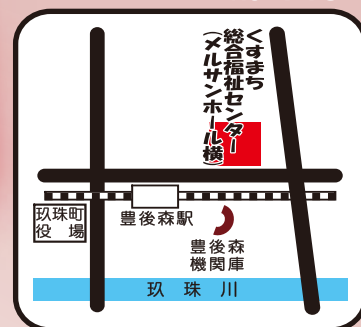


めるへん

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）

多世代交流広がっています



森地区 「もりもり食堂」 これはどうするの？こうしたらいいよ。子どもたちもお手伝い



玖珠地区 「地域食堂あそぼーや」 毎回地域の方が先生です。みんなの愛情がこもったお弁当



北山田 「ふれあい食堂みかづき」 体操やレクリエーションを楽しんだ後は一緒に食事会



人がつながり心がかよう地域活動 展開中

本年度は、住み慣れた地域で安心・安全に暮らせる地域づくりをめざして、4地区コミュニティを中心に策定した小地域福活動計画（令和2年～令和4年）の最終年です。

各地区ともこれら目標に向かって住民主体の地域活動が進んでいます。地域みなさんがこの3年間取り組んでいる活動をご紹介します。

地区	目 標	取組状況
森地区	① 支え合いマップをつくろう ② 地域のことを話し合う機会をつくろう（有償サービス） ③ 多世代交流の場をつくろう	42自治区で作成（39%） 「森地区くらしのサポートセンター」設立 「もりもり食堂」オープン
玖珠地区	① 支え合いマップをつくろう ② 避難訓練をしよう ③ 多世代交流の場をつくろう ④ 地域で有償サービスをつくろう	59自治区で作成（80%） 大区毎で話し合い、実施に向けて検討中 「地域食堂あそぼーや」オープン 立ち上げ準備会で検討中
北山田地区	① 近隣での声掛けや支え合いマップの強化をしよう ② 防災意識を高める講座や避難訓練をしよう ③ 多世代で集う場をつくろう	大区毎の福祉活動会議開催 防災マップと支え合いマップを更新 北山田地区防災研修会開催 「ふれあい食堂みかづき」オープン
八幡地区	① 話し合う機会をつくろう（支え合いマップ作成） ② 地区でなるべく寄り合おう ③ 多世代交流の場をつくろう ④ 助け合い活動（有償サービス）をつくろう ⑤ 災害時の対応を実践していこう	39自治区で作成（85%） 大区毎の説明会の開催 部会による協議を検討中 「くらサポ八幡」設立 自主防災組織づくり、避難訓練実施



「これまで民生委員をやってこられたのは、家族や周りの人たちの理解や協力のおかげです。一人暮らしふれあい会や歳末たすけあいチャリティーショーなどは楽しい思い出。今後地域の中で少しでも役に立つこと、できることがあるなら頑張ります」とのコメントをいただきました。

長年にわたって民生委員児童委員を務めた梶原武記さんが藍綬褒章を受章され、この度、町役場で知事代理から賞状と記念品が伝達されました。

藍綬褒章受章 梶原武記さん

これから地域の中で地域の皆さんのために

介護予防サポータースキルアップ講座を開催しました

7月27日（水）森自治会館で、森・八幡地区の介護予防サポーター16名がスキルアップ講座を受講しました。講師は、NPO法人ヘルスフィットネス代表松元義人トレーナー、今回のテーマは「転倒予防にはバランスが命」。

講義では、令和3年12月に発表された大分県の健康寿命は、男性が全国で1位、女性は4位に上昇。その理由は、他県に比べて地域に運動出来る拠点がたくさんあること、コミュニケーションをとりながら身体を動かすことは認知症予防にもつながっているとのこと。

