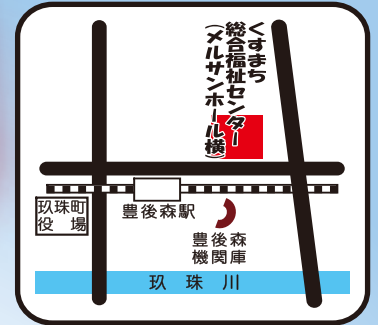


めるへん

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)

笑顔・体操・元気でサロン交流会



3月16日(玖珠・北山田地区)、3月18日(森・八幡地区)にいきいきサロン交流会を開催しました。今年、コロナ禍での開催のため、各サロンから代表者のみの制限の中、69名の参加がありました。まず、講師の生田憲子氏による、座ったまま出来る簡単ストレッチ体操と、以前習った体操の復習を行いました。短い時間でしたが、先生の元気な声と笑顔に皆さん楽しみながら、一生懸命に覚えていました。次のグループワークでは、コロナ禍の活動はどの様にしているのかを、お互いに情報共有して、班ごとに発表しました。

※現在、町内に約80か所のサロン(地域の集いの場)があります。月1回以上公民館などに集まって、その活動は生涯学習、健康づくり、お茶会、食事会等とさまざまです。最近の特徴は、高齢者だけでなく若い世代の参加も増えています。サロン活動は地域の中で、日頃からの見守りや支え合いなどの関係作りに役立ちます。

みんなで支え合い、安心・安全の 地域づくりを目指して

3月22日メルサンホールにて、4地区合同の「小地域福祉活動計画報告会」を開催しました。当日は、本計画策定アドバイザーの阿部友輝氏（県職員）、コミュニティ役員や役場の関係各課長ら42名の出席がありました。

コミュニティごとに、これまで協議を重ねてきた地域づくりの目標に対する具体的取組方法と、現在進行中のコミュニティ活動が発表されました。今後は、4地区とも関係団体の横のつながりを強めるとともに、地域食堂等、多世代の交流機会を増やしながら、コミュニティを中心に計画を進めていくことを確認しました。最後にアドバイザーより、発表に対して支え合いマップ作りの推進など、それぞれ具体的に良い点や、今後の活動に向け、更に地域力の向上のためのアドバイスをいただきました。



い。でくたさ
ら楽しん
合いなが
も、助け
これから
でいます。
りも進ん
体力づく
者が多く、

今回ご紹介するサロンは、八幡山下地区の小原いきいきサロンです。民生委員の梶原武記さんが自治区の高齢者に声掛けして、サロンを始めて、7年になります。会員は17名で、サロンの特徴は毎月1回集まって、ラジオ体操と映画鑑賞をします。時々ゲームも楽しんでいます。町が推進している、介護予防週一体操教室の説明を聞き、昨年の4月からは、毎月曜日（13時30分）にめじろん元氣アップ体操を始めました。

一自治区のサロンの中では、人数が多い方で、毎週の体操も参加



スローガン

森地区

思いやりの輪が広がる 元気なまち 森



森地区くらしのサポートセンター



地域食堂 もりもり食堂

北山田地区

老いも若きも明るく元気な I♥北山田



ふれあい食堂みかづき



防災学習会



支え合いマップ作り

玖珠地区

みんな笑顔でつながろう
～いつでも どこでも だれとでも～



地域食堂 あそぼーや



ふれ愛菜園



支え合いマップ作り

八幡地区

声かけ合ってみんが集う 八幡の里



八幡コミュニティ運営協議会役員会



Yプロジェクト 支え合いマップ作り



今回のキラッとさん☆

今回のキラッとさんは、令和2年4月から北山田地区集落支援員として活動している高倉正明さん（62歳）です。退職後、

地域活動のお手伝いが何かできればと支援員に応募されました。

コロナ禍で地域の行事やお祭りが中止となり、戸別訪問を控えざる負えない状況に活動が制限される中、地域巡視を細目に行い、道路の不備や空き家などの情報収集のほか、昨年7月の豪雨災害で北山田地区の一部地域が断水となった際には、地域協力隊の方と一緒に給水車のところまで来られないお宅に水を届ける活動も行ったそうです。

