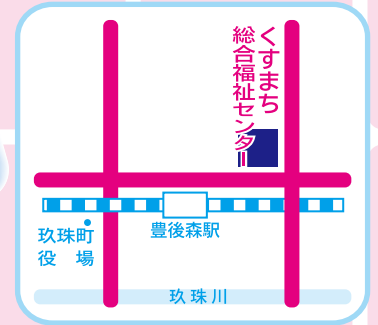


# めるへん



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)



## 温泉の名称、決定!!

# “岩室温泉 かたらいの湯”

たくさんのご応募  
ありがとうございます  
ありがとうございました



温泉の名称募集に49名85点もの応募をいただきました。

多数の応募の中から選考委員の厳選な選考で、場所がわかることや、福祉に関する条件などを含んでいるという理由から、

『岩室温泉かたらいの湯』に決定いたしました。応募いただいたのは森地区の赤木儀幸さんでした。

赤木さんには温泉無料入浴券50枚分を贈呈いたします。

ご応募いただいたみなさま、誠にありがとうございました。これからみなさんに親しまれ、ご利用していただける「岩室温泉かたらいの湯」でスタッフ一同お待ちしております。

これからの

季節は温泉で!

# 福祉へのご協力ありがとうございます



10月25日(日)くすまちメルサ  
ンホールで『われら現役大会』が  
開催されました。その中で、福祉  
関係表彰が行われ、次の方々が受  
賞されました。

## 【明るい高齢者】

米山 秋好 義雄  
合町 足立ヨシエ  
下綾垣 帆足 初子  
古後中野 藤野 珠子  
内匠 衛藤 巖  
寺山小路 松本 邦彦

## 【身体障がい者・高齢介護者】

馬勢 井上サキエ  
東町 武石 宣子  
長野船岡 吉永 良徳

## 【社会福祉事業協力者】

午王 嶋津 重行  
中島 矢野 仁視  
原口 宮崎 京子  
西の2 宝珠 光雲  
轟下 普光院敏晴  
大隈住宅 原田 一晃  
(敬称略)

# いきいきサロン通信

## 三百円で参加してみませんか

今回は、昭和町のポイントカード店内で毎月10日(10日が土・日・祝日の場合は翌日)の10時~12時に開催している、昭和町の「まちなかサロン」をご紹介します。昨年10月から始めたばかりのサロンです。このサロンの特徴は、町内の方なら参加費三百円で誰でも自由に参加できることです。

くすくすカードのポイントが10ポイント(誕生日の方は100ポイント)もらえます。

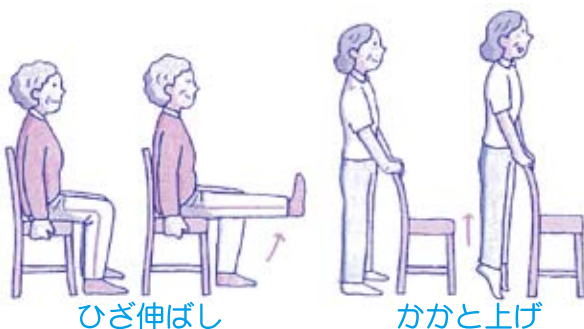
### 健康寿命体操

活動内容は、ラジオ体操・転倒予防体操・脳トシを毎回と、ゲームや講習会なども取り入れています。

サロン終了後も夕方4時まで店内を開放していただけますので休憩することもできます。

開催日は店前に黒い看板を立てていますので、是非一度立ち寄ってみてください。

## くすくすカードを忘れずに!!



玖珠町ファミリーサポートセンター

# 「まかせて会員」養成講座 受講生募集！！

## 玖珠町ファミリーサポートセンターとは？

“子育ての手助けをしてほしい方” “よろしく会員” と “子育てのお手伝いをしたい方” “まかせて会員” が会員となり有料で活動を行い地域で支え合う組織です。

## いま、求められています！地域で子育ての輪を広げませんか？

子育ても終わり、時間に余裕のある方、子育て中だけど他のお子さんも一緒に遊んでいただける方、子育て支援に興味のある方、この機会に養成講座を受講して「まかせて会員」となり地域で子育て活動してみませんか？たくさんの応募お待ちしております。

