

地域の情報 & お知らせコーナー

たけのこの会

「たけのこの会」による配食サービスです。高齢者（登録必要）のお宅へ見守りとふれあいを兼ねてボランティアでお配りしています。

日にち：7月7日（月）
8月はお休み



心配ごと相談

身近な相談窓口として、民生児童委員の方がいろいろな心配ごと相談に応じてくれます。当日は行政相談も併せて行っています。

日時： 7月4日（金）
8月8日（金）
時間：10:00～12:00
場所：三光コミュニティーセンター

三光児童館の子育てひろば

未就学のお子さんと保護者の方を対象としたイベントです。

日時：毎週木曜日 10:30～11:30

■7月■

3日「夏まつりあそび」
10日「えいごであそぼう！」要予約
17日「栄養士さんのお話
（夏バテ対策レシピなど）」

■8月■ ☆夏休みのためお休みです☆



【お問い合わせ先】三光児童館 電話：43-5194

地域が元気になる地域福祉情報紙

とんぼのめ



とんぼ絵協力：はしもと まさこ

第97号

2025年7月号発行

《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
（三光コミュニティーセンター内）

〒871-0102

中津市三光成恒 241-1

TEL 0979(43)5390

FAX 0979(43)2594

元気!いきいき☆週一体操の表彰式が開催されました

5月16日（金）中津市役所にて令和7年度「元気!いきいき☆週一体操教室」の表彰式が開催されました。「週一体操」を継続的に実施している団体が受賞対象となっており、三光地区からは『成恒健康クラブ』『上秣健康クラブ』『うすぎ健康でいようクラブ』の3団体が受賞されました。コロナ禍において体操を休止せざるを得ない状況もあり、受賞のタイミングがずれてしまった団体もありますが、日頃の活動が評価され今回受賞となりました。受賞されたみなさまおめでとうございます。

成恒健康クラブ

県表彰受賞（立ち上げより4年経った団体）

会の発足：H29年5月

きっかけ：森山地区が立ち上げ、見学に行き「健康のため成恒でもしたい」と感じた
アピールポイント：体操はもちろん口腔体操やガンバルーンボール体操などいいと言われるものは何でも取り入れています。

うすぎ健康でいようクラブ

ゴールド賞&県表彰受賞

会の発足：H30年5月

きっかけ：週一体操をやってみたいという一部住民の熱意に押された！
アピールポイント：2人1組でするタオル体操は柔軟性が高まり血行がよくなっている気がします！



上秣健康クラブ

ゴールド賞受賞（立ち上げより5年経った団体）

会の発足：R1年11月14日

きっかけ：他地区の方から週一体操がいいと聞いた
アピールポイント：体操前はまずおしゃべり。口がほぐれてきたころに体操をはじめ、体操後に「あい八音頭」を踊っています。

ご案内

小さい子どもからおじいちゃん・おばあちゃんまで…
おともどももみんないっしょに楽しもう!!

わいわいまつり 2025 三光児童館 夏まつり

7月26日(土) 10:00～12:00

場所：三光コミュニティーセンター ドローンサッカーやるよ!

今年で3回目の開催となります! いろいろな催しを予定しています。詳細は決まり次第、ポスターや中津市社協ホームページ、三光児童館のInstagram等で発信します。

夏休みになってすぐのイベントです! お誘い合わせの上、遊びにきてください。



三光児童館Instagram



【編集後記】

季節は一步一步「夏」に近づいています。「蚊」の季節になりますね…嫌です。我が家の1歳後半の息子は「どうしたらそこさされる?」というところをさされています。最近で言うと、左足の裏に2個、おでこの真ん中、ほっぺた。もちろん腕や足にも! パッチンや塗り薬など使用していますが剥ぐし拭ってしまうので対応に苦慮しております。蚊が好む「体質」や「環境」があると聞きました。せめて環境だけは気を付けてあげたいものですが…難しいですね。

地域福祉推進係 たかふじ みほ

三光地区には9カ所の週一体操教室があります!

