

<地域の情報 & お知らせコーナー>

三光地区身近な相談窓口

☆開所日:毎月第2金曜日 13:30~16:00
 ☆場 所:三光コミュニティーセンター
 ☆「相談するところが分からない」「ちょっと困った」時、
 気軽に相談できる窓口です。
 生活支援コーディネーターの奥園がお待ちしております。
 気軽におしゃべりに来ませんか？

【連絡先】生活支援コーディネーター携帯 TEL:080-8370-1544(奥園)

<相談の例>

「一人暮らしで買い物に行けない」
 「家の掃除や洗濯ができない」
 「家族関係で悩んでいる」
 …など、何でもどうぞ！



子ども・子育て相談

子育てや子どもに関するお悩みなど、
 児童厚生員が相談をお受けします。
 ※電話相談も OK です！

相談日:毎週月曜日 10:00~12:00
 場 所:三光児童館
 (三光コミュニティーセンター内)
 問合せ:43-5194

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。

相談日:毎月第1金曜日 10:00~12:00
 4月 5日(金)
 5月10日(金)
 場 所:三光コミュニティーセンター



フードバンク nico & フードドライブ

毎月 25 日に、食料品の寄付を受け付けています。
 寄付いただいたものは、支援を必要としている家庭や地域
 サロン、子ども食堂などに無償でお配りしています。ご家庭
 で余剰品がありましたら、ご協力をお願いします。
 ※賞味期限まで 2 か月以上あり、常温保存できるものに限
 ります。



受付日 4月25日(木)
 5月27日(月)

給食ボランティア 「たけのこの会」

<お弁当の配達日>

- 4月1日(月)
- 5月7日(火)

お楽しみに♪



【編集後記】

まだ寒い日もありますがつくしが顔を出しており、春に近づいて
 まいりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか？私は初めてハンドオイル
 マッサージの体験をしました。オイルは認知症予防から二日酔いにまで効く
 そうですよ！（おだ しょうた）



地域が元気になる地域福祉情報紙

とんぼのめ



第89号

2024年4月1日発行

《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



サロンの参加者同士の交流を深めよう！

中津市社会福祉協議会では、三光地区の路線バスがここ数年で廃止となった地区を対象に、福祉バス「さつき号」を活用したいいききサロン参加者等を対象としたお出かけ企画『四季を楽しむバスツアー』をお試し開催しました。令和 4 年度から地域の方々と一緒にお話を重ね、一度の延期を乗り越え、ついに下深水地区にて実施となりました。

3月4日(月)、いきいきサロン下深水の参加者や地区の方等 15 名の参加により、バスツアーは開催されました。自宅近くの各集合場所からバスに乗り、天気の良い中でのお出かけを楽しみました。

最初の目的地は、梅まつり開催中の綱敷天満宮(築上町)。今年は暖冬だったため見頃は過ぎましたが、参拝したり屋台での買い物をするなど、思い思いに境内を散策されました。その後は「太平楽」へ移動し昼食を召し上がり、お買い物を楽しめました。

当日は天候にも恵まれ、これまでサロンに参加していなかった方も一緒に行くことで、今後のサロン参加につながったようでした。



綱敷天満宮で集合写真♪



みんなで食べると
 美味しいね～



お昼ごはんは太平楽でうどん定食♪



綱敷天満宮でお買い物♪



春の訪れを楽しみました！

いざという時の「備え」と「支え合い」を考える

「避難行動要支援者個別避難計画」をご存知ですか？災害時、避難が困難な要介護高齢者や障がいのある方の命を守るための避難計画で、中津市でも取り組みが始まっています。今回、障がいのある方の計画づくりを進めるために、3月8日、三光コミュニティーセンター(以下センター)で、市(障がい、三光支所、防災、福祉)・保健所・障がい相談支援事業所・ヘルパー・理学療法士・社協等の参加のもと、三光臼木在住の川野陽子さんの避難訓練がモデルとして行われました。川野さんは24時間医療機器を使用し、ヘルパーの支援を受けています。今回は水害を想定し、レベル3(高齢者等避難)が発令されたため、センターへ避難する訓練でした。