**開催日時：**平成28年1月21日（木） 9:00～16:00

**開催場所：**くすまちメルサンホール 1階 健康増進室

**応募資格：**玖珠町内在住で20歳以上の健康な方  
子育て支援に深い関心のある方  
家族の協力が得られ、自宅で子どもの預かりができる方  
経験や資格は問いません

**受講料：**無料 ただし、会場までの交通費、昼食代は個人負担となります。

**講座内容：**子どもの心と身体の発達と遊び  
子どもの栄養と食生活  
安全対策と応急処置

**申込期限：**平成27年12月25日（金）  
詳細は申し込み後にご連絡いたします。

**お問い合わせ：申し込み先**  
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：日隈



## 第8回「よろしく会員」・「まかせて会員」交流会

～みんなでミニケーキをデコレーションして  
おやこでクリスマスリースを作ろう！～

**期日：**12月20日（日） 10時から12時

場 所：くすまちメルサンホール1階 健康増進室・調理室

参加費：無料 用意するもの：エプロン 三角巾

会員以外の方も参加出来ますので、ご家族やお友達を誘って遊びに来てね！

※ スポンジケーキを予約しますので参加希望の方は

**12月10日（木）までに上記事務局へご連絡下さい。**



## 熱戦がくりひろげられました

晴天に恵まれた10月23日、三島グラウンドで第32回玖珠郡高齢者体育大会が開催されました。

当日は玖珠九重合わせて605名の参加の中、玉入れやラケットリレーなど10競技で熱い戦いがあこなわれ、優勝は黄色チーム（南山田・飯田）でした。参加会員からは『体を動かし、笑い、とても楽しい一日でした。来年も元気に来ます』との感想をもらいました。



そろそろいそげ



社会奉仕の日

## 日田玖珠優良事例発表会

9月30日パトリアド日田において、日田玖珠老連合同の優良事例発表会が行われました。玖珠町老人クラブ連合会代表として、北山田三日月ことぶき会会長の瀧石葵さん（会員数43名）が事例報告を行いました。玖珠老連より、22名の応援参加の中、広報紙を毎月発

### 老人クラブ会員 加入促進月間

玖珠町老人クラブ連合会では、全老連会員増強運動の一環でクラブ会員増員に努めています。

会員の高齢化、単位クラブ会員数の減少など、課題は多くありますが、友愛・奉仕・健康づくり“をテーマに日々活動しています。

11月6日、運動公園で日田玖珠老連対抗のスポーツ大会も行われました。興味のある方、入会希望の方は玖珠町社協までお問合せ下さい。

行する苦勞、奉仕作業の神社清掃、健康づくりとして行っているパークゴルフ、会員が高齢化してなかなか新会員が増えない悩みなど、活動内容をユーモアを交えて発表し、会場に笑い声が広がりました。

### 今年もいただきました

塚脇門出の梅木道雄ご夫妻より、昨年に続き今年も新米60キロをいただきました。デイサービスをご利用の方に活用させていただいています。「香りがよくおいしい！」と評判です。丹精込めて作られたお米、誠にありがとうございました。



# 社会福祉協議会へ



(平成27年8月11日  
～平成27年10月8日)

## 香典返し

下組	酒井 順子 様
田中	田畑 壽能 様
古後中野	宿利 和昭 様
戸畑	秋好みどり 様
山王	日隈 孝治 様
轟下	普光院敏晴 様
小原	梅木 英生 様
小清原	相良 尊徳 様
小麦河野	後藤 文徳 様
木牟田	後藤 嘉之 様
中塚脇	麻生 彰利 様
十五駄1	財津敬二郎 様
平川下	佐藤 伸一 様
内河野	高倉 明美 様
東京都板橋区	佐々木豊徳 様

