979-23-2095 FAX:0979-24-7682

### 《ちょっと一息》

手は全身の縮図と言われています。季節の変わり目に体調がすぐれない時はありませんか？そんな時は、指や手のひらを押したり反らしたりすることで、末梢神経やツボに刺激を与えてくれます。押すときに息をふーっとはくのがポイントです。呼吸に合わせて押してみてください



### 《編集後記》

今月からA3用紙になりました。どうでしたか？見やすくわかりやすい紙面づくりに努めたいと思いますので、今後もよろしく願いいたします。（地域福祉推進係）

## ちいき福祉だより

# かかし

## 民生委員・児童委員 春の配食サービス お弁当を持って訪問しました！

こんにちは？  
元気ですか？

4月13日（水）民生委員・児童委員の皆さんによる配食サービスが行われました。担当している地域の75歳以上の一人暮らしの方を対象に、手作りのお弁当を、あいさつと見守りを兼ねて手渡されました。今回は96世帯に配りました。民生委員・児童委員の皆さんは、ひと月前に彩りや春の旬の物を取り入れたメニューを考えて、前日に買い物や下準備をし、当日はいつもより早く集まりエプロン姿で頑張っておられました。回を重ねるたびに手際や段取りが良くなり、今回も美味しいお弁当が出来上がりました。受け取った方から「彩りがキレイね」「味も良く丁度いい量でした」と感想が聞かれました。



### 《献立》

- ちらし寿司
- 鶏のフライ
- さつまいもの天ぷら
- お煮しめ（椎茸・人参  
こんにゃく  
レンコン）
- フルーツ入り  
ゼリー
- しょうが



## 見守りネットワーク“HARUDA”総会

4月16日、見守りネットワーク“HARUDA”が令和4年度の総会と第1回推進会議を行いました。令和3年度の事業・会計報告の後、令和4年度にむけての活動計画などを話し合いました。また、花いっぱい訪問活動として、ダリアの球根を持ってのお宅訪問となりました。きっと夏には各家の庭先にはダリアが満開のことと思います。今から楽しみです。





生活支援コーディネーターだより

“身近な相談窓口”

を開所しました!!

生活支援コーディネーターとは、主に高齢者の生活支援・介護予防について地域の人や福祉職の人といくつになっても住み慣れた場所で安心して生活し続けるためのお手伝いを推進していく人のことです。

生活の中でちょっとした困りごとや何かしら「話して、聞いてもらいたい」ことなど、地域のみなさんの身近な窓口として山国社会福祉センター内（元介護予防室）に相談窓口を開所しました。

☆相談開所日☆  
毎週水曜日  
午後1時～4時



相談のみに限らず、お話を聞くだけでも良いですし、必要に応じてサービスや関係する機関の紹介も行います。いつでもお気軽にお立ち寄りください。

（山国地区 生活支援コーディネーター 梶原豊美）



## 住民型有償サービス 『山国つゆくさサービス』総会開催

5月6日(金)住民型有償サービス山国つゆくさサービスの総会が開催されました。

山崎会長から「今年度で発足して7年目になります。地域のちょっとした困りごとに手を差し伸べる会、という初心を忘れずに協力してやっていきましょう」と話がありました。サービスについて、また必要な道具の購入など、今後について皆さんの意見が聞かれました。

最後に包括の職員さんから「介護保険では出来ないところをサポートして頂き本当に感謝しています」と言うお声もいただきました。



あ～困った、ちょっと手伝ってほしい、そんな時にご相談下さい。会員制の有料福祉サービスです。

草刈り・草取り・畑仕事・

掃除・家事雑用・話し相手・動物の世話 など

他にもサービスの内容や料金のことなど、お気軽にお問合せください。

お問い合わせ先 社協山国 62-2898

一緒に働いてくれる  
スタッフ会員さんも  
大募集!!



『遊びの学校』～わくわくマイスター養成講座～

募 集 中



# “ふれあいマージャン”をしませんか

ぜっこうか

ふれあいマージャンをご存じですか？舌耕家の栗木先生が考案されたマージャンです。牌がとても大きくて、脳と指の体操になり誰でも気軽に楽しめるマージャンです。レクリエーション用品として社協山国に置いてあります。先生が直に教えてくれる、この機会に使い方をマスターして、サロンや集まりの場所づくりに活用してください！

日 時：7月14日（木） 14:00～15:30

場 所：山国社会福祉センター

参加費：無料

対象者：サロン・週一体操の参加者

福祉活動に関心のある方

新しいことに挑戦したい方

申込〆切：7月7日（木）

お申込み・お問合せ

社協山国：62-2898

講 師 mottoひょうご 事務局長

栗木 剛 氏

『楽しくなくっちゃ講演会じゃない！』  
人の心をおしゃべりで、ほんわか耕す舌耕(ゼッコウ)家



三光・本耶馬溪・耶馬溪・山国の4つのエリアで  
『遊びの学校』～わくわくマイスター養成講座～が始まります。



遊びの達人『たっちゃん』

## ストリートオレンジカフェin小屋川

5月13日（金）小屋川公民館にて「ストリートオレンジカフェみなと」が開催されました。

本来ならテントを張って屋外で行いますが、当日はあいにくの雨だったため、室内で行いました。今回は「小屋川お楽しみ会」に参加させていただき、9名の方が来店されました。

初めにオレンジカフェのことを皆さんに知ってもらい、認知症に関わるクイズや脳トレに「難しい～」と苦戦しながらも皆さん会話を楽しみながら和やかな雰囲気で行っていました。最後には体操を行い、頭と体を動かして大いに盛り上がりました。

参加された方は、「オレンジカフェは聞いたことがあるけど、内容は知らない」という方も多く、「何をしているのかよくわかった」と話されていました。



お申込み・お問合せ

中津市高齢者相談  
支援センター社協

☎0979-27-8877