

地域福祉だより

No. 59



めるへん

社協発



発行 社会福祉法人 玖珠町社会福祉協議会 TEL72-5513 FAX72-2816
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 (くすまち総合福祉センター内)

玖珠町 老人福祉センター いきいき元気教室に 参加しませんか！

玖珠町老人福祉センターでは、「寝たきり」や「認知症」にならないように、血圧チェックや体操、レクリエーションを行なう『いきいき元気教室』を開催しています。

これは町内に住んでいる方ならどなたでも参加できて、楽しみながら心身共に健康づくりを進めます。

いつでも気軽に参加して、みんなで一緒に楽しみましょう！



2008大会国体
マスコットキャラクター「めじろん」

- ★開催日 裏面スケジュール参照
- ★時間 10:00～11:30まで
- ★場所 玖珠町老人福祉センター
玖珠町大字岩室24-1
TEL72-5513・72-6577
- ★参加料 100円 (65歳以上の方)
(入館料) 210円 (65歳未満の方)

小地域ボランティアリーダー養成講座

開催中



第1回目に講師の豊岡さん。
ボランティアの心構えについて
講演いただきました。



この講座には多くのみなさんが
参加しています。



第2回目の講師の浦松さん。
高齢者の体力維持の大切さについて
お教えいただきました。



体力測定の方法については実際に
体験をすることで学んでもらいました。

玖珠町社会福祉協議会では玖珠町より委託を受けてボランティアリーダー養成講座を開催しています。

この講座は地域でいきいきサロン等を開催し、お互いを支えあう自発的な取り組みを支援することを目的に開催していきます。

全5回の講座は、ボランティア活動を行なう際の心構えの講義から、実際に体を動かすことにより高齢者体力測定の指導方法について学んだり、玖珠町の高齢者の福祉施策について講習を受けたりと様々なメニューを用意しています。

この講座を通じて地域で活動を実践する方が一人でも多く出てくるよう事業展開を進めていきたいと考えています。

軽度生活援助事業は 高齢者の生活を支援します。

掃除がうまくできない。



庭の草木が気になるなあ



買物に行っても荷物が持てない。



・・・など、自分ではできにくい
日常の困りごとをお手伝いします。

たとえば・草刈りは1時間あたり～1000円

気になる
料金は？

- ・食料品、日用品の買物 1時間あたり～300円
- ・布団干し、洗濯 1時間あたり～300円
- ・家屋内の整理 1時間あたり～500円
- ・家の軽微な修理 1時間あたり～600円



・・・などです。

お気軽に
ご相談
ください。

利用できる方：町内在住の65歳以上
一人暮らしの方や高齢者世帯 等

利 用 料：1時間あたり300円～1000円

申 込 み 先：玖珠町社会福祉協議会

T E L 72-5513

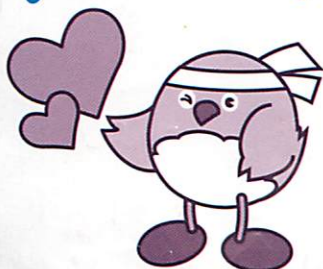
※介護保険の認定を受けている方は介護保険を優先します。

軽度生活援助事業

援助員さん大募集！

健康で明るくボランティアに意欲のある人募集中

お待ちしていま～す！



高齢者の一人暮らし等のお宅に私用車で出向いて、家の中の掃除や洗濯、買物等のお手伝いをさせていただくお仕事です。

まとまった時間は取れないけど1～2時間は協力できるという方、何かボランティアをしたいけど何をして良いか分からない方など、興味がありましたら社会福祉協議会までお知らせください。

多くの方のご連絡お待ちしております。

(報酬) 1時間あたり650円

遠距離の場合は交通費を支給します

その他、詳しくは社会福祉協議会(72-5513)まで

地域でやていこう!

みんなで楽しい

いきいきサロン No.2

いきいきサロンの内容は、「こうでなくてはいけない」ということはありません。ですから活動内容の具体的な項目については、サロンでどのような活動をするのかは、みんなで自由に検討してください。下の図はプログラム及びメニューの例ですが、これらにとらわれず自分たちのやってみたい活動、参加者が求めている活動を自由に楽しみましょう。

検討しておくと

- 頻 度 月2回・月1回・隔月など
- 会 場 個人宅・集会所・公民館など
- 規 模 5人以内・5～10人・20人程度など
- 活 動 内 容
 - 1) 時間帯
 - 2) 食事の有無
 - 3) ゲーム/レクリエーション(下記、メニュー例参照)
 - 4) 作業
 - 5) おしゃべり
- 役 割 分 担 当日の担当者を決めるのも良い
- 費 用 無料か有料か
有料の場合は使途、金額など
- スケジュール 1年間のスケジュールを年度当初に作成

メニュー例

- ◆ おしゃべり会(井戸端会議の延長で)
 - ◆ 惣菜などを持ち寄った会食会
 - ◆ 健康づくり(体力測定・血圧測定・体操など)
 - ◆ レクリエーション(軽スポーツ・ゲームなど)
 - ◆ 交流会(他のサロンや子ども会など)
 - ◆ お勉強会(役場や関係機関などから講師を招いて)
 - ◆ 作品づくり(手芸や工芸など)
- その他

戸畑いきいきサロン

代表 櫻井 哲子

サロンでのある一日 1月31日		
～13:30	公民館に集合	16名
13:30～14:20	歌いながら指・手あそび カズあそび	
14:20～15:20	トランプ(3班に分かれて) ババぬき・七並べ	
15:20～15:40	お茶のみ・話	