名 称	開催日	名 称	開催日
森山健康クラブ	毎週火曜日	成恒健康クラブ	毎週火曜日
上秣健康クラブ	毎週木曜日	うすぎ健康でいようクラブ	毎週木曜日
下秣いきいき健康クラブ	毎週月曜日	土田長寿クラブ	毎週木曜日
下田口健康クラブ	毎週水曜日	佐知元気クラブ	毎週水曜日
西秣長寿バンザイ会	毎週水曜日		

いきいきサロン 紹介します

三光地区は各地区に1カ所ずつ「いきいきサロン」があります。平成14年秋ごろより徐々に広がっていき、平成16年には全15地区で立ち上がりました。どなたでも参加可能です。皆さんの地区のサロンを知って、参加してみたい方はご連絡下さい。
【連絡先】中津市社会福祉協議会（三光）43-5390

サロンが楽しみです！

【小袋いきいきサロン】



- 開催日：毎月第3木曜日
- 場 所：小袋農業研修所
- 活動のポイント：

毎回のプログラムの後は簡単なゲームや体操をして、時間いっぱい楽しく過ごしています。その後はお弁当を参加者で食べています。みんなで食べるお弁当は賑やかで嬉しい時間になります！フリースタイルがあればボッチャで対決し、白熱しています。

尺八やハーモニカを披露しています！

【諫山いきいきサロン】



- 開催日：毎月1回
(固定日なし)
- 場 所：諫山自治公民館
- 活動のポイント：

参加者に楽しんでもらえるように活動内容を工夫して開催しています。7月は恒例の「子どもとの交流」を実施しました。諫山地区の小学生、保護者も来られ、サロンメンバーと大所帯での開催となります。公民館は賑やかな声がいっぱいいるだけで元気になります。

紙芝居を真剣に聞いています！

【成恒いきいきサロン】



- 開催日：毎月第2木曜日
- 場 所：成恒集会所
- 活動のポイント：

週体操でしっかり体を動かすことをしているのでサロンでは座学的なことを中心としています。一年に一度は外活動を入れており気分転換にお出かけをしています。“田口のあじさい”や“田尻の藤の花”などが中心です。今年はあじさい園に見学に行き、あじさい見学を楽しんだあと、おしゃべりをしながらお弁当を食べました。

【お詫びと訂正】とんぼのめ第96号「いきいきサロン紹介します」の佐知いきいきサロンの中で佐知地区を前原さんの歴史ガイド付きでウォーキングをするとご紹介しましたが、**中原さんの歴史ガイド**でした。大変失礼いたしました。

届け！私たちの思い！！

「自分たちに出来る被災地支援を」 三光佐知地区でひまわりを植えはじめて15年を迎えます



佐知地区の地域おこしグループ「竹馬会」は、2011年3月の東日本大震災が発生した年から「福島ひまわり里親プロジェクト」の趣旨に賛同し、ひまわりを育てる活動をはじめ、今年で15年目を迎えます。この活動は、東日本大震災による福島第一原子力発電所の事故を受けて、復興のシンボルである“ひまわり”を福島の大地に咲かせる取り組みです。全国の参加者の皆さん（里親さん）に福島から購入したひまわりの種を植えていただいただき、ひまわりを楽しんだ後に採取した種を福島に送り返してもらいます。

佐知地区では、毎年6月に子ども会や地域のみなさんと一緒に種まきを行っており、7月下旬から8月上旬にかけて、たくさんのひまわりが咲き誇ります。昨年度は、約30キロのひまわりの種を採取することができました。今年の夏も全国各地でひまわりが咲き、福島の被災地の元気の一助につながることを願っています。



6月8日（日）、佐知地区の真坂活性化センターにおいて、このプロジェクトの代表でもある「NPO法人チームふくしま」の半田真仁理事長をお迎えし、現在も続く復興へ向けた取り組みや、命と地域を守る活動についてお話を伺いました。

【三光児童館】さつまいもの苗さし体験をしました

三光児童館では毎年成恒地区の片桐さんの畑をお借りし、さつまいもの苗さしから収穫までの体験をしています。

今年も5月28日（水）、片桐さんとお友だちの中島さんに苗さしの方法を教えていただきました。当日は児童館に来た子どものうち、希望者の20名程が参加しました。「初めて苗さしする！」という子どもが多く、「どこまで土でかぶせていいの？」など質問がありましたが、その都度、お二人は何度も優しく教えて下さいました。100本の芋づるはあっという間に植え終わりました。秋には芋ほりを予定しています。すくすくと芋が育ち、秋にはたくさん収穫できるといいなと子どもたちも楽しみにしています。片桐さん、中島さんありがとうございました。

