

## 《相談日のお知らせ》

### ほっとテラス

日時 9月21日（水）14時～16時

場所 中津市教育福祉センター

悩みごとや心配ごとで不安な毎日をごしていませんか？

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、予約制になっておりますので、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 8月17日（水）9時～12時

9月14日（水）〃

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

## 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

## 命を守る！ハースル「水害避難訓練」 -見守りネットワーク“HARUDA”-



7月31日、日曜日午後4時、中摩春田地区に山国支所告知放送システムから避難訓練のサイレンが鳴り響きました。サイレンを合図に春田地区住民同士が声を掛け合い、それぞれの一時避難場所へ集合し、次に第二次避難所の三郷小学校体育館へと避難しました。昨年度「大分県土砂災害避難促進アクションプログラム」で避難計画を作成しましたが、その後、見守りネットワーク推進会議で「実際に動いてみないと不安が残る！」「訓練を体験することで落ち着いた行動がとれるのではないか？」などの意見が出されました。

そのような中で、今回、全世帯に参加を呼びかけ、計画通りの声かけ、避難経路の走行などで危険箇所などの問題点や課題を見つけて、地域ぐるみで「もしも！」の時の災害に備えようと訓練が行われました。19世帯30人の参加があり、終始熱心に取り組み、最後にふり返り、山国支所防災危機管理係の安河内さんより訓練の講評をいただきました。

- 【訓練で見えてきたこと、訓練の振り返り】（抜粋）
- 一人暮らしの方の誘導の役割分担を明確にする
  - 深夜帯の水害時、車が使用できないときはどうするのか？動きがとれない！
  - 高齢者、体が不自由な方が一時避難場所までの移動手段が問題
  - 笹川（3世帯）は橋の老朽化が著しく、洪水時に危険なので市にも考えてほしい。



2022/07/31

## フードバンクnico

### ご協力をお願いします

”いつもご協力ありがとうございます”  
毎月25日に食料品（2カ月以上の賞味期限があり、常温保存可能なもの）の寄付を受け付けています。寄付された物は、必要としている家庭や団体にお譲りしています。

受付日 8月25日（木）  
9月26日（月） 終日受付  
場所 社会福祉センター（社協ならどこでも）



お問合せ 社協山国  
0979-62-2898

## オレンジカフェ

### 開催します



認知症の方や介護しているご家族・認知症に関心のある方々が集まって、気軽にお話し、相談ができる場所です。

日時 8月23日（火）13:00～  
場所 山国社会福祉センター  
対象 どなたでも  
参加費 お1人様100円（飲み物代）

お問合せ  
中津市高齢者相談支援センター社協  
0979-27-8877（担当 廣瀬）



### 《ちょっと一息》

手のひらを見てください。手の中指を頭とすると体の形になっています。頭がすっきりしない時は中指を押し下りたりもんだりすることで頭のツボを刺激します。このように手のひらをいろいろ押し試してみると体のマッサージになります。押す時は息を吐きながら行うことでリフレッシュ効果が高まります。



### 《編集後記》

今回取材をした鎗水さんは、小さい頃からお母さんに『下を向いていても目が良くなる事はないから、常に前を向きなさい。人の声がしたら顔をそちらに向けるのが礼儀だよ』と教わってきたそうです。行動に伴って常に前向きで明るい鎗水さん。行動を変えると習慣、性格が変わる…を体現されていて見習いたいと思いました。（地域福祉推進係）



避難場所へ避難中



3地区の皆さんで意見出しをしました



山国支所 安河内さん



春田地区全世帯に、見守りネットワークから非常避難袋の配布をしました。ロープ・ライト・笛・軍手・アルミシート・レジ袋・除菌シート・アルファ米などが入っています  
目の付くところに置きましょう！  
日常の中で災害や避難を意識することも大切です！！



# "源流の郷"やまくに福祉の会

地域の事は地域のみんなで考えよう!