また健康な体づくりは、若い時からの運動習慣と栄養バランスに気をつけ、メタボリックシンドロームを予防することを学びました。

実技では、めじろん体操のポイントと関節の動きを確認しながら転倒予防体操を行いました。

「まずは自分が筋力をつけ、次に地域の方々に学んだ事を伝えてもらいたい」と言葉をいただきました。

受講されたサポーターの皆さんには、町内・自治区内の週一体操教室で、めじろん体操の普及や体力測定のスタッフとして益々の活躍を期待しています。



介護予防サポーター養成講座開催 受講者募集！

これまで130名の方が受講され、72名が介護予防サポーターとして活躍していますが、まだまだスタッフが足りません。

今回の講座（2回）で、健康づくりを学び、地域で一緒に活動していきましょう。

すでに講座を受講されて活動していない方も受講できます。

日時：【前期】11月9日（水）13:30～16:30 【後期】11月30日（水）13:30～16:30

会場：森自治会館 大ホール

内容：大分県作成の介護予防活動支援マニュアルを使った講義と実技

持参物：上履き・筆記用具・水分補給用飲料水

申込先：玖珠町社会福祉協議会 地域福祉推進部 衛藤 電話 72-5513



の頼宮宗正さん（83歳）です。



今回ご紹介するのは、長年奥様の介護をしながらボランティア活動をされている戸畑滝の原

今回のキミツギさん☆

「地元に戻ってからは、楽器を演奏することはないのですが、長年続けてきた自治会館まつり等の司会がまた出来るようになると思いますね。介護とボランティア、出来る間は頑張ります」と素敵な笑顔で話してくださいました。

常時介護が必要になった奥様の事は、10年近く通った男性料理教室で磨いた腕が活かされているそうで、奥様が「困らない」ように『親切・丁寧』な、お世話を心掛けているとのこと。

老人クラブ三日月ことぶき会の会長で、4月に発会した11単位老人クラブをまとめた北山田げんき老人クラブの会長も務められています。また神社総代を長年務め、清掃活動は20年以上続けられています。

若い頃はバンドマンとして活躍する傍ら、広島で暮らしていた頃PTA活動や青少年健全育成にも尽力し、知事や市長から表彰を受けられたこともあるそうです。

共に生きる力を育む

ふだんのくらしのしあわせ

玖珠町社協では、地域共生社会の実現に向けて地域や学校で福祉教育に取り組んでいます。

北山田小学校3年生17名の「総合的な学習の時間」で、高齢者疑似体験キットによる、身体の動きや気持ちに寄り添う体験学習を行いました。

段差昇降や車いす介助のほか、財布から小銭を出す、新聞や色違いのチラシを読む等、8つの体験にチャレンジしました。事前学習で考えていたこととは違いがあったようで「体が動かしにくい、掴みにくい、見えにくい、聞こえにくい、お年寄りは大変だ、これからは優しい声掛けをしたい」等の感想が聞かれました。

授業の終わりに「皆さんは福祉とは何か知っていますか、ふだんのくらしのしあわせです。地域みんながお互いに認め合い、支え合いながら暮らしていくことです。北山田地区には、月1回誰もが参加できる“ふれあい食堂みかづき”があるので、是非参加して地域の方々と交流を深めてください」と伝えました。



「マイディスティックカーリング」

社協では、サロンで使うレクリエーション用具を沢山準備していますので、是非ご活用ください。

新しいレクリエーション用具の体験では「座ってできるからいいわ」「今度うちのサロンでもこれを借りてみよう!」と興味津々に楽しまれました。

令和4年度ふれあい・いきいきサロン説明会を、森自治会館と玖珠自治会館で開催しました。サロン代表者の方々に講話や、レクリエーション用具の紹介、助成金についての説明を行った後、「富士の山」の歌に合わせて簡単にできる体操を行いました。