戸畑自治区のいきいきサロンの始めるにあたって、自治委員・民生委員・女性部(婦人会)に相談をしました。皆さんは主旨

お気楽

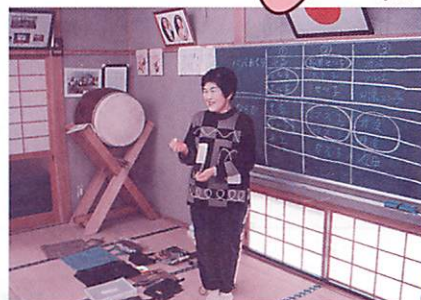
お気楽

元氣良

笑顔あふれるサロンの秘密は

子供を出しています。誰でも参加出来るのですが、若い人は仕事があるので、やはり高齢の方がほとんどです。男性も時々参加してくれま。一回の参加人数は13名、18名です。内容は健康体操・室内軽スポーツ・環境問題の学習・ゲーム・歌いながらの指、手遊び、いろいろです。

公民館使用料と菓



最後の品茶飲みのときは、悪質業者の話や世間話に花を咲かせます。参加者の中には、足が悪かったり体に障害のある方がおられます。元気な人もいます。体力的にも個人差がありますので、参加者の一人ひとりを良く知っておくことが大切です。そして何をやるにしても・無理じいをしてない・出来ない・挑戦してみようという気持ちを

持たせない・挑戦してみようという気持ちを起こさせる・みんなと一緒に楽しむ楽しさを味わう。ことに心がけています。いきいきサロンが終わって帰る時、「あーおもしろかった」「楽しかった」「またネ」といながらのニコニコ顔。これが何より大切なことだと思えます。笑う・大きな声で歓声をあげる・運動する・遊びながら頭を使う。こういうふれあいの中で、寝たきりや認知症の予防が出来る、元気で長生きするのための心と体が、ほんの少しづつでも培れていくことが出来ればと思っています。



最後のお茶飲みのときは、悪質業者の話や世間話に花を咲かせます。参加者の中には、足が悪かったり体に障害のある方がおられます。元気な人もいます。体力的にも個人差がありますので、参加者の一人ひとりを良く知っておくことが大切です。そして何をやるにしても・無理じいをしてない・出来ない・挑戦してみようという気持ちを

社会福祉協議会へ

愛の贈物

香典返し

寄付金

(平成19年12月25日)

平成20年2月29日

玖珠町歳末たすけあい

チャリティショー実行委員会様

西本願寺派玖珠組

仏教壮年会連盟様

上の市 衛藤不入子様

戸畑 高倉 圭吾様

成覚寺寒修行者一同様

他 匿名 5件

物品寄附

松 信 平井 誠様

九重町野上 衛藤 盛久様

元組上 小野 英世様

玖珠九重農協稲作部会様

玖珠町商工会女性部

部長 渡辺 房子様

ご本人の了承を得て掲載しています

ありがとうございました



おおい国体マスコットキャラクター「めじろん」

4月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
30	31 ■老人福祉センター 休館日	4/1 ■ふれあい福祉バス (大野原線)	2 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線)	3 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	4 ■ふれあい福祉バス (鏡山・古後線)	5 ■おもちゃ図書館 (福祉センター) ■給食サービス
6	7 ■老人福祉センター 休館日	8 ■ふれあい福祉バス (大野原線)	9 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター)	10 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	11 ■ふれあい福祉バス (鏡山・古後線) ■森地区ふれあい会 (森自治会館)	12 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
13	14 ■老人福祉センター 休館日	15 ■ふれあい福祉バス (大野原線) ■給食サービス	16 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線) ■法律相談会 (福祉センター要予約)	17 ■ふれあい福祉バス (小野原線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター)	18 ■ふれあい福祉バス (鏡山・古後線)	19 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
20	21 ■老人福祉センター 休館日	22 ■ふれあい福祉バス (大野原線)	23 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線) ■心配ごと相談会 (老人福祉センター)	24 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	25 ■ふれあい福祉バス (鏡山・古後線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター) ■給食サービス	26 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
27	28 ■老人福祉センター 休館日	29 (昭和の日) ■ふれあい福祉バス (大野原線)	30 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線)	5/1 ■ふれあい福祉バス (大野原線)	2 ■ふれあい福祉バス (鏡山・古後線)	3 (憲法記念日) ■おもちゃ図書館 (福祉センター)

悩まずご相談下さい！ 各種相談会の日程について

町内で各種相談会が開催されていますので、困ったことがある方、お悩みの方は是非ご相談ください。

(法律相談会)

開催日：平成20年4月16日(水)

時 間：午後1時30分～午後4時30分

場 所：玖珠町総合福祉センター
総合相談室

申込み：相談したい方は事前にご予約
ください。(社協：72-5001)

(心配ごと相談会)

開催日：平成20年4月23日(水)

時 間：午前9時～正午

場 所：玖珠町総合福祉センター
総合相談室

申込み：誰でもお気軽にお越しください

みなさんの声募集中

めるへんでは皆様の声を募集しています。紙面に関するご意見、ご質問又は福祉に関する疑問など何でもOK。もし何かございましたら玖珠町社会福祉協議会までお寄せ下さい。

編集後記

気温も暖かくなり過ぎ、すい日が続いておりますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

さて私事になりますが、この号の発行日で禁煙1カ月になります。前号で書いた自転車通勤に並んで、密かに目標に掲げていましたが、現時点では何とかなっています。

このように少しずつでも目標を達成していくと、調子に乗って大きな目標を立ててしまいがちですが、それは止めておきましょう。

「千里の道も一歩から」と言います。

夢のような目標も、小さいながらも一歩ずつ進んでいくことで達成できるように頑張ります。

(事務局)