活動が幅広く、地域活性のための会議や事業に参加し、色々な人と出会って、今まで慣れ親しんだ北山田地区の良さを見直すことが出来たとのことでした。

「高齢社会で人口が減り、集落の存続も厳しい状況の地区もあり、今後どうなっていくのか不安がありますが、現在のコミュニティは活動が活発で、地域食堂や避難訓練など積極的な取り組みが行われ、地域のつながりの良さを感じています」と話してくださいました。

これからも益々のご活躍をお祈り申し上げます。

老人クラブ通信



3月1日～8日に、令和2年度シルバー作品展を玖珠町メルサンホール・ホワイエで開催し、写真・書道・手芸・工芸品等力作159点を展示しました。今年、いきいきサロン活動の共同作品や折り紙作品・古布からの草履や着物から洋服等へのリメイク作品が多数出品されました。

期間中、多くの方々が訪れ、細かな作品や鮮やかな作品に感心されていました。

今年もクラブ活動の啓発と、会員増強活動の一環として、町内の60歳以上の方にも出品していただきました。

玖珠町ファミリーサポートセンター事業
地域で子育てを応援します！！

よろしく会員 募集集中！
まかせて会員

よろしく会員とは？

玖珠町在住または勤務
生後3か月から小学校6年生
までの子どもがいる方で
子どもを預かってほしい方



まかせて会員とは？

玖珠町在住で、よろしく会員
のお子さんをご自宅やその他、
安全を確保できる場所にて預
かり等の支援ができる方。
※まかせて会員になるには、指定
の講習会の受講が必要です。

利用料金（1時間あたり）

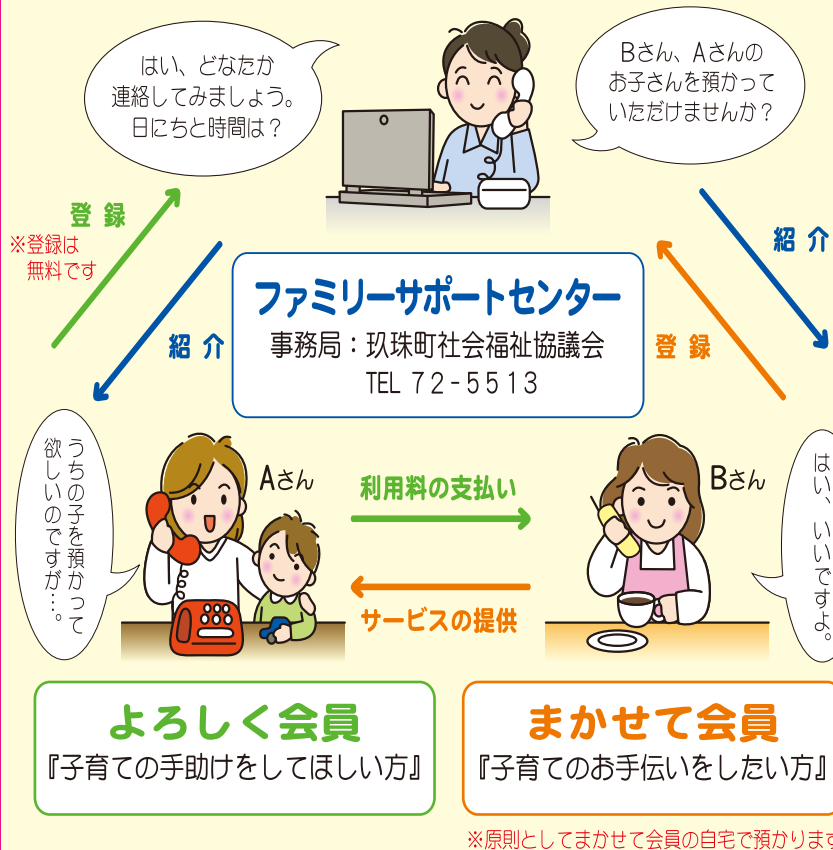
8：00～18：00 600円
上記の時間外 土日祝 700円

送迎・託児等

いざという時のために
事前に登録だけでも
してみませんか？
(登録は無料です。)

