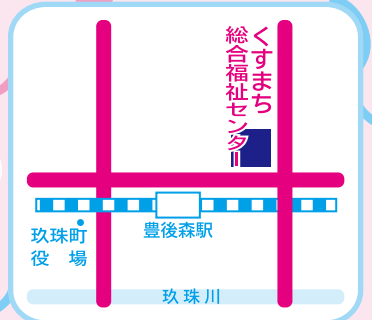




発行 社会福祉法人 玖珠町社会福祉協議会 TEL72-5513 FAX72-2816
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1（くすまち総合福祉センター内）

『まかせて会員』養成講座 開催しました！

救急講習



子どもの遊び



玖珠町の
子育て支援
について



1月21日に「まかせて会員」養成講座を行いました。今回の講座後、新たに6名の会員が誕生しました。今後も養成講座を実施していきますので、忙しいお父さん、お母さんのお手伝いをして下さる方、「地域で子育て、みんなで子育て」にご協力いただける方は下記までご連絡をよろしくお願いいたします。

ファミリーサポートセンター(玖珠町社会福祉協議会)

電話番号：72-5513 担当：日隈

※よろしく会員
随時募集中！

卒業記念式典



自立への道！

デイサービスで筋力アップを目標に体操をがんばってこられた利用者さんが、今回の認定で「自立」となり、デイサービスを卒業されました。

住み慣れた自宅や地域で、いつまでも生活できるよう、今後は各自治会館で行われているサテライトいきいき元気教室などに参加して、筋力の維持・アップを目指して、楽しく運動を続けていかれるそうです。



サテライトいきいき元気教室



週1回元気アップ体操を取り入れた介護予防教室をおこなっています。昼食は参加者のみなさんとボランティアスタッフと一緒に準備します。食事作りは認知症予防に効果があるといわれています。口腔ケア・栄養についても学び、月1回はリハビリの専門職の方に指導頂いております。



開催日時 毎週各曜日

火曜日：玖珠自治会館
水曜日：北山田自治会館
木曜日：森自治会館
金曜日：八幡自治会館
時間：午前10時から午後2時
参加費：500円
※送迎は希望者のみ可

一日のスケジュール

10:00 バイタル測定
個人運動 ラジオ体操
11:00 調理・片付け
13:00 めじろん体操
14:00 終了

対象ご利用者

足腰の筋力が弱くなり転倒予防リスクの高い方、他者との交流が少なく、閉じこもりがちな方
要支援1・2の方
包括支援センター、ケアマネジャーからの紹介など

めじろん元気アップ体操をしよう!!

毎日すると効果がある体操を利用者さんの写真でご紹介します

☆☆4種類（ビッグ4）の運動を続けましょう☆☆

膝伸ばし



椅子に座り、片足を伸ばす

- ・膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける

足踏み・膝上げ



- ・座って足踏みをする
- ・あるいは片足ずつ上げて止める

片足立ち



- ・椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ・椅子と反対側の膝を上げて止める

つま先立ち



- ・椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ・かかとを高く上げて数秒間止める

『つむぎわサロン』通信

『竹の子サロン』小田地区

今回ご紹介するサロンは、『上庄屋甲竹の子サロン』です。

「なぜ竹の子サロンなんですか？」
「公民館の側に、竹林があるので
思いつきました。」（笑）

小田地区で、サロン活動に早く
から取り組んでいる自治区から
「始めませんか？」と言われ続けて、
代表を務める魚返さんは「高齢者
の居場所作りができれば…」「自分
が習ったことを地域の皆さんに広
めて行きたい」という思いから、
自治委員さん・保健委員さん・高
齢者の皆さんの協力を頂いて昨年
の春、竹の子のようにニョキニョ
キと誕生しました。

今年度は皆さんの意見を聞きな
がらゲームや手芸、交通安全教室
などを行いました。

二月に開いたサロンでは、元気
アップ体操・ゲームの後、お楽し
みの自治委員さん
手作りおこわをい
ただきました。



圏域別サロン会議

日田総合庁舎で、圏域別サロン会議が開催されました。日田・玖珠・九重よりサロン活動の支援者が一堂に会し、情報交換を行いました。

玖珠町からの参加は12名で、事例発表では、玖珠代表で北山田地区『ちしゃねサロン』の石井さんがこれまでの活動について発表されました。

その後のグループ交流会では、面白い自己紹介の後、サロンでも活用できるレクリエーションをもちいて、活発な意見交換が行われました。



28年度無料法律相談のご案内

玖珠町社会福祉協議会では、偶数月第3水曜日に、無料法律相談を開設しています。予約制ですので、お早めの予約をお願いいたします。

◎**新年度の開催日**：4月20日・6月15日・8月17日・10月19日・12月21日・平成29年2月15日

◎**開催場所**：玖珠町老人福祉センター 相談室

◎**時間**：午後1時30分～4時30分まで（1人30分程度）

◎**対応**：大分県弁護士会 一木法律事務所 一木俊廣弁護士

◇**予約申し込み**◇

ふれあい総合相談センター（☎72-5001）



『障害年金』
無料相談会を開催します！

「障害年金」は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。障害年金について無料の相談会を開催します。

事前予約が必要ですので、ご相談をされる方は、ご連絡いただきますようお願いいたします。

◎**期日（*奇数月 最終火曜日）**

3月29日・5月31日・7月26日

9月27日・11月29日

平成29年

1月31日・3月28日

◎**時間**

午後1時30分～4時

◎**会場**

玖珠町老人福祉センター

◎**相談員**

年金アドバイザー

◎**お問合せ**

ふれあい総合相談センター

☎72-5001

社会福祉協議会へ



(平成27年12月9日
～平成28年2月10日)

