



# 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：9時30分～11時00分  
7月14日(火)  
8月18日(火)  
場所：耶馬溪高齢者センター

## さんかく△ぷれいす

月に1度、「はたらくこと」に関する相談窓口を設置しています。「はたらくことに不安があるけれど、ちょっと頑張ってみたい」「何かしてみたいけど、どう動けばいいかわからない」など、ご相談ください。

日時：7月8日(水)、8月12日(水)  
時間：13:30～16:00  
場所：社協耶馬溪(耶馬溪支所内)  
お問い合わせ：0979-27-8870

## フードパントリー(食糧品配布)

日時：7/27(月)10時～17時  
対象者：中津市内在住で、物価高騰によりお困りの方。  
先着65世帯  
(※生活保護世帯は除く)  
受取場所：教育福祉センター  
(耶馬溪の社協でも受取できます)

申込：7/7(火)12時～  
QRコードか  
お電話(26-1237)にて

**事前予約必須**



## オレンジカフェやばけい

耶馬溪地区にて、認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある方々が集まって、気軽にお話や相談ができる「オレンジカフェ」を、下記の通り行います。

日時：8月27日(木)  
13時30分～15時00分  
場所：まーちゃん家  
(耶馬溪町大字戸原1670-1)  
お問い合わせ：0979-27-8870

中津市シニアサポーター登録機関です。  
お手伝いをして下さる方を募集しています!

飲み物を片手にお話をして、誰もが“自分らしく”過ごせる居場所です。みなさんと会えるのを楽しみにしています!



## フードドライブ(食料品寄付)

毎月25日に食料品(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、よろしくお願ひします。

受付日時：7月27日(月)  
8月25日(火)  
9時00分～17時00分  
場所：中津市社会福祉協議会 耶馬溪

## ☆編集後記☆



名前は知っていたけれど、はじめての「ユレルンダー」、とっても怖かったです…  
「ユレルンダー」は、今はもう廃校となってしまった山移小学校の最後の卒業生が名づけ親だそうです。あの有名なユレルンダー、なんだか急に親近感湧きました。もう乗りたくはないけど…(いのくちまなみ)

ちいき福祉だより



〈発行元〉社会福祉法人 中津市社会福祉協議会  
地域支援課 地域活動支援係 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:木内 千津子

2026年7月号 第68号

# めいぷる

## 南海トラフ地震に備える～深耶馬地区防災講話～

6/14(日)深耶馬地区公民館で、主に深耶馬地区住民を対象とした防災教室が開催され、27名の方が参加されました。講師には、中津市防災危機管理課・防災危機管理監 嶋田浩一氏が招かれました。



日本で起きた大震災に関する様々なデータや映像の紹介や、今後予測されている地震についての解説等、他人事ではないと感じさせられました。

### やってみよう!シェイクアウト訓練!

地震を想定して、どこでもいつでも取り組める訓練方法です。  
1.まず低く、2.頭を守る、3.動かない、の3ステップで、焦らず落ち着いて、机の下に隠れてみましょう。



シェイクアウト訓練

1995年の阪神淡路大震災では、死者のうち、83.3%が圧死でした。早朝の震災。お休みの方も多かったと思われます。皆さんのご自宅の家具は固定されているでしょうか。ベッド周りやドア付近に大きな家具を置いていませんか?向きを変えるだけでも危険度はずいぶん変わります。ぜひご確認ください。

### ユレルンダーで震度7を体験!



嶋田氏の講話の後、大分県地震体験車「ユレルンダー」で震度の体験もありました。阪神淡路大震災と同じ震度7では、内臓が揺さぶられるような揺れでした…

防災グッズの展示品あります!防災についての地区での話し合いなど、ぜひお声がけください!(27-8870 いのくち)



## 防災士歴13年! 中津市防災士協議会耶馬溪部会 平原周治会長に「地域の防災」についてお尋ねしました! 防災 3つの基本理念

- ① 自助 ～自分のことは、自分です～  
もし地震があったら…と想像してみよう…  
・避難経路の確認、避難グッズの中身の点検を「今」しておきましょう。  
・連絡が取れなくなるかも…。避難先を事前に周りに伝えておきましょう。
- ② 共助 ～隣の人や、町内会の人を助ける～  
・防災マップの確認、誰が誰の安否確認をするか、話し合っておきましょう。  
・普段の付き合いの中でお互いの体調や予定を自然に把握。いざというときお互いの命を救います。
- ③ 公助 ～会社や公共企業体の行うこと～  
・避難所となる施設の、設備や介護用具の取り扱いを確認しておきましょう。  
・混雑や不測の事態に備え、避難所の受付には人数を多く配置しましょう。  
・高齢の方の避難に備え、介護ができる専門員を配置できると良いです。



平原周治会長

### 防災士とは…

社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を修得したことを日本防災士機構が認証した人です。  
耶馬溪町では、50名(うち女性5名)が防災士として活躍しています。

災害の被害を最小限に抑えられるよう、備えておくことが「防災」です。もし地震があったら…と想像して、自分も周りも助けるために、今、「防災」を始めましょう。

## 住民型有償サービス「耶馬溪たんぽぽサービス」総会

4/21(火)、住民型有償サービス「耶馬溪たんぽぽサービス」の総会が行われました。活動開始から10年目の今年、「同じ地域に住む住民同士、みんなで互いに助け合っていこう」という初代代表の梅木治三郎さんの想いを引継ぎ、新代表に時増繁美さんが就任しました。



