

## フードバンクにご協力を

中津市社協では毎月25日にご家庭に眠っている食品を寄付していただく活動（フードバンク）をおこなっています。皆さまからご寄付いただいた食品は、必要とされる方や地域サロン、子ども食堂などに無償で提供しています。

受付日  
11月25日（月）  
12月25日（水）  
時間：9時～17時

場所：社協本耶馬溪（折元）  
受付食品：賞味期限まで  
2ヶ月以上あり  
常温保存が可能なもの

## 心配ごと相談

ひとりで悩まず、誰かに話してみることで解決の糸口が見つかることもたくさんあります。ちょっと心に引っかかっていることなど本耶馬溪地区の民生児童委員さんへ相談してみませんか。

開催日  
11月20日（水）  
場所：社協本耶馬溪（折元）

12月18日（水）  
場所：中津市役所  
本耶馬溪支所多目的室

時間：10時～12時

## 暮らしの相談窓口

わたしたちはそれぞれ様々な生活環境で暮らしており、困りごとも一人ひとり違います。

「どこに、誰に、相談したらいいのか分からない・・・」というときは、下記までご相談ください。プライバシーを尊重し、秘密は固く守ります。相談は無料です。



【お問い合わせ】  
社協本耶馬溪（折元）  
TEL：53-2255 担当：岩丸

## ともだちひろば

「ともだちひろば」とは、三光児童館のスタッフが、未就学児と保護者、出産を控えた方を対象としたイベントや交流を行う“出張 子育て支援拠点”です。

【お問い合わせ】  
中津市三光児童館 TEL：43-5194

### 【耶馬溪コミュニティセンター】

※11月から山国・耶馬溪・本耶馬溪地区を対象に耶馬溪コミュニティセンターで開催することになりました  
11月20日（水）「リトミック」10時30分より  
講師：hanautaリトミック 宮岡あゆみ氏

### 【三光児童館】

11月 7日（木）「おはなし会」10時30分より  
11月14日（木）「お芋でおやつ作り」10時30分より  
11月21日（木）「うたあそび」10時30分より  
11月28日（木）「クリスマス製作」10時30分より

## シン・みんなのふくしまつり「ごちゃリンピック」～ひろげよう！ふくしのWA～

オリンピックイヤーの今年は、パラリンピックスポーツなどを体験できるコーナーなど、大人も子どもも楽しめる催しがたくさん！ぜひ、お越しください。

日時：11月17日（日）  
10時～14時 **参加無料**  
場所：中津市教育福祉センター  
& プレーパーク  
(中津市沖代町1-1-11)

- ◆ドローンサッカー体験
- ◆ふわふわ遊具であそぼう
- ◆自分だけのお弁当をつくろう
- ◆世界の言葉でじゃんけんチャレンジ
- ◆食のコーナー  
(キッチンカー、台湾カステラ、わたがしなど)



【お問合せ先】中津市社会福祉協議会  
地域福祉課（本所） 23-2095

フードバンクnicoへの  
ご寄付もお待ちしております♪



# ちいき福祉だより にじのはし

【発行元】

中津市社会福祉協議会 本耶馬溪 地域福祉課  
〒871-0312 中津市本耶馬溪町折元1247  
中津市本耶馬溪町総合福祉センター

TEL:53-2255 FAX:53-2253

2024年 11月号  
(通算 第60号)

## 心もカラダも軽やかに！！ 「遊びの学校」～わくわくマイスター養成講座～

8月27日、本耶馬溪公民館にて福祉ボランティア講座『遊びの学校』を開催しました。講師に大分県レクリエーション協会理事長の松元義人氏をお招きし、「フレイル予防と健康づくり」についてのお話や、サロン活動や週一体操で簡単にできる体操、運動を用いた脳トレやレクリエーションの紹介がありました。多くの方々にご参加をいただき、誠にありがとうございました。



松元先生

運動は無理をせず  
楽と感じたら回数を  
増やしましょう。  
できるだけ毎日、  
少なくとも週2、3  
回続けることが大切  
です。

参加したみなさんからは「改めてカラダを動かす大切さがわかった」「さっそくサロンで取り入れてみよう」など、地域の活動がより楽しく健康に過ごせる場所になる方法を学んだ講座になりました。

息は止めないで、  
呼吸をしながらゆっ  
くり動かします。

### 元気！いきいき☆週一体操とは？

みなさんが歩いて通える公民館等で、筋力向上に効果のある「めじろん元氣アップ体操」と、歌やレクリエーションなどを行い、週1回が楽しみとなる通いの場になっています。

【お問合せ先】  
中津市地域包括支援センター社協  
TEL：26-4040



松元先生の講話のなかで「めじろん体操」のポイントを分かりやすく説明され、一つ一つの動きを意識することで、今まで以上に効果を感じるようになったと、驚きの声があがっています。毎週元気に「めじろん体操」に取り組んでいる、本耶馬溪地区の週一体操教室をご紹介します。



