

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：1月6日（月）
2月3日（月）



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：1月10日（金）
2月7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広場

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

- 1月9日 「栄養士さんのお話」【要予約】
- 1月16日 「でんでんだいこ製作」
- 1月23日 「節分製作」
- 1月30日 「ヨガ」【要予約】※10組※



活動の様子はこちらのInstagramから！



【お問い合わせ先】 三光児童館 電話：43-5194

【編集後記】

11月より耶馬溪に異動となり、高藤さんにバトンタッチしました！三光に赴任して半年間でしたが、地域の皆様には大変お世話になりました。また会える日まで！忘れないでください（笑）
松本 翔多（まつもと しょうた）



10月中旬に育休より復帰いたしました。復帰がコスモス園開園途中だったため、賑やかでなんだかワクワクソワソワした気持ちのスタートとなりました。そんな中、先日あるサロンで調理中の昼食の味見をさせて頂きました。その時の「酢の物」がとっても美味しくて…レシピを聞いてみましたが私が作るのとさほど変わらず。何故？味が違う！おかしいな…？仕事もだけど料理も頑張りたいと感じた秋晴れの空の下でした。高藤 美保（たかふじ みほ）

参加者募集中
「第2回 おっちゃん's クラブ」開催

「自由な時間がある」「何かやってみたいな」と感じている男性の方！一緒に料理をしてみませんか？自分が作った料理で誰かが喜んでくれることで生まれる嬉しい気持ちは「おいしい」も倍増させてくれます。作って、食べて、笑顔の輪を広げましょう。

日時：2月22日（土）
時間：10時00分～12時00分
場所：三光コミュニティーセンター・調理室
内容：楽しい餃子づくり
参加費：300円
講師：中華料理 珍海桜 神田大鷗氏
参加対象者：ボランティア活動に関心のある男性 ※20名募集※
申込方法：電話にて申してください
連絡先：43-5390（担当：たかふじ）



前回の様子

とんぼのめ



第94号
2025年1月発行

《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
とんぼ絵協力：はしもと まさこ

お礼とご報告

赤い羽根共同募金・歳末助け合い募金運動にご協力いただきありがとうございました

今年度も10月1日より「赤い羽根共同募金・歳末助け合い募金」が全国一斉に実施されました。三光地区の皆さまや企業の方々にもたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。お寄せいただいた募金は、サロン活動やボランティア活動の助成、福祉用具の貸し出し、小学校での福祉教育（わいわい福祉ひろば）、防災・減災の取り組みなど、地域の福祉活動に使われています。

戸別募金は、自治委員・班長の皆さまを通じて、企業募金は民生児童委員の皆さまを通じて募金をいただいております。ありがとうございました。

今回は集計の関係上、戸別募金のみご報告させていただきます。企業募金につきましては次号(95号)にてご報告いたします。



戸別募金	赤い羽根共同募金	597,860円
	歳末助け合い募金	256,500円

赤い羽根クイズ

Q1.「赤い羽根」の羽はどうして赤色なの？

答え：「赤い羽根」は勇気と良い行いのシンボルなのです！
アメリカの先住民は、いろんな色の羽根かざりを頭につけていたのですが、羽根には色によって意味がありました。勇気のある行いや良いことをした人が「赤い羽根」をつけていたと言われていました。

Q2.「赤い羽根」以外の羽根の募金は何の募金？

答え：募金活動には、「赤い羽根共同募金」のほかにも、いろいろな色の羽根を使った募金活動があります。「緑の羽根」は森林づくりのために、「青い羽根」は海で事故にあった人を助けるために、それぞれ役立てられます。



三光
9地区目

週に一回の体操で元気モリモリ！みんなで健康になりましょう！！

元気！いきいき☆週一体操教室

「西秣長寿バンザイ会」発会しました

12月11日（水）、西秣地区で三光9地区目となる元
気！いきいき☆週一体操教室「西秣長寿バンザイ会」が発
会しました。当日は地区から25名の方が出席し、発会式
後に体力測定と体操を行いました。