時増繁美代表

新年度になり、今から時期的にも利用者様が増えてくるものと思われます。サービス内容としましては、今までと変わらず家事援助や屋外作業で軽作業等行って参ります。高齢者の方が、安心して地域で暮らしていくための一助としてお手伝いさせていただきたいと思っております。お気軽にご相談ください。

サービス内容	家事援助（食事の支度や洗濯、掃除など）、話し相手、草刈り・草取り等 ※会員が安全に行える程度のサービス
サービス時間	原則午前9時～午後5時までの間（日曜日・祝日・お盆・お正月はお休み）
利用料	1時間800円、30分400円 草刈り等屋外作業は1時間1,100円。燃料費として実費1時間120円
年会費	1,000円（スタッフも利用者も会員として毎年納めます）

お問合せは、0979-27-8870 社協耶馬溪（いのくち）まで

2026年5月16日、住民型有償サービス「耶馬溪たんぽぽサービス」前代表の梅木治三郎さんが永眠されました。耶馬溪地区の地域福祉を、生涯に渡り支えてくださいました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

## 地域の皆のよいところ まーちゃん家総会

5/13(水)、今年で8回目となる「まーちゃん家」の総会が行われ、関係者17名が参加しました。



緑秀夫会長

まーちゃん家は、地域の活動拠点のひとつとなっており、中津南高校耶馬溪校と地域の方々で行っているだいたいクラブや、地域の会議等で使用されています。どうやったら利用できるの？利用料は？等、お問合せは、社協耶馬溪 27-8870（いのくち）までご連絡ください。



総会の様子

## 明るく楽しく♪9代目だいたいクラブ

5/13(水)、今年度第1回目のだいたいクラブがまーちゃん家で開催されました。中津南高校耶馬溪校の3年生6名と2年生6名が参加メンバーの前で自己紹介をしました。最初は少し緊張気味だった2年生も、3年生のサポートを受け、とても和やかな第1回目となりました。今回の手作りのゲームは「フルーツメモリー」と「カラフルボール」。



フルーツメモリー

どちらも初めてのゲームですが、高校生の明るく丁寧な説明を受けて、皆さん楽しんでいました。新しいことを学んだり、知らない人と会うことは、脳も心も若返る気がしますね。だいたいクラブは基本毎月第2水曜日10時から12時で開催しています。だれでも参加できるので、ぜひ一緒に若返りましょう！



新2年生お披露目

## 地域を元気に！アグリキャッツ

アグリキャッツは、耶馬溪を中心に活動しているボランティア団体です。様々なイベントに出演し、ダンスで地域を盛り上げてくれています。

高学年が卒業し、今年度は下郷小学校の1年生から4年生の全8名体制！かわいいだけと思ったら大間違い！キレッキレのダンスには目を見張ります！福岡から先生をお招きし、週に1回下郷地区公民館で練習しています。

イベントを重ねるごとにレベルアップしていく姿には感動します。ぜひ見に来てください。



年下の子には先輩が優しく教えているよ。



次の出演予定は8/11(火) 耶馬溪湖畔まつり！見に来てね！

## 週一体操教室「サロンドヒオケ」3ヶ月の成果はいかに！？

毎週木曜日9時から、元気！いきいき☆週一体操教室を行っている「サロンドヒオケ」。

6/11(木)に、3ヶ月計測がありました。この日は、めじろんリズムアップ体操を行った後、3種類のチェック方法で主に足腰の筋力チェックを行いました。計測後はめじろん元気アップ体操で筋力トレーニングをしました。

最後に、前回の結果と比較します。さてどうだったでしょう…？

計測は、変化を客観的にみることができます。普段の体操の振り返りもでき、やる気アップにもつながります。次はまた3か月後です！



週一体操のお問合せは、包括支援センター社協 26-4040 まで！ささいなことでもお気軽にお尋ねください。

## オレンジ通信

### キケン！熱中症から身を守ろう！！

暑さが増しに増してきたこの頃、いかがお過ごしでしょうか？総務省消防庁は、2016年以降、5～9月の期間中における『熱中症による救急搬送人員』の調査を行っています。これによると、昨年は100,510人で、過去最高とのこと！また、**住居(敷地内含む)での発生が全体の4割を占めている**そう。予防のポイントをまとめたので、ぜひ生活の中で意識してみてください！

- ★喉が渇いていなくてもこまめに水分補給！汗をたくさんかいたら塩分も補給！
- ★室内では、温度・湿度計を置いて温・湿度を見える化し、風通しを良くしたり、エアコンや扇風機、遮光カーテン等を十分に活用。適温には個人差があるが、温度は27℃・湿度は60%を超えてきたら、ぜひ冷房の使用を！
- ★通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着て、屋外では日傘・帽子を積極的に利用！

### 認知症講演会 ～地域で支え合うために～

日時：7月24日(金) 10:00～11:30  
場所：耶馬溪コミュニティーセンター  
講師：医療法人 社団 祥和会 大川病院より 濱村美千代様  
定員：40名程度  
申し込み：0979-27-8870 (担当：中嶋)



認知症対応劇のようす

『認知症対応劇』を交えた、認知症についてわかりやすく、楽しく理解を深められる講話をして頂きます！お気軽にご参加ください！！