※玖珠町社会福祉協議会の窓口で登録できます。

利用のしくみ



よろしく会員

『子育ての手助けをしてほしい方』

まかせて会員

『子育てのお手伝いをしたい方』

※原則としてまかせて会員の自宅です。

玖珠町ファミリーサポートセンター

事務局：玖珠町社会福祉協議会 TEL 72-5513
担当：井上・徳丸



介護保険のお話 25



今回は地域密着型サービスの中の認知症対応型共同生活介護（グループホーム）についてです。認知症対応型共同介護は、医師から「認知症」の診断を受けた65歳以上の高齢者で、要支援2または要介護1以上の認定を受けている方が、少人数（5～9人）の家庭的な雰囲気の中で共同生活する「グループホーム」で受けるサービスです。入浴、排せつ、食事等の介護、その他の日常生活上の世話、機能訓練を行います。

認知症の方にとって、住み慣れた家を離れて生活するのは不安が大きいものです。

グループホームは「家庭にできるだけ近い環境で、地域社会に溶け込んで生活する」ことを目的としているので、認知症の方が安心して暮らしやすい環境です。



「じゅーいち」元気アップ広場

今回の「じゅーいち」は、森駅通りで毎週月曜日の朝10時からラジオ体操を行っている森駅通り振興会の様子を取材してきました。

昨年の12月から、商店街の皆さんの『健康寿命を延ばし、未永く健康で経営ができますように』との願いで行われています。

時間になると、商店街のスピーカーから案内放送が流れ、仕事をされている皆さんがそれぞれのお店の前に出てこられます。ご近所の方と挨拶を交わしたり、通行する人や車に手を振るなど、それだけで、商店街がパツと明るくなる印象を受けました。ラジオ体操の第1と第2が流れ、外の空気を感しながら体操をすることで参加者の笑顔も多く、とても清々しく思います。体操後は『みなさん、今週も頑張ってくださいませよう。』との声掛けに、森駅通り商店街の方たちの元気を感ずる事ができました。

商店街で働く皆さんはもちろんですが、立ち寄られたお客様の参加も大歓迎ですとの事。是非、近くへお越しの際は、一緒にラジオ体操に参加してみませんか？
 随時、地域への説明会も行っています。皆さんも「じゅーいち」を始めませんか？

「じゅーいち」のお問い合わせ

玖珠町社会福祉協議会 ☎(72) 5513
 玖珠町地域支援包括センター ☎(72) 7154



栄養のお話 ⑥

ジューシーな鶏もも肉のソテーを、さっぱり梅風味のポン酢だれをかける料理をご紹介します。

〈鶏もも肉のソテー 梅ポンソース〉

【材料】2人分

- ・鶏もも肉 小2枚 ・ニンニク 1片 ・塩、コショウ 適量
- ・A(梅干し 2個、ポン酢 大さじ3、はちみつ 小さじ1)
- ・大根 5cm ・大葉 2～3枚 ・付合せ野菜(家にあるものでよい) 適量

【作り方】

- ①鶏肉は皮目にフォークで数か所穴をあけ、塩、コショウをする。
- ②大根はおろして水分をきる。大葉はせん切りにする。③フライパンに大さじ1とニンニクのスライスを入れ火にかける。香りが出たら鶏肉を皮目からカリッときつね色になるまで焼く。裏返し蓋をして中まで火を通す。
- ④Aの梅肉を刻みポン酢・はちみつと混ぜ合わせ、梅ポンソースを作る。
- ⑤皿に食べやすく切った鶏肉、大根おろし、大葉を盛り、④の梅ポンソースをかけ、野菜を添える。



愛の贈物

(令和3年2月22日
〜4月21日)

