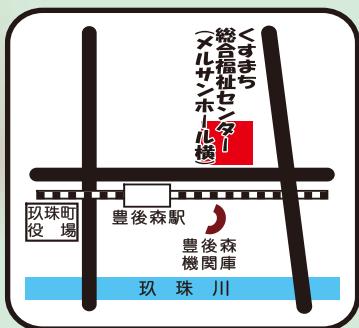


め る へ

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)

## 伐株山の麓に笑顔・感動 歓声がこだまする



玖珠郡老人クラブ連合会主催、第34回高齢者大学体育大会が10月27日玖珠町運動公園多目的グラウンドで、玖珠・九重両町44老人クラブから約560人が参加して開催されました。

玖珠郡老連志津里廣由会長のあいさつで始まり、参加者は玖珠弁ラジオ体操のあと、4チームに分かれて、ボーリング大会や○×クイズ、あいらが大将など12種目の競技に汗を流しました。くるみの森愛児園の園児40名のお遊戯には、会員皆さんのが手と笑顔が絶えませんでした。今年から新たにフォーアクダンスを取り入れ、皆さん昔を懐かしんで楽しく踊っていました。成績は次の通りです。

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1位赤組（森・八幡地区）   | 2位白組（玖珠・北山田地区） |
| 3位黄組（飯田・南山田地区） | 4位青組（東飯田・野上地区） |
| 最高齢者賞          | 溝口初子さん（95歳）    |
| 最優秀応援賞         | 青組（東飯田・野上地区）   |
| 玖珠地区小田第2老人クラブ  |                |

# 老人クラブ通信

## 3地区代表の発表に拍手

平成29年度久大地区老人クラブ優良活動事例発表会が、9月14日くすまちメルサンホールで92名の参加者の中で開催され、日田・九重の発表に続き、玖珠町老連代表は、塚脇老友会（竹下博文会長）女性部長の中山キミ子さんが「ペタンクを通じて健康づくり活動」と題して発表を行いました。

その後、日田市老連の佐藤事務局長による”あまり場づくり”についての実践活動研修がありました。



**豊後森駅機関庫公園を  
クラブ会員のパワーで  
きれいにしました！**

全国老人クラブ連合会において全国三大運動の一つとして、一斉奉仕活動「社会奉仕の日」（9月20日）を開催しています。大分県老人クラブ連合会から中央会場に玖珠町が選

ばれ、農繁期の忙しい時期にも関わらず、会員69名の参加があり、9時からの開会セレモニーの後、機関庫公園の草取り作業を手を休めることなく10時30分まで行いました。

暑い中での、除草作業で大変でしたが、ミーツの線路周りや機関庫入口がきれいになりました。



**ゲートボール・  
ペタンク大会  
今年も開催！**

玖珠町老連主催第36回ゲートボール大会・第3回ペタンク大会が10月4日（水）玖珠町総合運動公園多目的グラウンドで開催され、町内29クラブから105名の参加がありました。志津里廣由会長が「外に出て、勝ち負けにこだわらず、久しぶりに会う会員同士が笑顔で楽しんでください。」来賓の朝倉浩平・玖珠町長・河野博文・玖珠町議会議長より「けがに気をつけて、楽しくてください」



ゲートボールの部	
1位	（鏡老人クラブ）
2位	（木杉河老人クラブ）
3位	（森角扇会）
最高齢者賞	
（山下高寿会 田坂高次さん89歳）	

（塚脇老友会 松本邦彦さん88歳）

とあいさつをいただきました。開会式の後各種目に分かれて熱戦が繰り広げられました。成績は次の通りです。

## シルバー作品展作品募集のお知らせ！！

玖珠町老連では毎年2月にシルバー作品展を開催しています。老人クラブ会員ならどなたでも、それから未加入の60歳以上の方で未発表の作品をお持ちの方、この機会に老人クラブに加入されて、出品してみませんか。手芸・工芸・書道・写真なんでもよいです。

**＜問い合わせ＞ 玖珠町老連事務局（玖珠町社会福祉協議会内）電話72-5513（担当）衛藤**

# 福祉へのご協力ありがとうございます

10月13日（金）別府市ビーコン  
プラザで「第12回大分県地域福祉推進大会」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・団体が受賞されました。おめでとうござ  
います。



