

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：7月6日（月）

8月はお休みです

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。

日時：7月3日（金）

8月7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

■7月■

2日「栄養士さんのおはなし
（夏バテ対策レシピなど）」

9日「ヘッドケア」要予約

16日「夏まつりあそび」

【問合せ先】

三光児童館 43-5194



みんな みんな さそいあって わいわいサミット in さんこう ～第5次地域福祉活動計画をつくりましょう～

あなたにとって暮らしやすい地域って何ですか？
こどももおとなもだれもが楽しく助け合い暮らせる地域ってどんな地域だと思いますか？みんなでわいわいおしゃべりしながら、考えてみませんか？

日時：7月8日（水）10:00～11:30

場所：三光コミュニティーセンター

三光地区にお住まいの方、どなたでも参加いただけます！

【問合せ先】中津市役所 福祉政策課 62-9800
中津市社協（三光） 43-5390

私たち社協三光です☺よろしくお願ひします！

新年度がスタートして3ヶ月が経ちました。春の人事異動で中津市社会福祉協議会・三光（社協三光）も職員体制が少し変わりました。「社協三光はどんなことしているの？」と一緒にご紹介させていただきます。

福祉サービス課

ファミリー・サポートセンター、児童館、放課後児童クラブなどの子育て支援事業や、生活支援ハウス（支援ホーム）、シニアサポーター事業など小さな子どもから高齢者までを対象として幅広く事業をしています。

地域支援課

ボランティア活動やサロン活動などの地域福祉活動への参加のきっかけづくりや地域で活動する皆さんの後方支援をしています。また、地域福祉に関わる情報発信などもしています。

認定調査室

介護認定の申請後、調査員が自宅や入院先を訪問し、心身の状態を確認したり、ご本人やご家族から聞き取り調査をします。

福祉サービス課 係長 島元 卓也



10年ぶりに三光へ戻ってきました。生まれも育ちも三光で、またここで仕事ができることを嬉しく思っています。今後ともどうぞよろしくお願いします。

在宅福祉課 係長 堀 秀徳



5年間、大変お世話になりました地域の皆さまや関係者の皆さまとの出会いは、私にとってかけがえのない財産です。温かいご支援とご協力に深く感謝申し上げます。

地域が元気になる地域福祉情報紙

とんぼのめ

第103号

2026年7号発行



絵協力：はしもと まさこ
きのうち ちづこ

《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

（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



継続は力なり! 楽しく続けて元気いっぱい!



表彰式の様子



5月18日（月）、中津市役所にて「令和8年度週一体操教室表彰および活動紹介」が行われ、三光地区から「森山健康クラブ」「下田口健康クラブ」「佐知元気クラブ」の3クラブが表彰されました。

現在、三光地区では10地区で週一体操をしており、どの教室も工夫を重ねつつ継続しています。週一体操をすることで“体操”が習慣化され、家でも“ながら運動”をしている方も多いようです☺

参加希望の方はお気軽に包括支援センター社協または社協三光までご連絡ください。

週一体操が行われている地区

★佐知 ★土田 ★白木 ★成恒 ★森山
★下田口 ★上田口 ★西秣 ★下秣 ★上秣

【問合せ先】

包括支援センター：26-4040

社協三光：43-5390

森山健康クラブ

プラチナ賞（10年経過）



始まりと終わりは「ワッショイ」のかけ声で気合いを入れます！地域みんなで楽しく元気に☆

下田口健康クラブ

シルバー賞（2年経過）



季節の歌を体操前後に歌ってます♪歌と体操で体力をつけていきます！

佐知元気クラブ

シルバー賞（2年経過）



おしゃべりも体操もできるから一石二鳥！脳トレも取り入れ、間違っても笑って楽しい時間です☺

三光が大好き！～三光地域おこし協力隊～

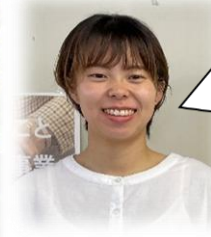


「三光地域おこし協力隊」は三光地域の地域活性化を目指し、現在3名で活動しています。それぞれの特技や関心のあつものを活かし、三光が元気になる活動を行っています。



松木 永さん
まつきはるか

任期満了を目前に三光にお住まいの方から聞いた話や、三光を題材とした昔ばなしをまとめた「三光小話さんぽ」を発行しました。退任後は自分の視野を広げるため少し旅に出て、三光の地でできる「何か」を見つけて帰ってきたいです！私は、三光の“空が広いところ”が大好きです☺