新しいレクリエーション用具の体験では「座ってできるからいいわ」「今度うちのサロンでもこれを借りてみよう!」と興味津々に楽しまれました。

いきいきサロン通信



「カーリンコン」



「モルック」





禁煙をしよう

今回は「お達者年齢」を延ばす「7つの習慣」から5つ目の**禁煙について**のお話です。

禁煙のメリットと禁煙後の身体の変化についてご紹介します。

禁煙後の身体の変化

禁煙のメリット

①からだへの変化

- ・病気のリスクが減ります。
- ・息切れがしにくくなります。
- ・ご飯が美味しくなります。
- ・よく眠れるようになります。

②周りへの影響

- ・周囲の人に煙の害を及ぼす心配がなくなります。

③時間と経費節減

- ・喫煙場所を探さなくて良くなります。
- ・タバコ代がかからなくなります。



禁煙後の身体の変化

最後にタバコを吸った直後から身体は煙草によるダメージを回復しようとし、右の表にあるように数時間後から変化が現れます。

禁煙は始めた直後から様々なメリットがあります。今からでも手遅れではありません。また、禁煙はすぐには成功しません。

タバコをやめたいと思っている人は、あきらめずに何度もチャレンジしてみてくださいね。

経過時間	身体の変化
数時間後	血中一酸化炭素濃度が正常レベルになる
数日後	味覚や嗅覚が改善し、体内からニコチンがなくなる
1～2カ月後	咳、痰、喘息が改善する
1年後	肺機能が改善する
2～4年後	心臓の病気のリスクがタバコを吸い続けている人に比べて35%減少する
5～9年後	肺がんのリスクが低下する
10～15年後	様々な病気にかかるリスクはタバコを吸ってない人と同じレベルになる

玖珠町社会福祉協議会 ☎(72) 5513
玖珠町地域包括支援センター ☎(72) 7154

じゅーいちについてのお問合せ

玖珠町社協では、健康寿命延伸のため地域ごとに定期的に集まり体操を行うことを推奨しています。開催を検討している地区があれば、事前の説明会にお伺いする事もできますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



お越しください。



今回ご紹介する「じゅーいち」は古後地区の興村会館に集う『コスモス会』の皆さんです。
参加された方からは『ヘルニアの手術をしているけど、ずいぶん調子が良くなった』『とびはねできなかったけど、めじろんをするようになってからジャンプしても平気になった』と体操の効果を感ずる声が聞かれました。
コスモス会は、毎週木曜日の午後1時30分から、めじろん体操、テレビ体操とラジオ体操をしています。
週に1回は、近所の人と顔を合わせ話ができるので、体が元気になるだけでなく、心も健康に保て、地域のみなさんの憩いの場となっています。興村会館にこられる方であれば、どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

“じゅーいち”元氣アップ広場



1人で抱え込まずにまずはご相談ください

生活保護受給者は対象外です



このような悩みを抱えていたら、ご相談ください。

相談受付時間
月曜から金曜日
午前9時～午後5時

お問合せ先：玖珠町社会福祉協議会自立支援相談窓口 ☎72-5001
E-mail seikatsukonkyu@kusushakyo.or.jp

ボラ連よりお知らせ **フードドライブ**

もったいないをありがとう 食べきれない食品をおすそ分けしてくれませんか
今年も家庭で余っている食品を持ち寄って、子ども食堂や困窮者支援など、地域や社会で役立てるための寄付活動に取組みます。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

常温保存できるもの・未開封のもの・賞味期限が2か月以上のもの

たとえば、水・カップ麺・缶詰・レトルト食品・調味料・食用油・海苔 など

実施期間：令和4年9月1日～9月30日 持込先：玖珠町社会福祉協議会



デイサービスをご利用の高倉千恵子さんと手島盛三さんを中心に、老人福祉センターの中庭で野菜作りをしています。出来たキャベツはデイサービスの皆さんで餃子を作って美味しくいただきました。トマトもたくさん採れました。今は枝豆を栽培中で、収穫を楽しみにしています。

デイサービスだより
中庭で野菜を作っています

(令和4年6月1日
～令和4年7月31日)

香典返し

專道中島恭太様

田能原河島順守様

十五駄² 松山 照夫 様

春日町3-5 穴井 将太 様

中山田 吉原 純司 様

山王麻生利枝様

木牟田村上洋子様

大和町 石田 泰之 様

西の2 菅原建八郎様

山田早水白石和枝様

門 出 梅木 博幸 様

昭和町 6
甲斐
久義
様

戸上岩田三角様

平川上秋吉壽子様

室町 2 森邊 憲治 様

元本町松岡太喜王様

名	2件
---	----

寄付金

匿名 1件

物品寄付

門
出
梅
木
道
雄
様

匿名 2件

岩室温泉「かたらいの湯」

お知らせ

源泉かけ流しの温泉
で、夏の疲れを
とりませんか？



◇営業時間の変更◇

10月から4月の営業は
平日：午後1時～午後6時
土日：午前9時～午後6時

新人職員紹介



8月より地域福祉推進部に入職致しました、松本美加と申します。地域の皆様

が健康に過ごすためには何が必要で、何ができるのかをしつかりと見極め、サポートしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