# 今回のキャラッセさん

今回のキラッさんは玖珠町立北山田中学校の生徒さん達です。3年前より毎月第4土曜日の午前9時より無人駅になつた北山田駅と玖珠町物産館跡の掃除を自主的に続けています。前日に声かけし、いつも20～30名の参加者があるそうです。取材に行つた日は台風の接近で、あいにくの天気の中16名の参加があり、トイレ掃除・窓ふきに励んでいました。



「1年生～3年生まで 学年を超えて活動できるのがとても楽しい。清掃が終わつた後はとてもすがすがしい気持ちになります。毎月コミュニケーションの館長さんが伝言板にコメントを書いてくださつて、いるのが、とても嬉しいです。それから、何よりこの清掃を通して自分で考え、自分で行動する、今の私たちに一番大切なことだと思ひます。」と力強く答えてくださいました。



「1年生～3年生まで  
学年を超えて活動できる  
のがとても楽しい。清掃が終わった後はと  
てもすがすがしい気持ちになります。毎月  
コミニユーティの館長さんが伝言板にコメン  
トを書いてくださっているのが、とても嬉  
しいです。それから、何よりこの清掃を通  
して自分で考え、自分で行動する、今の私  
たちに一番大切なことだと思います。」と  
力強く答えてくださいました。



町より管理委託された北山田コノユーニティが、“日本一きれいなトイレ”を目指して、毎日駅舎トイレの清掃を行っており、子ども達にも地域との関わりやトイレをきれいに使ってもらいたいとの思いから中学校に協力をあお願いしたとのことでした。

<p><b>（民生委員）</b></p> <p><b>寶珠 武徳</b></p> <p><b>（ボランティア功労者）</b></p> <p><b>中山 キミ子</b></p>
<p><b>（篤志寄付者）</b></p> <p><b>野田 満子</b></p>
<p><b>（大分県老人クラブ連合会 会長表彰）</b></p>
<p><b>（老人クラブ功労者）</b></p> <p><b>櫻井 哲子</b></p>
<p><b>（優良老人クラブ）</b></p> <p><b>高倉 三蔵</b></p>
<p><b>（大分県社会福祉協議会 会長表彰）</b></p>
<p><b>（民生委員・児童委員）</b></p> <p><b>佐々木 加壽己</b></p>
<p><b>（星野 博行）</b></p>

(優秀老人クラブ賞)	(社会福祉事業関係功労者)
山田東ことぶき会	[社会福祉施設職員]
(老人クラブ指導者功労賞)	後藤 久美子
梅木 タミエ	村井 栄子
[大分県知事感謝状]	[ボランティア功労者]
(民生委員)	芝原 実千代
[大分県共同募金会会長]	(該欄付)

（ボランティア功労者）  
中山 キミ子  
（篤志寄付者）  
野田 満子  
【大分県社会福祉協議会】  
会長表彰

（老人クラブ功劳者）  
櫻井 哲子  
高倉 三蔵  
（優良老人クラブ）  
西部老人クラブ  
（敬省略）

## 童話の里くす健康づくり推進大会 (元気応援フェスタ)に参加しました・・・。

10月28日(土)くすまちメルサンホールで、健康づくり推進大会元気応援フェスタが開催されました。今回は新しい取り組みで玖珠町社会福祉協議会は“野菜は足りていますか”をテーマに、成人病予防のために1日350gの野菜を摂ること、地産野菜の良さを知ってもらう目的で、若手就農者・サロン農園2カ所・障がい者就労支援事業所「ほほえみ工房」「きりかぶ」から出店していただき、野菜や加工品の販売を行いました。

また、玖珠町民生児童委員協議会の児童部会の方々が開いたお手玉コーナーでは集まった子どもたちや昔よく遊んだと懐かしまれる高齢者の方々が楽しまれていました。



### つながり ささえあう みんなの地域づくり 歳末たすけあい募金の運動期間 12月1日から12月31日

#### 地域歳末たすけあい運動とは



毎年12月に共同募金運動の一環として、地域の社会福祉協議会が中心となって実施しています。この運動は、戦後の混乱期に、たすけあいの精神により、生活に困窮する人々に対する物資の持ち寄り運動として始まりました。

その後、時代や福祉課題の変化に応じながら、地域での安心・安全な暮らしを支えるための貴重な募金として様々な取り組みに活用されています。

みなさまのあたたかいお気持ちによる募金は、年の瀬にあたって支援を必要とする方々へのお見舞金の配分に加え、地域福祉活動の充実や、福祉のまちづくりの推進を図ることに活用されます。

