



# お知らせ



## 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9日(火)  
8月20日(火)  
9時30分～11時00分  
場所：耶馬溪高齢者センター



## 三光児童館 子育て支援拠点イベント



三光児童館のスタッフが週に1回、本耶馬溪・耶馬溪・山国地区の公共施設へ出向き、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行う“出張子育て支援拠点”です。

日時：7月17日(水) 10:30～11:30  
※8月はお休みです!

場所：耶馬溪公民館 保健相談室  
内容：夏祭りあそび

【お問い合わせ】  
中津市三光児童館 ☎43-5194



Instagramにて、活動のようすを投稿しています!

## 夏のボランティア体験月間 参加者大募集!

申込期間：6月24日(月)～7月27日(土)  
実施期間：7月22日(月)～8月31日(土)  
参加資格：小学生以上  
受け入れ施設：高齢者施設・児童福祉施設・障害者施設・地域サロンなど

【申し込み・お問い合わせ】  
中津市ボランティア・市民活動センター ☎23-2095

## 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、よろしくお願いいたします。

受付日時：7月25日(木)  
8月26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

「もったいない」を「ありがとう」に  
フードバンク nico

## 中津市市民後見人養成講座 第7期受講生募集!

開催期間：令和6年9月～12月(全12回)  
場所：中津市教育福祉センター他  
対象者：中津市在住 または在勤する20歳以上の方で、成年後見制度および福祉活動に理解と熱意のある方  
内容：成年後見制度・福祉関係制度・各種法律・申し立て手続きなどの実務・実習など  
申込期間：令和6年7月31日(水)まで  
受講料：無料  
お気軽に  
お電話ください!

【申し込み・お問い合わせ】  
中津市ボランティア・市民活動センター ☎23-2095

### ☆編集後記☆

暑い日が続きますね…。こんな暑い日には、キンキンに冷やした麦茶や果物、アイスがとても恋しくなります。夕ご飯も冷製ものが増えてくる季節ですね。今度みなさんにお会いした時、夏にどんなものが食べたくなるか、ぜひきかせてください!(なかじまれい)

ちいき福祉だより



# めいびる

〈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、木内 千津子  
2024年7月号 第56号

## サロン活動のようすをお届け!!



年に2回、バスツアーに行かれることも!

本庄の大楠の大きさにびっくり!!

### 柿坂サロン「なごみ」

5/21(火)、さつき号での築上町バスツアーのもようです!



旧蔵内邸前にて集合写真♪



綱敷天満宮にてお参り

「普段行かないところに、サロンのメンバーで行けてとても楽しかった!」などの感想がありました!  
柿坂サロン「なごみ」は、普段は柿坂自治公民館にて活動されています!

### ふれあいサロン 一ツ戸

一ツ戸公民館にて開催されているサロン、ふれあいサロン 一ツ戸のようすです!

後半のビンゴゲームは、参加者でしりとりをして、出た言葉をマスに分けた紙に書き、ビンゴカードを作るところから始まりました!最後はラジオ体操で締めくくりました!

黒いシートを先のとがった棒で削ると、きれいな色が出てくるという“スクラッチアート”に取り組みされていました!





## だいたいクラブ

城井地区にある「まーちゃん家」にて開催されているサロン、だいたいクラブのようすです！



音楽に合わせて参加者のみなさんで元気に体操！



文字並びかえゲームのようす



トントンずもう 耶馬溪場所 2024 横綱決定戦！手に汗にぎる戦いでした！！

中津南高校耶馬溪校生活福祉コースのみなさんと、地域のみなさんとともに、今年も1年楽しく交流をしていきます！



## 長寿の秘訣だより

健康オタク必見！

### 『ナスカレーで認知症と夏バテ対策を！』

ナスの原産国…インド



インド…認知症発症率が世界一低い国。(総人口比率)(因みに日本は最下位…)その原因を紐解くと…

そもそも…

→認知症の原因物質…アミロイドβ等の不要タンパク質。(いわゆる脳内のゴミ)

→ナスには…ナスニン(アントシアニン…抗酸化物質)が多く含まれており、アミロイドβなどの不要タンパクの沈着を抑制する。また、ナスの93%は水分。

#### ★効果増大のテクニック★

- 油で炒めると効率よく摂取できる。(油で膜を張り、抗酸化物質の成分を逃がさない)
- ウコン(クルクミン)と一緒に摂取すると、効果増大。不要タンパクの沈着抑制効果あり。(市販のカレールーに含まれる)

つまり…

→茄子を良く消費し、カレー(スパイス)を食文化としているインドは認知症発症率が低い。そして、茄子は水分も多く含み夏バテ対策にもなる！！

認知症地域支援推進員  
重松 大祐



### 茄子カレーおすすめですよ！

※ただし、食べすぎは×！(日本のカレールーは、脂質や小麦が多く含まれており、肥満のリスクが高くなってしまいますため。)



## プチ情報コーナー



### ☆地域包括支援センターだより☆

『熱中症は予防できます！』

#### 〈予防のポイント〉

- ☑扇風機やエアコンで室温をこまめに調整する
- ☑外出時には日傘や帽子を使用する
- ☑保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす
- ☑室内でも外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分などを補給する

#### 『その悩み、1人で抱えずご相談下さい！』

中津市地域包括支援センター社協(高齢者相談支援センター社協)は、高齢者の介護・健康・暮らしにかかわる、不安や疑問の相談先です。

#### (こんなお悩みありませんか?)

- 足腰が弱ったので転倒が心配
- 介護保険サービスを利用したい
- 一人暮らしの親が心配
- お金の管理などに不安や心配がある など…

お気軽にご相談を！

中津市地域包括支援センター社協  
(高齢者相談支援センター社協)

☎0979-26-4040

### ☆レク用具紹介☆

『じゃんけんペタンコ』

じゃんけんペタンコは、グー・チョキ・パーが描かれたどらやき状の“ペタンコ”を、同じくグー・チョキ・パーが描かれた的の上に投げ、勝つところに入れば得点、負けなら減点となる遊びです。



妹とやってみました！狙った場所に入れるのが意外と難しく、終始白熱しました！



用具一式

自分が的に入れるだけでなく、相手のペタンコに投げ当てて押し出したりもできます。色んな戦略がとれて、世代を問わず楽しめるゲームです。気になった方はぜひ社協耶馬溪へ！



なかしま れい



## 心も体もいきいきと！ 生きがい元気アップクラブ耶馬溪



生きがい元気アップクラブ耶馬溪は、体操や脳トレなどを通じて介護予防に取り組む、通所型のサービスです。いつまでも自分らしく、いきいきと暮らしていくために、ともに介護予防を始めてみませんか？

#### 【サービス内容】

- ご自宅までの送迎
- 体温・血圧・脈拍の測定や、月に1度の体力測定
- 脳や体のリハビリ体操、お口の体操
- 管理栄養士監修のお食事
- 下郷農協による移動販売
- 専門職による、お口・栄養・運動のお話 など…



簡単な体操もあるため、自宅でも取り組みます！

「ここに来ることが“生きがい”  
「週に一度、参加者と会って話すのが楽しい」  
などの声をいただいています！



お昼はお買い物♪

見学・体験大歓迎です！興味がある方はぜひ、  
地域包括支援センター社協 ☎0979-26-4040

までお気軽にお電話ください！