

今年の恵方は  
西南西！



# お知らせ



## フードバンク nico フードドライブ

社協では、毎月25日を nico (にこ) の日として、フードドライブ(食料品寄付)の受付を行っています。

食料品(2ヶ月以上賞味期限があり、常温保存できるもの)の寄付を受け付けています。みなさまのご協力を、よろしくお願い致します。

受付日時： 1月27日(月)  
2月25日(火)  
9時00分～17時00分

場所：中津市社会福祉協議会 耶馬溪

## フードパントリー実施のご報告

10月25日(金)に、食糧品を必要とされる方にお配りするフードパントリーを実施しました。

耶馬溪地区では、11世帯(40名分)の申込があり、毎月のフードドライブで住民のみなさまよりご寄付頂いていた食糧品をお渡ししました。「とても助かる！」とお声を頂いています。いつもご協力頂いているみなさまへ、心より感謝申し上げます。



## 心配ごと相談

身近な相談窓口として、耶馬溪地区の民生児童委員の方々が“心配ごと”の相談に応じてくれます。

日時：1月14日(火)  
2月18日(火)  
9時30分～11時00分  
場所：耶馬溪高齢者センター



## オレンジカフェやばけい

認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある方々が集まって、気軽にお話や相談ができる「オレンジカフェ」を、下記の通り行います。

日時：2月20日(木)  
13時30分～15時00分  
場所：耶馬溪介護研修センター

お茶を飲みながら、  
楽しくおしゃべりませんか？  
たくさんのご参加をお待ちしております！



## 三光児童館 子育て支援拠点イベント



三光児童館のスタッフが、耶馬溪地区の公共施設へ出向き、未就学児と保護者、妊産婦の方を対象としたイベントや交流を、下記の通り行います！

【イベントスケジュール】

- ★1月22日(水) 『節分製作』
- ★2月19日(水) 『おひなさま製作』

場所：耶馬溪コミュニティーセンター 和室(両日)  
時間：10時30分～11時30分(両日)

【お問い合わせ】

中津市三光児童館 ☎43-5194  
(三光コミュニティーセンター内)



## ☆☆★11月ともだちひろばのご報告☆☆★

宮岡あゆみ氏(hanauta リトミック)をお招きし、『リトミック』をしていただきました！2組の親子が参加され、歌に合わせて体を動かしたり、絵本を読んだりして、ゆったりと楽しい時間を過ごされました♪



## ☆編集後記☆

あけましておめでとうございます！昨年は大変お世話になりました。今年も何卒、よろしくお願い致します。みなさんは、今年をどんな1年にしたいですか？私は「時間」を大切にできる1年にしたいです。お会いした時には、ぜひみなさんの抱負も聴かせてください！(なかしまれい)



## 新任職員のお知らせ

11月より耶馬溪の自立相談支援係に配属となりました、松本翔多(まつもとしょうた)です。不慣れな点もあるかと思いますが、今後ともよろしくお願い致します。



# ちいき福祉だより

〈発行元〉

社会福祉法人 中津市社会福祉協議会  
地域福祉課 地域福祉推進係 耶馬溪  
〒871-0405 中津市耶馬溪町大字柿坂138番地1  
耶馬溪支所内

TEL:27-8870 FAX:27-8878

イラスト:中嶋 伶、木内 千津子

2025年1月号 第59号

# めいびる

## 赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金へのご協力ありがとうございました！

10月1日より「赤い羽根共同募金・歳末たすけあい募金」が全国で一斉に行われました。今年度も、耶馬溪町内にお住まいのみなさま、そして企業のみなさまより多くのご協力を頂きました。心より感謝申し上げます。

戸別募金 耶馬溪地区 1,117件 670,200円

## 企業募金

耶馬溪地区 59件

171,000円

- ・(有)太陽農事 代表 小座本 要
- ・手打ちそば 筍
- ・井上畳店
- ・ザ・めしや
- ・光円寺
- ・教円寺
- ・農事組合法人 下郷製茶組合
- ・オートショップまつだ
- ・和・カフェ蜚茶園
- ・陶café しきろ庵
- ・やばミート(株)
- ・下郷電機設備
- ・耶馬溪すっぽん養殖場
- ・松原電設

- ・合同会社 お茶の川谷園
- ・百谷ライスセンター
- ・(有)福田農園
- ・岩戸湯
- ・深耶馬商店会
- ・小さなお宿 つきのぼたる
- ・(株)川原建設
- ・(株)修身建機
- ・相良商店
- ・(有)共栄自動車
- ・西畑建設(株)
- ・豆岳珈琲
- ・(有)竹本農機商会
- ・ヤバケイ自動車
- ・(有)若草工務店

- ・三福屋 台酒店
- ・(有)耶馬溪農援団
- ・恵正工業(株)
- ・厳浄寺
- ・相良工業所
- ・エヌトナー
- ・農事組合法人 榎木集落営農組合
- ・唯心山 浄正寺
- ・(有)下毛浄化槽管理センター
- ・(株)VNT
- ・正平寺
- ・窪田酒店
- ・田中モータース
- ・とろろ乃湯
- ・中島酒店

- ・(株)耶馬溪製作所
- ・(有)尾形組
- ・Yショップたかた
- ・レストラン明星
- ・北村住建(有)
- ・朝日建設(有)
- ・NPO 法人 やすらぎ福祉会
- ・耶馬溪交通(有)
- ・神後建設
- ・アイビー
- ・矢野電気工事店
- ・(株)福原組
- ・(有)中岩建設
- ・(有)松葉建設
- ・(有)玖珠生コン