今後は、3か月後、6か月後、1年後と体力測定を行い
測定の結果がどのように推移していくか確認していきます。
今回、初めて体操する方からは「意外ときついね」といっ
た声が聞かれましたが、みんなで一緒にすることで楽しさにも変わるはず
です。代表の角俊彦さんから「体操の後にお茶を飲みながら話しをしたりしま
しょう」と提案があり、次回からお茶タイムを設けることになりました。また、
毎回レクリエーション用具を使って「遊び」も入れていくということで、
楽しい週一体操の時間になるのではと感じています。



「西秣長寿バンザイ会」

実施：毎週水曜 10:00 から 場所：西秣公民館



一緒に一芸やってみらんがえ？
新しい仲間も募集しちょんけんね～

「ほほ笑み演芸座」



ここ数年、三光のいきいきサロンで密かに人気になっている「ほほ笑み演芸座」のご紹介をさせていただきます！

「ほほ笑み演芸座」の代表は池永地区にお住いの宮津直行さんです。宮津さんは20年以上前からコマ芸やマジックなどで活動はしていたそうですが、1人で1時間程度の演目をこなすのは難しく感じ始めたことをきっかけに一座を結成！現在は沢山の演目に対応できるほど会員も増え楽しく活動をされています。「好きで始めた活動で観ている方が喜んでくれることがとても嬉しい。失敗してもいいんだ、それでまた上手になれる」と言われていました。

三光地区にも「ほほ笑み演芸座」の会員が数名おり一緒にサロンなどで芸を披露されています。



ほほ笑み演芸座会員
(諫山地区)
山本博文さん

活動(ハーモニカ)を通して自分の健康維持ができています。喜んでもらえることが自分の喜びとやりがい、張り合いにもなっていますね。



小地域ネットワーク会議が
はじまりました！

小地域ネットワーク会議は、三光15地区ごとに翌年度のサロン活動をどのように進めていくかを地区のサロンお世話役さんと協議したり、地区でのお困りごとなどを聞かせていただく会となっています。サロン活動が参加者みんなでお楽しみできるように、サロンお世話役さんからいろいろな声が聞ける貴重な時間です。

まず、12月に佐知地区で小地域ネットワーク会議を開催！11月のサロン終了後にお茶を飲みながら「なんかやってみたい内容はないですか～？どしどし言ってくださいね～」とサロンお世話役さんが聞く場面も見られました。小地域ネットワーク会議は1月～2月にかけて今後も順次開催していきます。

いろんなアイデアを出して下さいね！



「四季を楽しむバスツアー」で“るるパーク”へ
～楽しい時間はあっという間でした～

12月5日（木）、いきいきサロン下深水と地域の方等で杵築市の“るるパーク（旧大分農業文化公園）”へバスツアーに出かけました。昨年度に続き二度目のツアーとなります。このバスツアーは『四季を楽しむバスツアー』と銘打って、三光地区の路線バスが廃止となった地区を対象に企画しているものです。路線バスが廃止され外出の機会が減ってしまった方が同じ地区の人と一緒にでかけ、これを機にサロンなど地域福祉活動への参加につながるのではないかなど期待して実施しています。

当日は寒さ厳しい中でしたが、「あっこ見て！カエデとイチョウの色がやっぱりきれいよね。紅葉が見れて良かったね～。」「バスとか乗ることなくなってきたき、みんなで何処かに行けて楽しかったなあ」などバスの中は賑わっていました。現地では公園内を散策したり、みんなでお弁当を食べたりといつもと違ったサロンの雰囲気を感じることができ、充実した時間となりました。



ずっと賑やかでおしゃべりがとまりません



包括だより 冬の入浴中の
事故に要注意！！

【実は多い入浴中の事故】

冬の季節は「ヒートショック」などが原因で入浴中に気を失って浴槽の中で溺れるといった事故が多くなります。統計では65歳以上の場合、入浴中の不慮の事故で亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多いというデータも出ています。

【ヒートショックとは？】

「ヒートショック」とは急激な温度変化によって、血圧が大きく変動するなどして、身体に大きなダメージを受けることです。これにより、めまい、失神、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などの症状や疾患が生じる恐れがあります。

【入浴中の事故を防ぐポイント】

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ・湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ・同居する家族がいる場合はお風呂に入る前に、ひと声かける