香典返し

| | | | | |
|----|---|----|----|----|
| 寺 | 村 | 梅木 | 祐治 | 様 |
| 北 | 組 | 吉武 | 讓 | 様 |
| 中央 | 町 | 山崎 | 正一 | 様 |
| 笹ヶ | 原 | 藤原 | 信佳 | 様 |
| 五月 | 町 | 幸田 | 恭司 | 様 |
| 戸 | 畑 | 中島 | 琢磨 | 様 |
| 田能 | 原 | 河島 | 優子 | 様 |
| 匿名 | | | | 1件 |

寄付金

はりぐさの会様

物品寄付

| | | |
|----|----|----|
| 伊達 | 隼人 | 様 |
| 匿名 | | 1件 |

「ご本人ご家族の了承を得て掲載しています」

新型コロナウイルス感染防止対策として、平日は午後からの営業になっておりますので、今後とも皆さまのご理解ご協力をお願いします。

★営業時間変更のお知らせ★

岩室温泉かたらいの湯

5月から9月は営業時間が

13:00~19:00 に変更になります。

(※生日は9:00~19:00)

○入館料(入浴料含む)

| | |
|---------------|-------|
| ・町内65歳以上 | 1100円 |
| ・町内13歳以上65歳未満 | 2200円 |
| ・町内小学生 | 1100円 |
| ・町外65歳以上 | 1600円 |
| ・町外13歳以上65歳未満 | 2700円 |

○休館日

・月曜日(祝日の場合…翌日)

一期一会

「犬と子どもとスマホの威力」

社会福祉法人 玖珠町社会福祉協議会

会長 小田原利美

ある日の夕方、「おだわらさくん」「おだわらさくん」と玄関先から私を呼ぶ大きな声が聞こえた。何かと思い、表に出ると声の主は、近所の案山子作り仲間の三人の兄妹(小六、小四、小一)だ。いつも挨拶を欠かさない、明るく元気な子どもたちが慌てた様子で「子犬が川に落ちていて、川岸が高くて上がれない。助けてほしい」とすぐさま現場に走って行き、川の中で震えている子犬を抱きかかえ、そっと川岸に上げた。

子どもたちは、ハンカチで子犬の体を拭きながら心配そうに「子犬は自分で家に帰れるのかな?」と聞かれたので、私は、「犬は臭覚がとても優れているので、匂いをたどって、自分で家に帰れると思うよ」と返答した。それでも子どもたちは、「この子犬は、近所では見かけたことが無い。腹がぺそつとしているので、お腹がすいているのかもしれない。それにウロウロして交通事故に遇ったら可哀そう」と最後は私たちの家に連れて帰ることになった。

私は自宅に戻り、迷子犬のチラシがポスターでも作ろうかと思案していたが、その夜、子どもたちの母親から「大変お世話になりました。すぐに飼い主が見つかりました」との連絡を受けた。聞けば、子犬を連れ帰るまでの一部始終を子どもたちから聞き、子犬の保護情報をスマホ(SNS)で発信したところ、すぐに飼い主から問い合わせがあったという。室内犬で、前日から行方不明、あちこち探したが見つからず心配で夜も寝られなかったそうだが、保護されたことを知り安堵したとのこと。

私は子犬の「命」に心を寄せた子どもたちの優しさと行動力に触れ、そのうえ親子の絆が生んだ連携プレーを知り、温かい気持ちになると共にスマホの威力に感動し、この日は別の意味で眠れない夜を過ごした。

あれから半年、私もスマホに切り替え、「シニア世代のスマホの使い方・活用講座」を受講。スマホを使いこなせる日を夢見ながら、おぼつかない指先で小さいながら偉大なスマホと日々格闘している。