## 【お寄せいただいた募金の使い道】



福祉用具の無料貸し出し



ボランティア・サロンへの助成



小学校などでの福祉教育(わいわい福祉ひろば)



防災の取り組み

その他、さまざまな福祉活動に使われています！

# サロンのこれまでとこれからに思いをはせて…

## ～耶馬溪サロン交流会～

12月13日（金）、耶馬溪コミュニティーセンターにて「耶馬溪サロン交流会」を行いました。当日は16名の方が参加され、「自分のサロンの良い所」や「自分のサロンで、これからできそうなこと・大切にしたいこと」などについて、班に分かれて意見交換を行いました。どの班も活発に意見が出され、最後には全体で共有をしていただきました。また今回は、中津市消防本部耶馬溪分署より藤原伸太郎氏をお招きし、「予防救急（“事故を未然に防ぐ”取り組み）」に関する講話をしていただきました。

地域のみなさんが集まる場所へ出向き、転倒防止や窒息などの「予防救急」のお話を行います。ご希望の際は、耶馬溪分署（54-2100）までご連絡を！



藤原 伸太郎氏



その活動おもしろい！  
うちでもやってみようか…

サロンの「これから」に関して、  
★送迎をしたり新たな内容を取り入れたりといった工夫で、長く続くサロンにしたい  
★他のサロンへ見学に行ってみよう  
★サロンの参加者がやりたいことを大切にしつつ、無理なく楽しめる活動を模索していきたい  
などのご意見がありました！サロン同士で情報交換ができ、交流を深められた場となりました。

## ご近所さんとバスでお買い物♪

### ～津民地区買い物バスツアー～

耶馬溪地区の地域課題を探り、解決を目指すことを目的とした「耶馬溪地域福祉ネットワーク会議」が以前、サロンを対象に実施したアンケートで、買い物への困りが上がりました。課題解消の第一歩として、12/11（水）、津民地区のノーソンサロン・長岩サロンより15名の方に参加・ご協力いただき、買い物バスツアーを運行しました。

行先は、事前のアンケートで希望があった、「道の駅なかつ」、「新鮮市場」、「コスモス」。帰りには皆さん両手に大荷物！車内では「みんなに会えるだけで楽しいね」「ここは初めて来た」など会話も弾み、楽しんでいただけたようでした。



これおいしいのよ！

寒くて全員うどん！（笑）



## 身近なものがレク用具に！

### ～遊びの学校わくわくマイスター養成講座～

11月27日（水）、山国社会福祉センターにて、福祉ボランティア講座「遊びの学校」を開催しました。今回は、日田市レクリエーション協会より、梶原キヌ子氏をお招きし、新聞紙を使った手づくりレクや、持参の手づくりレク用具をご紹介いただきました。当日は山国・耶馬溪地区より40名の参加があり、笑い声が絶えないにぎやかな90分となりました。



手づくりレクの様子



梶原 キヌ子氏



## オレンジ通信



### ～オレンジカフェみなと～

11月15日（金）に馬瀬橋にて開催しました。当日はオランダから旅行に来られていた方が寄られて、お茶を飲みながらコミュニケーションを取り、「性別・文化・国籍・人種・思想」を超えて、認知症の理解への普及活動ができました。



### ～認知症の方を地域で支える学習会～

11月18日（月）に耶馬溪コミュニティーセンターにて開催しました。最新のVR機器をレンタルし、「認知症を学ぶ」より「認知症を体験する」という内容で、認知症に対する理解を深めることができました。



## 長寿の秘訣だより

お正月はいかがお過ごしでしょうか？まさかコタツでゆっくりTVをぼーっと見ていませんか？私の好きなお正月の過ごし方は、コタツでゆっくりTVを見ながらおせち料理を食べることです。そんなお祝い事のおせち料理は、実は栄養バランスが非常に良く健康にも良いとされています。

### 【数の子】

EPA・DHAが多く含まれるため、質の良い脂質を摂ることができ認知症予防になる。

### 【田作り】

カルシウムやミネラルが豊富なので、骨粗しょう症予防やイライラ防止が期待できる。

### 【黒豆】

タンパク質、骨粗鬆症を予防するイソフラボンをはじめ、血中コレステロール濃度を抑えるリノール酸を含む。また、ビタミンBを多く含むので、疲労回復や風邪予防にも効果的。

### 【伊達巻】

鶏卵と白身魚（はんぺん）を使うことから、タンパク質を豊富に含む。



認知症地域支援推進員  
重松

おせち料理をたくさん食べて、皆さまに健康で良い一年が訪れますようにと心から願っています。

## よりあって楽しく過ごそうえ！～耶馬溪よりあ～

### 同じ地区のサロン同士で情報交換！

#### ～津民地区サロン座談会～

11月6日（水）、津民公民館にて、津民地区のサロンを対象とした座談会を行いました。

3つのサロンより8名の参加があり、サロンの近況や、ネタに関する情報共有などを行いました。また、津民よりあに関するご希望なども伺いました。

津民よりあは、「笑い」をテーマにしたものが良いとのこと！



### 歌って笑って寒さも吹き飛ばす！

#### ～下郷よりあ～

12月4日（水）、下郷公民館にて、下郷よりあを開催しました。今回は、古江範子氏をお招きし、音楽を通じた様々なレクを実演していただきました。当日は11名の参加があり、古江氏のピアノに合わせて歌ったり、棒を使った体操などを行いました。

替え歌やベアになって行うゲームなどもあり、歌い声と笑い声に包まれた90分でした！



古江 範子氏

