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します。

受付日時：７月 25 日（金）
８月 25 日（月）
９時 00 分～17 時 00 分

場所：中津市社会福祉協議会 耶馬溪

耶馬溪フードパントリー 開催

食糧品の 無料配布 を行います
※お米の配布はありません

先着 10 世帯

●日　時●

7/25（金） 10：00～17：00

●対　象●

耶馬溪町にお住まいで、物価高騰等の影響で食糧支援を必要としている世帯
※生活保護世帯を除きます

申込が必要です！

お電話から→ 0979-62-2898

QR コードから→→→→→→→→

●受取方法●

お申込時間に、社会福祉協議会耶馬溪（耶馬溪支所内）にお越しください。
来所が難しい方は、ご相談ください。

週一回 寄って体操 しちみらん？

元気！いきいき☆週一体操教室

介護予防を目的に、筋力の向上や維持のための体操（めじろん元気アップ体操）を、地域の方が誰でも通いやすい公民館などで、参加者同士の運営により、週１回行う体操教室です！

職員がお伺いしてのご説明も可能です！

ぜひお気軽に、
地域包括支援センター社協
26-4040 まで
お問い合わせください！

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：７月　８日（火）
８月１９日（火）
９時 30 分～11 時 00 分

場所：耶馬溪高齢者センター

さんかく△ぷれいす ～おしごと相談窓口～

月に１度、「はたらくこと」に関する相談窓口を設置します。

「はたらくことに不安があるけれど、ちょっと頑張ってみたい」「何かしてみたいけど、どう動けばいいかわからない」など、ぜひご相談ください。

次回相談日：７月２２日（火）
８月２０日（水）
時　間　：９：30～11：30
場　所　：社協耶馬溪（耶馬溪支所内）

メールでのご相談はこちらから

お問いあわせ：0979-27-8870（担当：いくぼ）

三光児童館　子育て支援拠点イベント

ともだちひろば

三光児童館のスタッフが、月１回耶馬溪地区へ出向き、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。

７月 16 日（水）『夏まつりあそび』
※８月はおやすみです！

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

【お問いあわせ】
中津市三光児童館　43-5194
（三光コミュニティーセンター内）

インスタグラムにて、活動のようすを発信しています！ぜひご覧ください！

SANKOU_JIDOUKAN

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

めいぷる

２０２５年７月号　第６２号

災害を防ぐ・減らすため 私たちにできることは？

６月15日（日）、深耶馬地区公民館にて、**深耶馬地区防災教室**が行われました。深耶馬地区自治会・消防団・見守りネットワークが主催であり、当日は **27 名**の参加がありました。

中津市建築指導課より、家の耐震やブロック塀工事における補助事業などの説明や、防災危機管理課より、近年の災害リスクや避難における対策などに関する講話、そして、参加者へ防災食の配布などが行われました。社会福祉協議会からは、主に非常食や防災グッズに関する情報提供を行いました。

防災教室のようす

みなさん真剣に講話を聴かれており、お１人おひとりの『防災意識』を高める良い機会となっていました！

深耶馬地区
自治会長
髙榎 利彦氏

深耶馬地区 見守り
ネットワーク協議会 会長
相原 一美氏

今回展示したものの一例

非常食

防災グッズ

地域で支え合う防災の取り組みを行う際は、ぜひ社協へお声がけください！

お問いあわせ
中津市社会福祉協議会 耶馬溪
27-8870　（担当：松本）

～もしものために備えを～

災害が発生した場合、電気・ガス・水道などのライフラインが復旧するまで、数日間かかる場合もあります。いざというときのために、日頃から家庭で備蓄品を準備しておくことも大切です。