6月・7月のスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|----------------------------------|---|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 5 / 30 | 31 ■老人福祉センター 休館日 | 6 / 1 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線) | 2 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター) | 3 ■ふれあい福祉バス (小野原線) | 4 ■ふれあい福祉バス (鏡山線・小田線・ 山浦線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター) | 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・伐株線・ 山浦線) | 9 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線) ■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 (鏡山線・小田線・ 山浦線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター) | 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・伐株線・ 山浦線) ■給食サービス | 16 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線) ■いきいき元気教室 ■法律相談会(要予約) (ともに老人福祉センター) | 17 ■ふれあい福祉バス (小野原線) | 18 ■ふれあい福祉バス (鏡山線・小田線・ 山浦線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター) | 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・伐株線・ 山浦線) ■男性ふれあい広場 (老人福祉センター) | 23 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線) ■いきいき元気教室 (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 (鏡山線・小田線・ 山浦線) ■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 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線) | 30 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線) | 7 / 1 ■ふれあい福祉バス (小野原線) | 2 ■ふれあい福祉バス (鏡山線・小田線・ 山浦線) | 3 ■おもちゃ図書館 (福祉センター) |
| 4 | 5 ■老人福祉センター 休館日 ■給食サービス | 6 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線) | 7 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター) | 8 ■ふれあい福祉バス (小野原線) | 9 ■ふれあい福祉バス (鏡山線・小田線・ 山浦線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター) | 10 ■おもちゃ図書館 (福祉センター) |
| 11 | 12 ■老人福祉センター 休館日 | 13 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線) | 14 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター) | 15 ■ふれあい福祉バス (小野原線) ■給食サービス | 16 ■ふれあい福祉バス (鏡山線・小田線・ 山浦線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター) | 17 ■おもちゃ図書館 (福祉センター) |
| 18 | 19 ■老人福祉センター 休館日 | 20 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線) | 21 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線) | 22(海の日) ■ふれあい福祉バス (小野原線) | 23(スポーツの日) ■ふれあい福祉バス (鏡山線・小田線・ 山浦線) | 24 ■おもちゃ図書館 (福祉センター) |
| 25 ■給食サービス | 26 ■老人福祉センター 休館日 | 27 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・山浦線) ■男性ふれあい広場 (老人福祉センター) ■障害年金無料相談会 (要予約) | 28 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター) | 29 ■ふれあい福祉バス (小野原線) | 30 ■ふれあい福祉バス (鏡山線・小田線・ 山浦線) ■いきいき元気教室 (老人福祉センター) | 31 ■おもちゃ図書館 (福祉センター) |

編集後記



テレビを付けると新型コロナウイルスのニュースばかりです。最近は大変異ウィルスの感染が拡大し、収まるどころか感染者数が増える一方です。国の対策として緊急事態宣言や蔓延防止策、不要不急の外出を控えるなどの呼びかけ等々されても、なぜこれだけ広がっていくのが疑問です。国民一人一人が他人事と思わず、自覚して対策していかなければ同じことを繰り返すだけだと私のみならず誰もが思うことではないでしょうか。医療のひっ迫も危機的で、救われる命が閉ざされていく状態も辛いことです。

私は大丈夫！の意識を捨て、いつ、どこでどうなるかわからないとの意識を今一度再確認し、玆珠弁で言うところ「わかっちゃる！」と言われそうですが、あえてこの場をお借りして伝えたいと思います。(S)

タオルで簡単ストレッチ体操

『ふじの山』の曲に合わせて
体操しましょう！

「ふじの山」

巖谷小波作詞・作曲者不詳

あたまを雲の上に出し
四方（しほう）の山を見おろして
かみなりさまを下にきく
ふじは日本一の山
青ぞら高くそびえたち
からだに雪のきものきて
かすみのすそをとおくひく
ふじは日本一の山

あたまを雲の上に出し

四方の山を見おろして



① タオルを首の後ろに回し、タオルの両端を握り、胸を張る



② タオルの両端を持って、万歳するように両手を上に上げて、下げる ※両手は頭の後ろになるようにする



③ 腕を伸ばしたまま上半身を右に捻る ゆっくりと正面に戻る



④ ゆっくりと左にも捻り、ゆっくり正面に戻る

かみなりさまを下にきく

ふじは日本一の山



⑤ タオルを持ったまま、ゆっくり右に傾け脇を伸ばす



⑥ ゆっくり左に傾け、ゆっくり戻す



①～②を繰り返す



デスクワークの人も座ったまま簡単ストレッチで筋肉をほぐしましょう！