

ちいき福祉だより

かかし

発行元:中津市社会福祉協議会
 地域福祉課 地域福祉推進係山国
 (山国社会福祉センター内)
 〒871-0712
 中津市山国町守実89番地1
 TEL: 62-2898 FAX: 62-2905

週一体操でみんな健康になろう!

元気!いきいき☆週一体操「犬王丸いっちみろう会」

1月14日、山国地区で3番目となる週一体操「犬王丸いっちみろう会」が発会しました。中津市全域から見ると63カ所目になります。健康志向の高い皆さんは昨年からの準備を重ね、発会式の日には元気はつらつでした。

会の初めに、犬王丸公民館小畑博義館長より、「いつまでも元気で犬王丸の地で暮らせるように、週一体操で健康な身体づくりをしましょう。」とあいさつがありました。

続いて奥久山国支所長より「健康づくりと生きがいづくり、会話と話題作りも盛り込んで楽しい会になるように祈念いたします」との言葉をいただきました。

その後、体操前の体力測定が行われ、自分の現在の体の動きをチェックしました。思ったより動いた方、動かなかった方、それぞれでしたが、来週から早速週1回の体操が始まります。3か月後の測定で結果が出るように、体力向上に向けて頑張ろうと励まし合っていました。



犬王丸いっちみろう会
 ★開催日
 毎週火曜日10時～
 ★場所
 犬王丸公民館

認知症の人を地域で支える学習会

認知症について～意外と知らない認知症の事～

日時: **3月6日(木) 13:00~14:30**

場所: **山国社会福祉センター(山国町守実89-1)**

日頃より地域医療を支えていただいている水谷先生を講師にお招きして、認知症について少しでも理解を深めて頂きたいという想いで今回の学習会を開催いたします。
 ぜひどなたでもお気軽にご参加ください。



講師
 医療法人 光和会
 水谷クリニック 院長 **水谷 和毅先生**

お申し込み・お問合せ
 中津市社会福祉協議会 担当: 重松
 Tel: 27-8870 fax: 27-8878

サロンだよ! 全員集合!!

～楽しみながらフレイル予防～

参加
 無料

日時: **3月24日(月) 13時半~15時半**
 会場: 中津市教育福祉センター
 対象: サロンのお世話役の皆さん
 講師: 佐藤孝臣氏(株式会社イトラック)

今年度の「サロンだよ! 全員集合!!」は、「フレイル予防」がテーマ。第1部で健康にいいお話を聞き、第2部で仲間とおしゃべりして交流を深めましょう。ぜひご参加ください!

問合せ・お申込先
中津市社会福祉協議会 ☎23-2095

食料品の無料配布を行います

フードパントリーのお知らせ

●日時●
3/25(火) 10:00~17:00

先着
 10世帯

●対象●
 山国町にお住まいで、物価高騰等の影響で食料支援を必要としている世帯 ※生活保護世帯を除きます

●受取方法●
 お申込時間に、山国社会福祉センター(山国町守実89-1)にお越しください。来所が難しい方は、ご相談ください。

事前申込が必要です!

↓↓下記からお申込みください↓↓
 お電話から → 0979-62-2898
 QRコードから →



～心配ごと相談～

日にち: **3月12日(水)**
4月9日(水)
 時間: 9時~12時
 場所: 山国社会福祉センター

山国地区の民生委員さんが、いろいろな心配事の相談に応じてくれます。お気軽にご相談ください。

～山国身近な相談日～

日にち: **3月27日(木)**
4月17日(木)
 時間: 13時~16時
 場所: 山国社会福祉センター

地域支え合い推進員が介護予防や生活支援について困りごとや不安などのお話を伺います。お気軽にお立ち寄りください。

☎ 62-2898

「ともだちひろば」のお知らせ

≪内容≫
3月19日『大きくなったよ(身体測定)』
4月16日『こいのぼり製作』
 時間: 10時半~11時半
 場所: 耶馬溪コミュニティセンター

三光児童館のスタッフが耶馬溪に出向き、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行います。

三光児童館
 ☎ 43-5194

元気!いきいき☆週一体操教室とは?