食品の備蓄の目安は**３日分**です。（可能であれば１週間分が理想です！）

最近ではホームセンターや、100円ショップでも、防災グッズが販売されています。ご家族の人数や状況に合わせて準備してみましょう！

自宅での備蓄品の例

飲料水　アルファ米　乾パン　レトルト食品

カセットコンロ ガスボンベ　缶詰　カップ麺　ビスケット

サロン活動のようすをお届け！

おしゃべりBAR

大野中央多目的集会所 にて開催されている、
おしゃべり BAR のようすです！

みなさんで**ごきぶり団子**づくり！

ごきぶり団子が
かわいたら仕分けをし、
近所にお住まいの方々に
おすそ分けを
するそうです！

昼食のおにぎりを手づくり中…

できたての
炊き込みご飯
おにぎり♪

みなさんそろって昼食タイム♪

『さりげない温もりと喜び』をあなたとともに…

4 月 22 日（火）、まーちゃん家にて、**住民型有償サービス 耶馬溪たんぽぽサービスの総会**が行われました。当日は 18 名の参加があり、梅木 治三郎代表あいさつの後、令和 6 年度の事業に関する報告や反省、そして令和 7 年度の事業について協議を行いました。総会終了後は、各エリア担当や事務局・代表による定例会を行いました。

総会のようす

『住民同士の支え合い活動』であるこのサービスを長く続けていくべく、よりよい活動に向けて、仲間と様々な工夫を考えながら、今年１年も励んでいきます。

サービスの利用希望・スタッフとしての活動希望がある方、お気軽にお問いあわせください。

梅木 治三郎代表

＜耶馬溪たんぽぽサービス内容＞

★**家事援助**（食事の支度・洗濯・掃除など）
★**話し相手**
★**草刈り・草取り**
など、会員が安全に行える程度のサービスを行います。

左：家事援助
右：草刈り
のようす

＜利用料・会費＞

利用料　屋内作業：1 時間 …　**800 円**
屋外作業：1 時間 … **1,100 円**
※機械を使用した場合は別途燃料代がかかります

会費　年会費 … 1,000 円

お問い合わせ

○**耶馬溪たんぽぽサービス代表**
梅木 治三郎氏　090-7980-7860

○**耶馬溪たんぽぽサービスマネージャー**
北山 いづみ氏　090-3604-4561
武石 文彰氏　090-4348-4257

○**社会福祉協議会 耶馬溪**　27-8870

ご近所さんとバスでお買い物♪～ 城井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行なったアンケートで、『買い物に関する困り』が上がりました。

課題解消に向けて、４月 25 日（金）、城井地区の町丈サロン・サロン中村より**１６名**の方にご参加いただき、**買い物バスツアー**を実施しました。行き先は、「**千財農園**」と「**道の駅なかつ**」。終始笑顔で会話が弾んでおり、楽しんでいただけたようすでした！

美しく咲き誇る
藤の花を目に焼き付け…
昼食を囲んだ後は
お買い物へ！

オレンジ通信

～ 熱中症に注意！？ ～

さあ、私の大好きな暑い夏がやって参りましたー！

今からさかのぼる事 20 年前、中津市の 2005 年７月の最高気温は 31.1℃に対し、昨年の 2024 年７月の最高気温は 33.1℃と**2℃も上昇**していることが、データからも体感からもわかっています。

そこで気を付けたいのが、なんといっても**熱中症**。特に高齢（65 歳以上）の方は、体内の水分量不足、暑さに対する感覚機能の低下、暑さに対する体の調整機能の低下（個人差あり）などがあり、注意が必要です。

★効果的な熱中症対策　５選★

重要!

① **適切な室内温度管理**（26～28℃）が重要。
② **こまめな水分補給**を行う。
③ **熱を放出しやすい服装**を選ぶ。
④ **夜間は扇風機やサーキュレーターを併用**して気温を下げる。
⑤ **エアコンを上手に使い、室内でも注意**する。

認知症地域支援推進員
重松

しっかり熱中症対策をして
暑い夏を乗り切りましょうー！
（熱中症を侮ることなかれ。）

～オレンジカフェご案内～

「オレンジカフェ」は、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、コーヒーやお茶を飲みながら、気軽にお話や相談ができる場です。

【次回オレンジカフェ】

日　時：令和７年 **7 月 17 日**（木）
13：30～15：00

場　所：**持田公民館**
（中津市耶馬溪町山移 3817-3）

参加費：100 円

学べる　楽しむ　相談できる

オレンジ
コーディネーター
廣瀬

一緒に楽しい時間を
過ごしませんか？
ご参加お待ちして
おります♡