退職 井上 珠羅

一期一会

「動けるうち、今のうち」

社会福祉法人 玖珠町社会福祉協議会

会長 小田原 利美

玖珠に帰って11年が過ぎた。この間に、私も妻も孫の成長に目を細め、それぞれの親を看取り、今私は、穏やかな第3の人生を送っている。しかし妻はなぜか私より一つ多い第4の人生だと言う。

本題に戻るが、昨年11月末、妻の兄夫婦から「実家を引き上げ、宮崎に戻る」との話があった。宮崎に居を構え、定年退職した義兄は、病弱の母親を介護するため、九重の実家と宮崎を往復する暮らしを20年続け、9年前に母を看取った。

80才になる義兄は、多くの葛藤がありつつも「祖父母や父母が一生懸命に築いてきた財産を整理し、宮崎で暮らす」という苦渋の選択をしたのだ。

妻の姉夫婦と私たちも一緒に、仏壇の整理や先祖代々の家財や食器・衣類などを片付けながら、思い出の品を手に取り、語り合い、泣き笑いすることもしばしばであった。

また、家屋に田畑・山林の引き取り手探しに奔走する義兄夫婦の姿を見て私はその苦勞に驚き「これから先の身の処し方」を改めて感じるようになった。

ここ数年、気持ちの上では元気だと思っても、体力は徐々に下降しながら過ぎていく。『終活』という言葉をよく聞くが「明日の事はわからない、できることから取り掛かろう」と、我が家も断捨離を始めた。

おかげで、埃をかぶった私財が整理でき、風通しの生活空間が広がり、子供や孫に迷惑をかけないようになったかと、少しだけ、肩の荷が下りた。動けるうちに、今のうちに・・・。

9月・10月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
8 / 28	29 ■老人福祉センター 休館日	30 ■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)	31 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線)	9 / 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 敬老週間 ■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)	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 岩室温泉“かたらいの湯” 13日～19日まで 町内の方で70歳以上 無料	19 (敬老の日)	20 ■老人福祉センター 休館日 ■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 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	23 (秋分の日) ■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) ■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)	10 / 1 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
2	3 ■老人福祉センター 休館日	4 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・山浦線)	5 ■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) ■給食サービス	6 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	7 ■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)	8 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
9	10 (スポーツの日)	11 ■老人福祉センター 休館日 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・山浦線)	12 ■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)	13 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	14 ■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)	15 ■おもちゃ図書館 (福祉センター) ■給食サービス
16	17 ■老人福祉センター 休館日	18 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・山浦線)	19 ■無料法律相談会 (要予約) ■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)	20 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	21 ■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)	22 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
23	24 ■老人福祉センター 休館日	25 ■給食サービス ■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)	26 ■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)	27 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	28 ■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)	29 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
30	31 ■老人福祉センター 休館日	11 / 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 (文化の日) ■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

編集後記



今年の夏も暑かった。私たちが子どもの頃は、28度でも真夏日だと言われ熱中症という言葉も聞いたことがなかった。扇風機の風で涼お時代だった。あれから50年、真夏日の気温は5度以上も上昇し日差しが痛いと感じる。歳を重ねると運動量が減り、のどの渇きも感じなくなってきた。涼しい時間に体操やウォーキングをして水分補給に一日1・5ℓ〜2ℓを取るよう心がけている。水分不足の日は足のコブラ返りで目が覚める。今年は、寝る前にコップ一杯の水を飲むこと、仰向けになりゴキブリ体操(手足をバタバタ)を始めてみたら、こおら返りの予防に効果があるようだ。

皆様も水分補給や軽い運動をして熱中症予防を。水分補給には、利尿作用があるお茶やコーヒーより水や麦茶がオススメ。

(E)