どのくらい時間がかかるか、避難経路は大丈夫か、避難所ではどのような設備や対応が必要なのかなど、実際に動いてみることで、これまで気づけなかったことを、ご本人と関係者で実感することができました。



避難準備開始



センターに到着

今回の訓練をとおして、「自分たちでできる備えをする(できれば3日分)」「日頃からのつながりを大切にする(近隣の方など)」「1度だけではなく、少しずつ経験を積み重ねていくことが大事」など、改めて気づく機会となりました。



避難所用簡易ベッドを体験

今回、いろんな人の参加で避難訓練が実施できて良かったです。慌ててしまい、失敗もありました。要支援者だけでなく支援者の避難準備も必要です。ただ、課題はありますが、まずやってみたことは大きな意義がありました。定期的な訓練と情報共有は大切なので、避難先の選択肢を広げられるよう、地域の方、支援者など色々な方とのつながりを大切にしたいと思います。
(川野陽子さん)



地域の「今」を、みんなで話そう！

1月より開催されていた小地域ネットワーク会議は2月中旬に15地区全て終了しました。この会議は、いきいきサロンのお世話役等で行われ、次年度のサロンの予定や地域の気になることなどを話し合う大切な機会となっています。地域の現状を皆で共有するとともに、気になることを話し合うことにより解決に向けての一步となることもあります。地域のことを参加者の方々が「自分ごと」と捉えることで、より地域の力が上がっていきます。

<会議の中で出た意見の一部をご紹介します>

- 高齢化に伴い、参加人数が減ってきている。
- 移動手段が無くて参加できない
- 子育て世代との交流が難しい
- 「サロン＝高齢者が参加する」と思われている
- ひとり暮らしの人が増えてきている
- ランドゴルフやカラオケの集まりがあり、楽しめている

<地域で行っている工夫・やってみたいこと>

- 人数を増やすための働きかけとして、老人会で声かけする、サロンのチラシや年間計画表の配布をする。
- 他地区のサロンの見学ができるとう良い



目指せ！遊びの達人!!



3月14日に、令和5年度 福祉ボランティア講座「遊びの学校～わくわくマイスター(達人)養成講座」を開催し、17名の方が参加されました。この講座は、レクリエーションをとおして楽しく過ごす中で、レク用具の使用方法を知るとともに、楽しさを広めていただけることを目指しています。

今回は、社協で貸出をしている「ガンバルーンボール」を使って体操やレクリエーションを行いました。体操で軽く体をほぐした後、グループごとにボールを使った遊びを考えました。ペットボトルやバケツ、新聞紙など身近な道具を使い、簡単なゲームを考え、最後は皆で行い盛り上がりました！今後もぜひ地域の活動で楽しさを伝えていただけたらと思います。



- ゲームを考えるのが楽しかった
- 運動感覚で楽しく遊べた
- 日常にあるものを道具にして、いろいろな遊びができることが分かった

ガンバルーンボールは社協にて貸出しています。興味がある方はお声かけください！

ボランティアのご紹介！

給食ボランティア「たけのこの会」に、新メンバーが加わりましたのでご紹介します。12月の活動より参加しています。

原口地区に住んでいます。友達の紹介で12月から参加しました！人見知りですが先輩達の優しさで楽しくできています！配食した方から「楽しみにしている」と言ってもらえて有難く、嬉しかったです！



内山 眞理さん



「とんぼのめ」で新メンバーを紹介したいボランティア団体はお気軽にお声かけください！

デイサービスセンター三光よりお知らせ

今年度より『デイサービスセンター三光』は、『デイサービスセンター本耶馬溪』と統合することになりました。4月より本耶馬溪を拠点に、広い範囲でご利用いただけるデイサービスとなります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

三光地区の皆さまへ

『デイサービスセンター三光』は平成10年に開所して以来26年間、ご利用者、ご家族様、地域の皆様、関係機関の方に支えられ運営を続けて参りました。

この度は4月より『デイサービスセンター本耶馬溪』と統合となりますが、今後も皆さまとの御縁を大切に、三光と本耶馬溪の良さを合わせ運営して参ります。長い間のご愛顧、誠にありがとうございました。

デイサービスセンター三光 職員一同



お問合せ デイサービスセンター本耶馬溪
☎0979-53-2244