

地域の情報 & お知らせコーナー

たけのこの会

「たけのこの会」は給食ボランティアによる配食サービスです。

高齢者（登録必要）のお宅へ見守りとふれあいを兼ねてボランティアでお配りしています。

日にち：1月5日（月）
2月2日（月）



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。

日時：1月9日（金）

2月6日（金）

時間：10:00～12:00

場所：三光コミュニティーセンター



三光児童館の子育てひろば

未就学のお子さんと保護者の方を対象としたイベントです。

日時：毎週木曜日 10:30～11:30

■1月■

8日「スノードームづくり」

15日「おゆすり会」

22日「節分製作」

29日「ヨガ」

■2月■

5日「手形・足形アート」

12日「スノーボールクッキー作り」

19日「読み聞かせ」

26日「おひなさま製作」



【お問い合わせ先】

三光児童館 電話：43-5194

コミュニケーション麻雀～フリースペース開所しています～

「コミュニケーション麻雀」が自由にできるよう月に1回開所します。

経験があまりない方でも経験のある方が教えてくれ、回数を重ねるごとに“なんとなく分かった！”が増えてきます。少し疲れたらちょっとお話ししたり…参加される方が無理なく少しずつ覚えることができます。

★日にち：1月30日（金）、2月26日（金）、3月26日（金）13:00～15:00

★場所：三光コミュニティーセンター（旧デイサービス）

★出入りは自由です

★お茶等の必要なものは各自ご持参ください

★コミュニケーション麻雀のため簡易的なルールで行います

※人数が足りないこともありますのでご了承ください。



【編集後記】

あっという間に2026年です。年の瀬になると1年を振り返るのですが、12月に入り子どもたちが立て続けにインフルエンザになり何が何だか分からないうちに時間が過ぎていってしまいました。ふと思ったことは「冬服着ているけど夏服をなおしたかな？」です。子どもたちの衣替えをした記憶があるけれど私はない！反省です…2026年はちゃんとするぞ！こんな私ですが一年間よろしくお願いいたします。

地域福祉推進係 たかふじみほ

地域が元気になる地域福祉情報紙

とんぼのめ



とんぼ絵協力：はしもと まさこ



第100号

2026年1号発行

《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

来年度のサロンが楽しくなりますように★

令和7年度サロン交流会「三光おしゃべり会」

12月11日（木）、三光コミュニティーセンターで令和7年度サロン交流会「三光おしゃべり会」を開催しました。当日はサロンのお世話役の方々15名が参加してくださいました。前半は、小地域ネットワーク会議（12月～2月）を前に、計画立てに役立ちそうな内容をご紹介します。いただき、後半はグループに分かれて「サロンでやってみたいみたいこと」「他のサロンに聞いてみたいこと」など情報交換をしました。日頃、サロン運営をする中で感じていることなど多くの意見が出され、自分たちのサロンを今後どうしていきたいかという思いを再認識できた交流会となりました。



マナブくんベース
今井 学さん

大分県生活衛生営業指導センター
事務局長 御沓（みくつ）さん

【計画立てに役立ちそうな内容】

今井学さん

・数字を使った脳トレ&体操をします！

御沓さん

・正しいアイロンなど衣類の管理

・そば打ち体験

・ハンド・ヘッドマッサージ

・簡単メイクとフェイスマッサージ

・美味しいコーヒーのいれ方

・家庭でできる簡単カクテルの作り方

中津市ボランティア・市民活動センター

・サロンに伺えるボランティア団体の紹介



【参加者からの感想】

・今日聞いた内容は面白かった！サロンでは是非やってみたいです！

・コロナ禍前にしていた調理を少しずつ戻してみたい

・ちょっと珍しいこともしてみたいな

・「サロンに行ってみようかな」と思える予定表づくりをしてみたらどうか？

気になる内容があった場合は、お世話役の方におたずねください♪



いきいきサロン 紹介します

三光地区は各地区に1カ所ずつ「いきいきサロン」があります。平成14年秋ごろより徐々に広がっていき、平成16年には全15地区で立ち上がりました。どなたでも参加可能です。皆さんの地区のサロンを知って、参加してみたい方はご連絡下さい。