**地域で、職場で、街頭でやさしい気持ち集めます。ご協力よろしくお願いします。**

# 介護保険のお話 ⑦



今回は訪問介護です。家での生活をする上で、ご飯を食べたり、お風呂に入ったり、洗濯や掃除とやらなければならないことがたくさんあり、体に不自由がなければ当たり前ように行っています。加齢や病気により自宅での生活が難しくなってきた時に、住み慣れた家で生活が出来るよう、ホームヘルパーが自宅を訪問して生活のお手伝いをする介護保険のサービスです。

サービス内容は大きく2種類に分けられ、食事や入浴、排せつなどの「身体介護」と掃除、洗濯、調理などの「生活援助」です。

「身体介護」とは利用者の身体に直接接觸して行う介護サービスで、日常生活動作（ADL）や意欲の向上のために、利用者と共に自立支援のためのサービスです。利用料金は介護保険1割自己負担の方は、1時間388円です。

「生活援助」とは身体介護以外の介護であって、掃除、洗濯、調理など日常生活の援助であり、本人若しくは家族が家事を行なうことが困難な場合に行われるサービスです。利用料金は1割自己負担の方は、1時間225円です。（介護度が違っても利用料金は同じです。）

ヘルパーは利用者の方の今の体調に合わせ、出来ることと一緒に考えたり、少しずつでも家事を行なうことで、体力強化であったり、認知症予防にも気を配り支援してくれます。

また、一番近くでサービスを行いますので、心に寄り添い、心のリハビリにもなるよう支援しています。介護認定を受けられている方で、自宅での生活が以前より不便を感じるようになった、体力的にきつくなったりなどの状態になったときは、ケアマネージャーに相談してみて下さい。



めじろん元気アップ  
体操サポートさん  
頑張っています！

玖珠町では、総合事業（介護予防の一環）として町内に住民主体の週一体操教室を推進しています。8月26日（土）～9月16日（土）の間で4回のサポート養成講座を開催し78名の方が受講しました。修了者の皆さんが各地区に帰り、サロンのなかで、また新しく出来た週一体操教室で活躍が始まっています。次回サポート養成講座は平成30年1月12日（金）～2月9日（金）の間で4日間の講座を開催します。午後1時30分～3時30分の時間帯で行いますので、多くの受講者の皆さんをお待ちしています。



担当 衛藤  
☎ 72・5513  
地域福祉推進部  
玖珠町社会福祉協議会

9月号の玖珠自治会館週一体操教室「きりかぶ」のご紹介で会費を毎週300円とお伝えしましたが、毎月1回200円の誤りでした。訂正します。

10月現在、玖珠町に申請をして助成金の活用をしているふれあい・いきいきサロンは町内に65カ所あります。その他、独自にサロン活動を行っている自治区は10カ所を超えているようです。玖珠町社会福祉協議会では、地域の方たちの力をかりて、高齢者から子どもまですべての人びとがつどえる居場所づくりを目指しています。その第一歩がサポート活動です。各地区で一ヶ月に1度は集まって何かしてみようか・今でも集まりはあるのだけれど、という自治区の皆さん是非玖珠町社協にお声かけください。いろいろな講座をご案内できます。

# 新まかせて会員誕生！

9月13日（水）くすまちメルサンホールにて、玖珠町ファミリーサポートセンター事業「まかせて会員」養成講座を行いました。講座修了後、新たに4名の会員が活動してくれるようになりました。

今後も養成講座を実施していくので「地域で子育て、みんなで子育て」にご協力いただける方、下記までご連絡をよろしくお願い致します。

ファミリーサポートセンター ☎ 72-5513 担当：藤原



## 第10回「よろしく会員」「まかせて会員」交流会

期日：12月10日（日）10時～12時

場所：玖珠自治会館 参加費：無料

内容：ミニケーキをデコレーション クリスマスリース作り

用意するもの：エプロン・三角巾

☆会員登録をされていない方でも参加できます。

（当日、会員登録をお願い致します。）

お友達を誘って遊びに来てください。

参加希望の方は事務局へ連絡下さい。

**※要予約！**

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 ☎ 72-5513 担当：藤原

## 夏のボランティア体験に参加して

今年は体験月間に9名が  
参加して、福祉施設でのレ  
クリエーションや介助の体  
験をしました。



### 参加した高校生の感想

- 最初は声をかけることも、なかなか上手くできなかつたけど、利用者の方とたくさんふれあうことができ、楽しかった。
  - 子どもたちが過ごしやすい環境が学べ、保育士を目指すうえでいい経験となつた。
  - 利用者の方から元気をもらつた。…など
- 夏のボランティア体験月間へのご協力、誠にありがとうございました。