大谷 柚生香さん
おおたに ゆうか

私は“イラスト”で「ここに暮らす人」を紹介する『三光スタイル』を発行しています。出会ってきた魅力たっぷりの地域の方を伝えていきたいと思っています。今年度に入ってから月1回発行しているので手に取ってもらえると嬉しいです。私は、優しくて温かい三光の地域の方が好きです☺



後藤 仁里さん
ごとう さとり

私はもともと「山に関わりたい」気持ちがあり、また中津市の山間部地域に魅力を感じていたので協力隊の仕事我希望しました！4月から協力隊として勤めだしたので、まずは人を知り、地域に馴染んでいきたいと思っています。私は、特に大池が好きです！そして三光の広い空が好きです☺



三光コミュニティセンター
にも置いてあります！

「新しい交流の場」是非遊びにきてください

“とんぼのめ”でもお伝えしている「コミュニケーション麻雀」。毎月最終金曜日の13時～15時に三光コミュニティセンターで開催しています。昨年末より始めていますが、毎月数名の方が参加しています。「若い頃してて覚えているか分からないけど」「やったことがないけどできるかな？」と初めて参加して下さる方もいらっしゃいます。通常の麻雀と比べ簡単なルールで行う「コミュニケーション麻雀」は初心者でも気軽に参加いただけます。今後この「新しい交流の場」の名称もつけていきたいと思っています。こんな名称どう？というのがあれば教えてくださいね♪

毎月最終金曜日 13時～15時開催中

日にち：7月31日（金）、8月28日（金）



【場 所】

三光コミュニティセンター

【その他】

・出入りは自由☺

・飲み物は各自お持ちください

オレンジコーナー（認知症地域支援推進員だより）

“下秣いきいきサロン” へお邪魔しました！

6/1（月）、下秣集会所にてさん～さん講話を行いました。認知症予防に関するお話を少しと、数種類の脳トレをご紹介、という内容で実施しました。その中でも特に、昔の道具をテーマにしたクイズでは、思い出話に花が咲き、盛り上がりしました！



THANK
YOU

さん～さん講話、呼んじょくれ～♪

地域包括支援センター社協の職員が、あなたの地区の集いの場にお伺いし、『介護予防出前講座』を開催します。ご要望があれば、お気軽にTEL:26-4040（包括社協）までお電話下さい！

（内容の例）
★健康体操
★脳トレ
★口腔体操
★認知症予防
★人生会議
…など



サロンでの
講話の様子

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

申し込み：0979-27-8870（担当：中嶋）

大川病院より濱村様をお招きし、『認知症対応劇』を交えた、認知症に関する講話をして頂きます！

先着
40名

オレンジカフェ三光

日時：8月20日（木）
13:30～15:00

場所：三光コミュニティーセンター

お問い合わせ：0979-27-8870



認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある方々が集い、気軽にお話や相談ができる“居場所”です。ご参加お待ちしております！

オレンジコーディネーター 廣瀬

今年もまた、暑い季節がやってきました…

○喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をし、汗をたくさんかいたら塩分も補給する
○室内では、温度計を置いて温度を可視化し、風通しを良くしたり、エアコンや扇風機、遮光カーテンなどを活用する
○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・帽子を利用する
などに気をつけて、年々暑くなる夏を何とか乗り切りましょうね…



認知症地域支援推進員 中嶋

「第8期中津市市民後見人養成講座」ご案内 ～市民後見人として活躍してみませんか？

認知症や知的障がい、精神障がい等により、判断能力が十分でない方が、住み慣れた地域で自分らしく生活して暮らすことができるよう、身近な市民の立場から成年後見活動を行う「市民後見人」。「市民後見人」になるために必要な心構えや知識等について学びます。

【申込方法】「申込用紙」の提出が必要となります。

申込用紙は市役所または社協窓口に設置、またはホームページからもダウンロードできます。

【申込期間】令和8年7月31日（金）

【問合せ・申込先】中津市社会福祉協議会 生活支援課 権利擁護支援係 ☎26-1237

開催期間：

令和8年9月～12月

開催場所：

全12回
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など