埼玉県  
さいたま市 長尾 靖 様

日田市高瀬 吉田 智樹 様  
匿名 3件

物品寄付  
門出 梅木 道雄 様

ご本人ご家族の了承を得て掲載しています

多くのおみなさまのおかげで、チャリティーバザーを開催することができました。

**バザー物品にご協力  
ありがとうございました。**

## 一期一会 「心の健康・冬季うつ」

社会福祉法人 玖珠町社会福祉協議会  
会長 石井 由久雄

最近、テレビなどで報道されていますが、「冬季うつ」が問題になっています。普通の「うつ」とは違って、誰もが陥る危険性があるそうです。

その原因は、「寒くなった」と「日が短かくなった」ために活発に動けなくなることです。それまでやってきた「外仕事」ができず、一時的に「生き甲斐」を失ってしまうのです。

症状としては、眠りすぎることや食べ過ぎることも上げられています。また、不活発になり、集中力が落ちて、以前やれたことができなくなって、気が滅入ってしまうこともあります。

さらに、そんな自分がダメに思えてきて、何となく悲しくなります。こうなると、本物の「うつ病」に近づきますから、早めに対処しましょう。

対策としては、寒いからといって閉じこもらず、朝は早く起きて、つとめて体を動かすといいです。最近流行の「メジロン元気アップ体操」や「ラジオ体操」でウォーミングアップをしましょう。

### 脳内伝達物質「セロトニン」

「冬季うつ」の原因は、『脳内伝達物質である「セロトニン」が日照不足の為に十分に作られないこと』だと医学的に分かってきたそうです。どんなに寒くても、カーテンを開けて十分に太陽の光を浴びましょう。

「セロトニン」を増やす食べ物も分かっています。果物では「バナナ」、「ヨーグルト」などの乳製品、「納豆」などの大豆製品、「サンマ」や「サバ」などの青魚、「レバー」や「豚肉」などがいいそうです。

『寒いから、外仕事ができない』と言って、家に閉じこもることなく、そんな中でも楽しんで取り組める「仕事」や「趣味」を積極的に作りだして、乗り切っていきたいものです。

# 12月・1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
29	30 ■老人福祉センター 休館日	12/1 ■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 ■給食サービス ■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)	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)	23 (天皇誕生日) ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線)	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)	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)	31 ■ふれあい福祉バス (小野原線) ■老人福祉センター 休館日	1/1 (元日) ■老人福祉センター 休館日	2 ■老人福祉センター 休館日
3 ■老人福祉センター 休館日	4 ■老人福祉センター 休館日	5 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線)	6 ■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)	7 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	8 ■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)	9 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
10	11 (成人の日)	12 ■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)	13 ■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)	14 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	15 ■給食サービス ■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)	16 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
17	18 ■老人福祉センター 休館日	19 ■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)	20 ■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)	21 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	22 ■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)	23 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
24	25 ■老人福祉センター 休館日 ■給食サービス	26 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線)	27 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線) ■いきいき元気教室 ■心配ごと相談会 (ともに老人福祉センター)	28 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	29 ■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)	30 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
31	2/1 ■老人福祉センター 休館日	2 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線)	3 ■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)	4 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	5 ■給食サービス ■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)	6 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)

季節の移ろいは早く、もう秋もすっかり深くなり、そろそろコタツが恋しくなります。皆様のお宅ではもう準備していますか？

秋といえば「柿」ですが、家では大豊作でいつも柿ばかり食べてもう「あきあき」です…。

(一)



## 編集後記



じぶんの町を  
よくするしくみ  
赤い羽根  
共同募金  
「ご協力お願いします」

自治会で、職域で、街頭で…  
みなさまのあたたかい  
ご支援ご協  
力を心より  
お願い申し  
あげます。