香典返し

杉山 健次 様	滝瀬 秋好 忠博 様	唐杉 麻生 裕之 様	鎗水 梅木 東海 様	久恵東 伊東 勝人 様	田ノ口 谷 英樹 様	小原 本松 覚 様	山田早水 岐部 安廣 様	五月町 宿利 洋一 様	石坂 長柄 寿子 様	寺村 梅木 照子 様	勢溜 小仲 年光 様	代太郎 小野 晴夫 様	帆足 日隈 哲憲 様	十五駄 高倉 潮美 様	元畑 幡本紀美子 様	滝の原 藤本 正法 様	元組下 飯田 親司 様
---------	------------	------------	------------	-------------	------------	-----------	--------------	-------------	------------	------------	------------	-------------	------------	-------------	------------	-------------	-------------

ありがとうございました



大分県社会福祉協議会
イメージキャラクター

“だいふくんファミリー”

“ご本人ご家族の了承を
得て掲載しています”

志津里 永井 時雄 様

物品寄付

匿名 1件
国際ソロプチミスト玖珠 様

寄付金

匿名 2件
清田川 秋吉 直喜 様
上田新町 瀧石 正義 様

おいしく
いただきます！



玖珠九重農協稲作研究部会の方より、玖珠九重産ひとめぼれ、新米60キロを寄贈していただきました。10年前より地域への貢献活動の一環として行われています。当日は石井龍文部会長より、石井社協会長へ目録と新米が手渡されました。毎年のご寄贈、誠にありがとうございました。りがとうございました。

一期一会
「養生訓」

社会福祉法人 玖珠町社会福祉協議会

会長 石井 由久雄

健康寿命とは健康に過ごすことのできる年齢のことです。平均寿命とは区別されています。医療や介護のことを考えると健康寿命と平均寿命の差が少ないのが理想です。大分県は、ある統計では平均寿命は全国の上位なのですが、健康寿命の方は下位になっています。このため病院や介護施設にお世話になる期間が十年～十三年で、男女とも悪い方から三位以内に入っているのです。健康寿命を伸ばす努力が必要ですね。

養生訓

貝原益軒という学者の「養生訓」という本があります。

彼は寛永七年（一六三〇）福岡に生まれて本草学や朱子学を修め、黒田氏に仕えて藩医として勤めるだけでなく、藩の外交でも活躍したと伝えられています。

七十歳で引退した後は、八十四歳で亡くなるまで著述に専念しています。この書物は八十三歳の作ですから、病床で過ごした期間は短かったようです。

彼は「人は天地父母の恵みを受けて生まれたものであるから、まずは『養生の術』を学んで我が身を保つべきである」と説きます。

そのための方策として「いろんな欲を抑える」こと、例えば食べ過ぎて腹をこわさないよう『腹八分目』に抑え、消化していかないまま眠りすぎないように、体を動かし数百歩歩いて食べたものが滞らないようにすることをすすめるのです。これらの戒めは現代でも通用し、我が町の取り組みである「健康ウォーク」とも合致します。

酒とのつきあい方

「飯の後の一杯の美酒」という言葉がありました。酒についてはかなりのページを割いていますから、彼は結構な酒好きだったと思われる酒の勧めかたの項に、「多く呑む人も、飲み過ぎれば酔いすぎて、苦しむので、無理に吞ませるべきではない。しかし、客として招かれた時には、少しだけ自分の限界を過ぎ、主人を喜ばせるのが良い」と言うのです。益軒先生は「健康の為なら、何でもかんでも無理強いする」ような『かたぶつ』ではなかったようです。

4月・5月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
3 / 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)	4 / 1 ■ふれあい福祉バス (鏡山線・小田線・ 山浦線)	2 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
3	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) ■給食サービス	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 ■老人福祉センター 休館日	12 ■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)	20 ■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)	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) ■男性ふれあい広場 (老人福祉センター)	27 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線)	28 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	29 (昭和の日) ■ふれあい福祉バス (鏡山線・小田線・ 山浦線)	30 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
5 / 1	2 ■老人福祉センター 休館日	3 (憲法記念日) ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線)	4 (みどりの日) ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線)	5 (こどもの日) ■ふれあい福祉バス (小野原線)	6 ■ふれあい福祉バス (鏡山線・小田線・ 山浦線)	7 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
8	9 ■老人福祉センター 休館日	10 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線)	11 ■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)	12 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	13 ■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)	14 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
15 ■給食サービス	16 ■老人福祉センター 休館日	17 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線)	18 ■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)	19 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	20 ■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)	21 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
22	23 ■老人福祉センター 休館日	24 ■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)	25 ■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	26 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	27 ■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)	28 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)
29	30 ■老人福祉センター 休館日	31 ■ふれあい福祉バス (大野原線・伐株線・ 山浦線)	6 / 1 ■ふれあい福祉バス (鳥屋線・日出生線)	2 ■ふれあい福祉バス (小野原線)	3 ■ふれあい福祉バス (鏡山線・小田線・ 山浦線)	4 ■おもちゃ図書館 (福祉センター)

やっと春らしい日々が続いています。
 「一万歩」今日も私は(玖珠町健康ウォーク推進事業に参加)万歩計の「歩数」を気にします。
 一万歩?とても無理。他職員は「犬がいるから歩くのよね。」と言います。
 そうか!うちには犬がないからだ、自分に納得(言い訳)させて、今日も万歩計と格闘する日々です。
 それでも毎日結構歩いたな、楽しいのでまあいいか。
 皆さまも身体を大切に。(K)

編集後記



平成28年4月に開設予定ですが、もつしばらくお待ちください。

ホームページ開設準備中!!