【連絡先】中津市社会福祉協議会（三光）43-5390



【上田口いきいきサロン】



■開催日：毎月第4月曜日

■場 所：上田口公民館

■活動のポイント：

公民館まで自分で来ることが難しい場合は、家族の送迎や乗り合わせで集まっています。「寒なったな～」のあいさつの後は、近況報告などで話がはずみます。昼食は持ち寄りのお漬物などの他、買って来たお弁当をおしゃべりしながら食べています。昼食後もゆっくりお話しタイムは続きます♪

【下深水いきいきサロン】



■開催日：毎月第1月曜日

■場 所：深鉢活性化センター

■活動のポイント：

サロン開始前から元気な声が聞こえてきます。お料理上手な方々が早くから調理をしており、サロンの昼食準備をしています。デイサービスなどを利用している方もサロンに来られるよう配慮して計画立てをします。みなさん次回の開催を楽しみに帰ってきます！

【上深水いきいきサロン】



■開催日：毎月第4水曜日

■場 所：上深水多目的集会所

■活動のポイント：

みんなが声を発して帰れるように、毎月季節の歌を歌うことから始まります。今年度はサロンで三世代交流を企画しました！子どもが少ないので帰省した子どもたちも一緒に活動しました。子どもたちの元気な声で参加者みんなが元氣になれます♪

小地域ネットワーク会議が始まりました

令和7年度「小地域ネットワーク会議」が佐知地区を皮切りにスタートしました。「ちょっと面白いことやってみようや」とお世話役の方々が楽しみながら計画作りをしました。「来る人が増えるといいな」と皆さん笑顔でした。計画が決まった後は、最近の地区の困りごとで“泥棒”情報があつたため街灯の設置について動いた話など情報共有をしました。



佐知地区小地域ネットワーク会議様子（R7.12.12）

Let's Go



「四季を楽しむバスツアー」で 紅葉狩りを楽しみました



八面山荘での様子



11月19日（水）、下深水いきいきサロンと地域の方等（16名）で「四季を楽しむバスツアー」を実施しました。このバスツアーは、路線バスが廃止となった地区を対象としており、同じ地区の方々同士で出かけることで、外出への意欲が増しサロン等の地域福祉活動への参加につながることを期待して実施しています。

下深水地区は今回で3回目となるツアーとなり、過去2回の経験を踏まえ“近場でゆっくり、参加者同士の交流を楽しもう”と耶馬溪での紅葉を楽しむことにしました。出発時は「色づいちゃんかね？」と心配の声も聞かれましたが、一目八景近辺は見事な紅葉で喜びの声が上がりました。

紅葉狩りの後は、再び三光へ戻り八面山荘での昼食です。美味しいご飯だけでなく、カラオケやじゃんけん大会で大いに盛り上がりました。日頃サロンにいられてない方ともたくさん話し交流することができました。

少しの勇気でみんなが安心して外出できる街に！ ～SOS 声かけ搜索模擬訓練～

12月4日（木）、「SOS 声かけ搜索模擬訓練」を実施しました。

この訓練は毎年、三光・本耶馬溪・耶馬溪・山国のうち1地区で実施しています。今年度は、たくさんの方が買い物で訪れるイオン九州三光店で行い、実際に認知症の方が店内で行方不明になったことを想定し、社員の方が搜索、その際に「不安にならない声のかけ方」でお声かけをするという内容での訓練でした。事前に、職員の方には「不安にならない声のかけ方」など知っていただくなどのオリエンテーションもさせていただきました。企業向けに行うのは初めての試みでしたが、社員のみなさ様が真剣に取り組んで下さり、認知症があってもなくても安心して外出の出来る町に一步近づけたように感じました。

【対応のポイント】

- ・声をかけるときは一人で
- ・後ろから声をかけない
- ・目線を合わせてやさしい口調
- ・おだやかに、はっきりした話し方で
- ・相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