六所健康クラブ  
場所：今行下屋形地区集会所  
開催日：毎週水曜日  
10時～11時



東谷健康クラブ  
場所：東谷地区集会所  
開催日：毎週水曜日  
10時～11時



はちどり庵健康クラブ  
場所：樋田酒造酒蔵内  
開催日：毎週木曜日  
12時半～13時半

# 学び舎で育む福祉のこころ ボランティア推進校 ～本耶馬溪中学校～

本耶馬溪中学校2年生17名で、技術科（生物生産）の授業の一環として4月より野菜作りを行いました。泥まみれになって畑づくりから始め、自分の手で苗を植えて、食べ物を育てる大切さと、野菜が大きく成長することへの喜びを感じることができました。また収穫した野菜は、地域の施設等へ提供しています。

4月  
先生の手ほどきを受けながら草むしりや、初めて使う耕運機に悪戦苦闘しながら畑作りから始めました。

5月  
みんなで鍬を握り畝を作り、ピーマンやナス、オクラ等の夏野菜の苗を植え付けました。



7月  
毎朝の水やりは当番制で行いました。今年も猛暑のため毎日欠かさず水やりをしました。



9月  
ティサービスセンター本耶馬溪へ獲れたて野菜をいただきました。

現在は大根やほうれん草、小松菜等の冬野菜を育てているそうです。次の収穫の際もぜひ取材に伺いたいと思います♪



本耶馬溪中学校  
小川邦夫 校長先生に  
お話を伺いました

Q.ボランティア推進校として、どのような活動をしていますか。

45年続いている地域の清掃活動や、CM制作や石ころアートによる本耶馬溪町のPR活動。「耶馬溪ばやし」を復活させ、町内のイベントで踊りを披露しています。

Q.活動を通じて生徒さんに伝えたいことは

以前は施設を訪問して、合唱曲を歌ったり会話をしながら似顔絵を描いたりして交流をしていましたが、コロナ禍を境に難しくなりました。提供する野菜を通じて交流の機会を得て、高齢者をはじめ、思いやりのある生徒を育てていきたいです。

Q.今後の抱負をお願いします。

年々生徒数は少なくなっていますが、今後も地域に愛され地域に求められる学校づくりに努めていきたいと思っています。

## ボランティア推進校とは？

市内の小学校、中学校、高等学校等を対象に毎年社協よりご案内をし、希望された学校がボランティア推進校として活動しています。活動内容はさまざま、今年度は市内で希望する10校が指定を受け、本耶馬溪地区では上津小・樋田小・本耶馬溪中が活動しています。

## 本耶馬溪地区の寄り合いの場が表彰されました!!

10月16日（水）、iichiko総合文化センターにて、第19回大分県地域福祉推進大会が行われ、長年にわたり県内で社会福祉の推進に励んでいる方々へ、表彰・感謝状の授与が行われました。

今年度は本耶馬溪地区より、にこにこサロン下曾木へ大分県社会福祉協議会会長感謝状が授与されました!



にこにこサロン下曾木  
場所：下曾木集会所  
開催日：毎月第2土曜日  
10時～14時

## 気軽に話せる憩いの場 オレンジカフェ OPEN



### オレンジカフェ本耶馬溪

9月19日、本耶馬溪公民館でオレンジカフェを開催し、地域の方17名に参加していただきました。初めて参加した方から「ひさしぶりに会えた人と話せて、すごく楽しかった」等の声がありました。



日頃の悩みや病気などについて気軽に話したり、軽い運動をしながら脳トレを行う「コグニサイズ」を紹介しました。

### 「オレンジカフェ」とは？

認知症の方や介護されているご家族、認知症に関心のある方などが集まって気軽に話ができる場所のことです。

当日は認知症地域支援推進員や地域包括支援センターの職員もいますので、気軽にご参加いただき、認知症への理解を深めていただける機会となっています。

### オレンジカフェみなと

9月20日、道の駅耶馬トピアにて「オレンジカフェみなと」を開催し、まだまだ残暑が厳しいなか、常連の方や観光に来られた方など、たくさんの方が立ち寄りられ歓談されました。



物忘れが進んで苦勞したことや、認知症を予防するためにどうすればよいかを話しました。



【お問合せ先】  
中津市社会福祉協議会  
認知症地域支援推進員 重松  
オレンジコーディネーター 廣瀬  
TEL：27-8870

## 敬老の日に"笑い"をお届けします!!



9月17日、ティサービス本耶馬溪にて敬老会が開催されました。中津豊田ひょっとこ踊り愛好会による花傘音頭や銭太鼓、フラダンスが行われ、演目の最後はひょっとこ踊りで大盛り上がり。会場内を練り歩く姿に、多くのご利用者の笑顔が見られました。途中からは職員も踊りに加わり、全員で楽しいひと時を過ごしました。



### 中津豊田 ひょっとこ踊り愛好会

設立：平成18年4月1日  
地域イベントや施設訪問でひょっとこ踊り・フラダンス・踊りを披露しています。