## ご協力ありがとうございました

チャリティーバザーに多くの物品を皆さまより  
ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。  
皆さまの温かいお気持ちで得た収益は、地  
域福祉に有効活用させていただきます。物品を寄  
付していただいた方、物品を購入していただいた  
方、ありがとうございました。





## 岩室温泉 “かたらいの湯”

(平成29年8月18日  
～平成29年10月23日)

香典返し

横中	轟	中森	影四	神山	乙	寺	森	尾
塚	小の日	道丁	下脇	場木	市原	王師	平原	内
瀬戸	口	6	昭和町	市	村	丸山	幸野	工子
松野	宿利	了	須藤	神田	梅木	博美	純子	佐藤
孝治	ナ	戒	後藤	羽野	池口	明	太	半田
ヨル	様	利	利	宿利	園田	力	好	岩男
ヨ	様	久	文雄	野上	寿栄子	明	浩二	純子
様	様	様	利久	ミチ子	靖則	太	一様	太
様	様	様	和男	隆吉	富雄	博	様	様

友達とおしゃべりをしたり、持参のお弁当やお茶菓子でワイワイ楽しい時間を過ごしませんか？

### ご利用者さんの声

4月よりいきいき元気教室を利用させてもらっています。半日が楽しくあつという間に過ぎ、この会に参加することで皆さまから元気をいただいている。

豊かな天然温泉に満たされ老骨を癒してくれます。冷暖房完備された休憩室には、あ茶など用意していただき、至れり尽くせりの環境で本当にうれしく感謝しています。

朝、起きたら、「ラジオ体操」でも、「めじろん元気アップ」体操でも何でも構いません、ちょっとした体操をおすすめします。体を動かすことによって血流が良くなり、体がポカポカ暖かになりますよ。

時間があれば、歩くのが一番。出来るだけ大股で歩くのがよいと言われています。足腰が弱くなると杖に頼ることが多くなりますが、杖一本では一方だけに力がかって、体が傾いてしまいます。

最近、流行っているものに「ノルディックウォーキング」があります。これは杖2本で体のバランスを保ちながら歩行しようと言う考え方で、理に叶（かな）っています。販売している杖（スティック）は結構高価ですから、普通の杖を2本使用することができます。

最近の研究で、動かすべき体の部分が拡がつてきました。手足、胴体、首だけではなく、首から上の、口・舌・声（声帯）までも何らかの動きをすると良いと言われています。口を大きく開けて「あいうべ体操」が奨められています。最後の「べー」で舌を前に長く出すことが肝心です。

ラジオ体操の最後の「深呼吸」に加えて「腹式呼吸」もいいと言われています。機械は動かさないと、錆びついて故障して使えなくなります。人間の体も同じです。体を動かすことで、いつも爽快感を持つて、『冬季うつ』に陥ることなく、来るべき『春』に向かっていきたいものです。



健康寿命にも活用させていただいている。

みなさんもどうぞ利用下さい。

物品种別	寄付金
天神町 名 出 1件	梅木 壁谷 久子 様 1件

十の釣

穴井初子さん

ご本人ご家族の了承を得て掲載しています

社会福祉法人 玖珠町社会福祉協議会  
会長 石井由久雄

## 一期一会「体を動かしましょう」

# 12月・1月のスケジュール

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

私も収穫の秋を楽しみたいと思ふ。秋は食べ物が多くあると嬉しいです。大食いの人には「まだ食べる」とびつづけた感じの勢いでハシが進んでいます。

秋も深まつて朝晩はすっかり冷え込むようになりました。朝方は布団から出るのに時間がかかるようになりました。若い頃はいつもでも寝ていたけれど、最近は早く目が覚めると、うなづくやうな感じにならぬままではなじんだなし時流れ(?)を意識するようになりました。

## 編集後記

