



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：3月25日（火）
4月25日（金）
9時00分～17時00分

場所：中津市社会福祉協議会 耶馬溪

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：3月11日（火）
4月8日（火）
9時30分～11時00分
場所：耶馬溪高齢者センター



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！



若宮元気になろう会
体操のようす

耶馬溪地区の教室は現在2カ所。あなたのお近くでも体操を始めてみませんか？
ご相談・お問い合わせは地域包括支援センター社協 ☎26-4040 までお気軽にどうぞ！

あるもんで子ども劇場

「あるもんで子ども劇場」は、ボランティア団体“あるもんで劇場”が主催し、月1回人形劇や絵本の読み聞かせ、音あそび、おやつ作りなどを行う、楽しい体験・交流の場です！

次回日時：3月16日（日）
13時30分～16時00分
場所：あるもんでくらぶ2階（旧森下食堂）
対象：子ども20名程度（未就学児、小・中学生）
参加費：大人300円・中学生200円
小学生以下100円
申込先：alumondeclub@gmail.com
（開催日の3日前までにお申し込みを！）
お問い合わせ：090-4357-3588（那須さん）



歌や絵本や人形劇…
終始笑顔が絶えない
にぎやかな場です！



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。

3月19日（水）『大きくなったよ（身体測定）』
4月16日（水）『こいのぼり製作』

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



【お問い合わせ】

中津市三光児童館 ☎43-5194
（三光コミュニティーセンター内）

Instagram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

☆編集後記☆

今回、サロンやどんど焼きなどに参加させていただく中で、近所の方が声をかけあって寄り、昔の写真を見ながら思い出に花を咲かせたり、食事をしながら近況を話したり、終始笑顔で時間をともにする様子を拝見し、「寄り合うことの大切さ」を改めて感じました。みなさんがお住まいの地域の行事や独自の活動など、近所の方々が寄り合う場がありましたら、ぜひ教えていただけると幸いです！



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

2025年3月号 第60号

サロン活動のようすをお届け！

家籠ふれあい会

家籠生活改善センターにて開催されている、家籠ふれあい会のようすです！



ピザと恵方巻きを手づくりされるようす



手づくりの
昼食を囲み、
終始笑顔で
尽きないお話を
楽しんでいました！



みなさん集まっての一枚！

ほのぼのサロン

山移地区のほのぼのサロンのようすです！

中津市消防本部耶馬溪分署の藤原さんより、「事故を未然に防ぐ」予防救急について講話をうけ、暮らしに潜むケガや病気のリスク、注意すべきことについて、普段の生活を振り返りました。



講話の後には、参加者全員で机いっぱい昼食を囲んで談笑！

地域の寄りの場で、転倒・窒息・ヒートショックなど、日常の中で防げる事故に関する“予防救急”の話を聴きませんか？ 気になった方は、耶馬溪分署（54-2100）まで！

3年生の新たな門出に幸あれ！～だいたいクラブ 3年生を送る会～

1月15日(水)、中津南高校耶馬溪校生活福祉コースの生徒と、地域の方々とのサロンであるだいたいクラブにて、3年生を送る会が開催されました。生徒や先生を含め17名の参加がありました。

まず、生徒のみなさんがレクリエーションを行い、その後、地域の方々より記念品やはなむけの言葉が贈られました。生徒のみなさんから、メッセージカード付きの手編みのかごが贈られ、だいたいクラブでの経験や学びを胸に、それぞれの進路先でがんばりたいと決意を新たにしていました。



生徒のみなさんによる手編みのかご

レクのように(写真左: 的あてゲーム 写真右: 箱の中身当て!)



生徒から地域の方へサプライズプレゼント!

今年一年も健やかなれと願う...

～中村地区 どんど焼き～

2月9日(日)、城井の中村地区にてどんど焼きが行われました!当日は計22名の参加があり、中村地区にお住まいの方々がお互いに声をかけあい、午前8時より集って準備をされていました。11時より参加者全員で昼食会を行い、13時より『年男・年女』の方々による点火!御神酒を片手に天高く煙がのぼっていくようすを眺めつつ、火が静まった頃に持ち寄ったもちなどを焼き、無病息災を祈りながら食しました。



なんと、昔は子どもが竹を切る・組むなどの準備を担っており、今よりもさらに大きいものを作っていたそう!

何十年も前から毎年行い続けているどんど焼きは、中村地区に住む人々をつなぐ場であり、これからも受け継ぎ、続けていきたいと話されていました。

オレンジ通信



令和6年度 オレンジカフェ (耶馬溪)

- オレンジカフェやばけい (耶馬溪介護研修センター) 6月20日、10月17日、2月20日の計3回
- オレンジカフェみなと (耶馬溪地区) 神原さん家 (5月14日)、長岩サロン (7月18日) だいたいクラブ (10月9日)、馬溪橋 (11月15日) 榎木よろうち楽しむ会 (2月18日)、不動岩いきいきサロン(予定) (3月19日) の計6回

みなさま、たくさんのご参加ありがとうございました。来年度もたくさんの方の参加を、心よりお待ちしております♪



オレンジコーディネーター 廣瀬

長寿の秘訣だより

【4月病に注意!?!】

冬から春にかけて“三寒四温”という言葉もあるように、寒暖差が大きくなる時期です。3月～4月は、冬の寒さがだんだんと和らぎ春の気候に移り変わる時期ですが、日中は暖かい日が増えてきますが、夜はまだ冷え込む日も多く、昼夜の寒暖差も大きくなります。この時期になると、増えてくるのが次のような体調不良。

- ・朝、起きるのがつらい
- ・何となく体がだるい
- ・寝つきが悪く、熟睡できない
- ・日中も眠くなる
- ・気分が落ち着かず、イライラすることが増える
- ・食欲不振

オススメは、マグロ納豆丼です。マグロの赤身はビタミンB6、トリプトファン(※1)、タンパク質が豊富です。また、納豆やキムチなどの発酵食品は自律神経を整える働きがあり、マグロとの相性も抜群です。マグロ納豆丼は調理が簡単なので、一石二鳥です♪

これらの体調不良の主な原因は、「自律神経の乱れ」と考えられています。

認知症地域支援推進員 重松

【対策】

- 1.栄養バランスの良い食事摂取
- 2.入浴で血行促進
- 3.良質な睡眠の確保
- 4.朝晩、体を冷やさない服装

※1.トリプトファンとは、必須アミノ酸の一種であり、心を安定させるホルモン「セロトニン」および睡眠に関わるホルモン「メラトニン」の材料となります。トリプトファンが不足すると、ストレスを感じやすくなったり、不眠に陥ったりする可能性があります。

くらしの総合相談窓口

どうかしたいけど、どこに相談したらいいかわからない、そんなときご活用ください。専門機関へのつなぎや、必要な情報の提供等行っております。

秘密厳守、相談無料ですので、お気軽にご連絡ください。

～相談事例～

- ・借金があって、返済が生活を圧迫している。
- ・子どもが定職に就かず、家にずっといて将来が不安。
- ・どうしても支出が収入を越えてしまう。
- ・仕事をしたい、探しているけどなかなか見つからない。 など

TEL: 0979-27-8870

担当: まつもと・いくぼ



フードパントリーのお知らせ

食料品の無料配布を行います

●日時●

3/25 (火) 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、社会福祉協議会耶馬溪(柿坂138-1 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。

事前申込みが必要です!

↓↓下記からお申込みください↓↓

お電話から → 0979-27-8870

QRコードから →