「元気!いきいき☆週一体操教室」は、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)を住民主体により、地域の方が誰でも気軽に通える公民館等で週1回行う体操教室です。



中津市ではいつまでも健康で自立した生活が送れるよう、介護予防と支え合いの地域づくりを目指し、「元気!いきいき☆週一体操教室」の立ち上げを進めています。山国地区では「朝陽健康クラブ」「守実公民館元気クラブ」「犬王丸いっちみろう会」の3カ所で実施しています。この教室に参加したい方、またお住いの地区に立ち上げたい方は地域包括支援センター社協までお問合せ下さい。(☎26-4040)



～バスを乗り継いで日田までおでかけ～

バス乗車体験会を実施しました

山国町のデマンドバスと路線バスを乗り継ぎ、日田市までお買い物に出かける「バス乗車体験会」を実施し、1月15日と22日の2日間に36名が参加されました。山国町では、昨年10月より「デマンドバス運行」への移行に伴い、守実～日田間の路線バスが増便しています。日田まで手軽に利用してもらうために、デマンドバスへの予約方法と路線バスへの乗り継ぎを実際に体験していただきました。



デマンドバスを利用してバス停に集合



路線バスに乗り継ぎました



イオン日田店でお買い物



“ホテルソシア”でランチ



日田バスセンターにて乗車

～マイ時刻表を作りませんか？～
中津市では、希望された方の自宅の最寄りのバス停から目的地への時間、乗り換え場所などを記載した「オリジナル時刻表」を作成します。「バスの時刻表を読むのが苦手」、「目的地への行き方が分からない」など、お困りの方は山国支所地域振興課にご相談下さい。

～山国デイだより～

移動販売車が来ています～買い物支援～

デイサービスセンター山国（以下、デイ）では、毎週木曜日の空き時間に「みんなのお店やまくに」の移動販売車による買い物を楽しんでいます。利用者様から「普段、買い物が出来ないから助かる～」との声。これからも皆様の生活支援の手助けとなるよう支援していきます。



職員がお手伝い



今日は何を買おうかな？

ボランティアありがとう ～デイ忘年会～



市内のボランティアの方々に年末の忘年会の週に合わせてご協力いただきました。鍋を囲んでみんなで楽しく昼食した後に、日替わりで篠笛の演奏や琴の演奏、民謡、手品、舞踊、ひょっとこ踊り、カラオケなど、盛りだくさんの催しがあり、とても楽しい時を過ごしました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



守実カラオケクラブ様
八日会様によるカラオケ
の披露



桂琴の会様による琴の演奏

～認知症になっても安心して暮らせる地域をめざして～

SOS声かけ捜索模擬訓練を実施しました



12月9日、守実地区で認知症の“守実花子さん”が行方不明になったという想定での「SOS声かけ捜索模擬訓練」を行いました。今回初めて地元中学生にも参加協力をお願いし、当日は山国中学校の3年生と先生方、地域住民、消防、警察、市役所、社協より84名が参加しました。

訓練の前に、認知症地域支援推進員より認知症についての説明、声かけの良い例と悪い例の実演、声かけのポイントなどを行い、その後8班に分かれ捜索にあたりました。



お店への聞き込み



ゲーム役へ声かけ



声かけの実演



参加者へのお饅頭を『やまくに“よりあ”』と有志の皆さんが作ってくれました。ありがとうございました。

今回の捜索模擬訓練にあたり、実行委員の皆さんをはじめ、山国中学校、協力店舗、民生委員、自治委員など、多くの方のご協力で訓練を行うことができました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。参加者からは「人を探すことの難しさを実感した」「勇気を持って声をかける事が大切だと学んだ」などの感想が寄せられました。

山国地区では、現在6地区に「見守りネットワーク」が発足し、住民同士の見守り・声かけ活動に取り組んでいます。いざという時に頼りになるのはご近所です。今回の訓練を機に、皆さんの地区でも「誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らせる」地域づくりを進めていきませんか？

山国中学校 ふれあい郵便の取り組み ～年賀状で年始のあいさつ～

今年も山国中学校の生徒の皆さんが一人暮らしの75歳以上の高齢者111名に年賀状を贈りました。今回は絵手紙作家の原野彰子さんをお招きし、線の書き方や色の塗り方を教えていただき、1枚ずつそれぞれの心のこもった年賀状が完成しました。受け取る高齢者のことを思い、自分の思いを届けるために書いている時間は高齢者への思いやりが育つ貴重な時間でした。



どの作品もとても素敵でした

いつもきれいなお花が山国社会福祉センターの玄関を飾っています。相良さんありがとうございます。



“お宝探し” 塾発表会開催

“お宝探し”塾は普段の「暮らしぶり」の中に生まれている何気ない支え合い「お宝」を見つけ、気づき、それを共有しながら、日常の暮らしぶりに活かす取り組みです。

1月16日、中津市教育福祉センターで“お宝探し”塾の発表会を行いました。最初にご近所クリエーターの酒井保氏の「ふだんのくらしの幸せを探そう！」の講話があり、今回担当地区となっている豊田地区が3つの「お宝」を発表し、南部・山国・今津・三光・沖代がそれぞれ一つの「お宝」を発表しました。

山国の発表は、カラオケ教室後の「タエさんちでの二次会（お茶のみ）」取材し発表しました。



発表者：地域支え合い推進員（梶原）