## 総会が開催されました

6月15日(水)社会福祉センターで地域福祉ネットワーク“源流の郷”やまくに福祉の会総会と第1回定例会が開かれ、山国の地域で活動されている23名の方が参加しました。山崎会長より「源流の郷は地域福祉を実現できる場です。協力しながら住民の住みやすい山国にしていきましょう。皆さんの声をいただきたいと思います」と挨拶がありました。今年度は、なかつ地域支え合いプラン(第4次地域福祉活動計画)も策定され、山国のこれからについて改めて考えるきっかけになればと思います。

『なかつ地域支え合いプラン』  
興味のある方は社協にお声掛けください。



### たくさんの意見が出ました!

- 外国人移住者へ適切な対応をしたいので(言葉・地域性・宗教)市から情報提供があれば...
- 災害時の早めの避難や近所の人同士の声掛けも大切
- 駐在さんの見回りは安心感がある
- 認知症になると福祉の人の出入りはあるが、近所の人(一般の方)は遠慮する傾向がある。こういう時こそ、身近な人との関わりが大切なのではないか?  
→1つの方法として『オレンジカフェみなと』を認知症の方の家で開催したことがあり、地域の人との交流ができ喜んでもらえた。
- 介護保険制度の勉強会や皆で情報交換できる場所が欲しい。  
→このような場所があると、家族の負担を減らしたり、一人暮らしでも最後まで家で暮らしたいという希望をかなえられるのではないかと。

## つながる!ひろがる!サロンの輪・和・話・笑

## 山国地区いきいきサロンネットワーク会議

7月1日、令和4年度第1回山国地区サロンネットワーク会議を開催し、16サロンから27名の参加がありました。

今回は、市保険年金課高齢者医療係の高橋さんをお招きして「健康寿命延伸のすゝめ」と題して、フレイル予防への中津市の取り組みや山国地区の健康状況など、お話をいただきました。改めて数字で示されると驚きの声上がる場面もありました。サロンへの参加は、フレイル状態の人を早期に発見・支援し、健康の維持ができる場となっているのではないかと思います。

意見交換会では「おらがサロンの聞いてもらいたいところ!」として各サロンから話をしてもらいましたが、どのサロンも活動自慢で盛り上がりました。

課題として、高齢化のため参加者の減少などがあげられましたが、「一人ひとりを大切に、いつまでもここに住める地域を目指してみんなで声を掛け合い、毎月集まりましょう!」と目標を共有しました。



フレイルとは...年をとって体や心の働き、社会的つながりが弱くなった状態を指します。

~暑さや和らぐ夏日より~

## 暑中お見舞い申し上げます

今年も山国中学校の学生30名全員で、山国で暮らす75歳以上の一人暮らしの方に暑中見舞いのハガキを書いて送りました。今年は98名の方に届けられました。

慣れないハガキに、初めは何を書こうか迷っていましたが、得意の絵を描いたり、筆を使ったり、点筆を使って点字で書いたり、皆さん心を込めて書いてくれました。



### 受け取りました

ハガキありがとう。とても嬉しいです。立派な字で書いてくれてますね。暑いけどクラブ頑張ってくださいね。私も頑張っていきますよ。

一人暮らしの所に良くてくれて、毎年ありがとう。



小屋川 石原美恵子さん

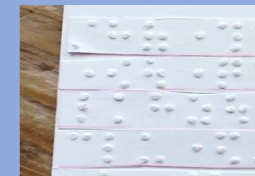
初めは何かな?と思いました。盲の友人以外で、点字のお手紙をもらったのは初めてです。こんなに打ってくれて大変だったでしょう。

一生懸命書いてくれたんですね。ありがとうございます。



中摩 鎗水文子さん

点字で書いてくれました



### 忘れないで...自然災害の怖さ

## ボランティアの皆さんありがとうございました

8月1日(月)豪雨被災者支援活動として災害ゴミを運び出すボランティアを募りました。商工会議所青年部・中津しもぎ商工会青年部・青年会議所から11名の方が集まってくれました。

7月18日の夜中から19日にかけて中津市に大雨が降りました。山国では、この大雨によって床上浸水の被害に遭われた方がおられました。ご家族が泥水に浸かった家財を家から出し、それをボランティアの方、市と社協職員で2tトラックに積み込む作業を行いました。泥水を吸った布やがれきは重いけれども迅速に作業が進み、皆さんの協力のおかげで思っていたよりも早く片づける事ができました。

この日のために、暑い中集まってくれたボランティアの皆さん、本当にありがとうございました。

