

# <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。気軽にしゃべりに来ませんか？

### <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！

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

## 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 6月25日(火)  
 7月25日(木)



## 新任職員よりご挨拶



5月より三光の地域福祉推進係へ異動となりました。  
 松本 翔多(まつもと しょうた)です。  
 プロ野球を見るのが好きです。  
 よろしくお祈り申し上げます！

## 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  
 6月7日(金)  
 7月5日(金)  
 場 所:三光コミュニティーセンター

## 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)  
 問合先:電話 43-5194

## 給食ボランティア「たけのこの会」

### <お弁当の配達日>

- 6月3日(月)
- 7月1日(月)

お楽しみに♪



### 【編集後記】

5月より社協本所のボランティア・市民活動センターへ異動となりました。半年という短い間でしたが大変お世話になりました。大好きな三光と地域住民の方々に益々のご多幸をお祈り申し上げます。



## 地域が元気になる地域福祉情報紙

# とんぼのめ



## 第90号

2024年5月15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

## 突撃インタビュー!

## 『三味線なごみ会』



三光の15地区の「いきいきサロン」では、様々なボランティアが活動しています。各ボランティアの特技を活かしての活動など、それぞれが自分にできる活動に取り組んでいます。

今回は、サロンで三味線を披露している「三味線なごみ会」の皆さんにボランティア活動への想いや、やりがいについてお話を伺いました。



演奏前の音合わせ中



皆で演奏♪コンビネーション抜群!

三味線と出会い長年活動をする中、訪問した施設で三味線を聞きながら手を叩いたり踊ったりして喜んでくれた入所者の方々の姿を見て、やりがいを感じ、長く活動が続いているそうです。

参加メンバーの方々は三味線が大好きで「腱鞘炎になっても練習に参加したい」「楽しみで元気の源」「聞いてくれた人が興味を持ってくれたら嬉しい」「演奏も楽しいけれど、休憩中のおしゃべりも楽しみ」「コロナ禍では外出を控えていたので、三味線に救われた」等々、とても楽しんで練習をしていました。

### 『三味線なごみ会』ってこんな団体です♪

- ・8年前より「三味線なごみ会」と名付け活動をしています。それ以前にも活動しており、現在メンバーは6名です。
- ・練習は毎週火曜日 14:00~16:00頃まで 豊前市の角田公民館で行います。
- ・レパートリーは童謡から歌謡曲までさまざま!



【三味線なごみ会への問い合わせは、中津市社会福祉協議会 三光 ☎43-5390 までお願いします】



今回、「三味線なごみ会」さんの練習を見学して、初めて生の三味線の演奏を聞きました。どの曲の演奏も素晴らしい、時間を忘れ聞き入ってしまいました。また、皆さんのお話を聞いて、本当に三味線が大好きで熱い想いを持っていることに感動しました。

~小田翔太~

# 三光地区での住民同士の支え合いのしくみ 住民型有償サービス「三光こすもすサービス」

『住民型有償サービス』とは？

「自分たちの住むまちを 自分たちの手で 住み続けられるようにしたい!!」という想いをカタチにした住民自身による支え合い活動です。中津市では、平成7年に沖代地区ではじまり、今では市内11地区に活動団体があります。三光地区では平成30年に「三光こすもすサービス」が活動をはじめました。

## 活動内容

生活の困りごとに対してご近所同士の助け合いという立場でサービススタッフがお手伝いします。

たとえば…



高齢でなかなか掃除が大変な方のおうちのお掃除



ひとりで買い物に行くのが不安な方への買い物の付き添い



自分で受け取りに行くのが難しい方によって薬の受け取り

## 利用料金・会費について

- ・会員同士の助け合い活動のため、スタッフ・利用者ともに会員登録が必要です
- ・利用料金は事前チケット制となります  
1時間 800円  
30分 400円

※屋外の支援等は別途料金が異なります

## 三光こすもすサービス マネージャーのご紹介

住民型有償サービスには相談を受け付ける「マネージャー」がいます。同じ住民という立場で相談に応じてくれます。



真坂地区担当  
島津 統一さん



深林地区担当  
廣池 和美さん



山口地区担当  
前原 秀美さん

スタッフとして活動をしていましたが、4/1付で山口地区のマネージャーになりました。スタッフとして活動して下さる方を募集しています。今後ともよろしくお願いします。

**同じ地域に住む住民同士だからこそ、ちょっとしたことも相談できます！**

住民型有償サービスについてのお問合せ先: 中津市社会福祉協議会三光 地域福祉課 ☎43-5390

おいでよ!

## 三光児童館の「子育てひろば」

日時: 毎週木曜日

10時30分~11時30分

未就学児のお子さんと保護者の方を対象としたイベント(季節の製作・読み聞かせ・うたあそびなど)を開催しています。※お越しの際は事前申込をお願いいたします。

【お問い合わせ】

三光児童館 (中津市三光成恒 421-1 三光コミュニティーセンター内) 電話: 0979-43-5194  
利用時間: 8:30~17:00 休館日: 第1・3・5土曜・日曜・祝日・年末年始



三光児童館  
インスタグラム



SANKOU\_JIDOUKAN

# ガンバルーンボールで心も身体も元気に!!

4月10日の「下田口いきいきサロン」では3月に開催した「遊びの学校」で行った体操やレクリエーションをさっそく取り入れていました。

参加された皆さんからは「ガンバルーンボールにこんな使い方があったのは知らなかった」「またガンバルーンボールを使って遊びたい」等の声があがっており、心も体も元気になりました。

ガンバルーンボール体操は柔らかいボールで身体の日頃使わない部分の体操や、肩こり予防・膝痛予防・腰痛予防など、誰もが楽しく、無理のない範囲で実施できるため、三光地区内でも取り入れるサロンが増えています。



バケツ入れゲームの様子



カーリングゲームの様子



ボール体操の様子

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



## 探検三光!

西秣にある長谷寺では毎年4月20日に九州最古の飛鳥仏の銅造観音菩薩立像(国指定重要有形文化財)が一般に開帳されています。今年はちょうどお接待も行われ、多くの方々が長谷寺に足を運んでいました。



奥の院へ続く階段



三光の名所 奥の院



長谷観音大祭の様子

コロナ渦ではお接待が休止になっている地区も多く、今年は久しぶりにお接待が再開された地区も多かったのではないのでしょうか。

