

# 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)

## 受賞おめでとうございます



くすまちメルサンホールで「われら現役大会」  
が2月1日（土）に開催され、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。

### 社会福祉関係者表彰状・感謝状受賞者

#### 【表彰状】

#### ○明るい高年者

渡邊 房子（住吉町1）

古後 里至（西3）

安部ヨシ子（長野下）

園田 龍馬（四日市）

日野 壽二（栄町1）

大塚 正人（池の原）

永弘 玉枝（北組）

高倉 輝孝（内河野）

高倉美恵子（内河野）

阿部あや子（駅東）

東 サチ子（治別当）

秋好 利枝（柿西）

日隈美津子（綾垣古後）

志津里綾香（鳥屋）

芝原 文子（錆田）

#### 【感謝状】

#### ○社会福祉事業協力者

帆高 英俊（岩室本村1）

武石 和正（中通）

（敬称略）

# 第5次地域福祉活動計画作成も終盤へ！

昨年6月より地区ごとの福祉活動計画策定の説明会が始まり、4地区各コミュニティで8月から11月まで毎月一回、コミュニティ役員・地域の各種団体・福祉施設代表・PTA関係者・自治委員等のご協力で策定会議を町の生活支援体制づくり地域支え合い会議と併せて開催してきました。地区ごとに地域の課題は何か、自分達で取組める地域づくり活動はどんなものなのか協議してきました。1月には町全体の福祉活動計画を作成するための策定委員会・作業部会が始まっています。2月から3月にかけて、4地区で地域づくり講演会を共同募金会協賛で開催し、地域助け合い活動先進地の大分市佐賀関神崎地区NPO法人KOUZAKI事務局長の稻生亨氏より取組みを聴きました。

4 地区地域福祉活動計画策定会議を終えて、3年後の地域づくりを目指しての年間計画とスローガンを地区ごとに作成しています。参加者の皆さん長期に渡り、大変お疲れさまでした。



## 自治団体マップ作成してみませんか



玖珠町社会福祉協議会地域福祉推進部 帆高  
連絡先  
電話 72-5513 FAX 72-2816

地域のつながりや助け合いを自治区の地図に線でつなぎ、地域にどんな祭りがあるのか、高齢になつても独居で生活している方は地域とつながっているのか、自治区で災害時の避難行動はできているのか等の確認作業を行います。北山田地区は自治委員さんや民生委員さんの協力で関係者に声掛けしていただき、一回目のマップ作りは終わりに近づきました。地域の変化にあわせて、年に1度は更新をおすすめしています。現在は玖珠地区・森地区で少しづつ始まっています。連絡をいただければ、夜でも休日でも伺います。

# わかれら現役大会に参加



2月1日（土）メルサンホールにてわかれら現役大会が開催され、社協の関係団体や各事業が参加しました。

当日は、表彰式、健康劇の後幕間の時間を使って、介護予防センター養成講座を受講された方々がめじろん体操を行いました。次にさかしい会の代表高田美喜子さんがボランティアの関わりや組織の取り組みについて発表しました。

ホアイエでは、福祉事業施設による物品販売やオレンジカフェ、老人クラブ連合会のシルバー作品展・週一体操教室・オレンジカフェの紹介パネル展示を行いました。



## 令和元年度 サロン交流会を開催しました

2月7日（金）玖珠自治会館で高齢者サロン・週一体操教室の関係者・介護予防センターの皆さん76名が参加して、サロン交流会が開催されました。

活動報告は、小田地区泊里の三日月サロン代表の宍井幸子さんが、サロン活動の大切さと介護予防のために始めた週一体操教室のことについて、発表しました。次に山田地区谷口の週一体操教室の皆さんがテレビやDVDなどの機材がなくても、週一体操教室を継続出来ている動画が上映されました。

講演会は臼杵市コスモス病院の竹村仁氏による演題「地域で取組む介護予防～支援者の関わり方～」が体操の実技を交えながら行われました。

参加者から、とても解りやすい講演だった、介護予防体操を集まって週に1回以上行う必要性について良く理解できた、これから週一体操をやってみたいなどの感想が聞かれました。



# くらしと仕事の 相談室

1人で悩まずにまずはご相談ください

相談無料

秘密厳守

- 仕事を探しているがなかなかみつからない
- 家賃や電気、ガス代が払えない
- 病院に行きたいけどお金がない
- 引きこもりの家族が心配など

## 相談受付時間

月曜～金曜日 午前8:30～午後5:00

(土・日・祝日・年末年始を除く)



一緒に考え、  
解決に向けて  
のお手伝いを  
します。

## 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](mailto:seikatsukonkyu@kusushakyo.or.jp)

# 日常生活 自立支援事業のご案内

社会福祉法に基づいて、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などに不安がある方々が住みなれた地域で安心して暮らせるようお手伝いします。



福祉サービスの  
利用援助

日常的な  
金銭の管理



書類等の  
お預かり

## 相談受付時間

月曜～金曜日 午前8:30～午後5:00

## お問合せ先

玖珠町社会福祉協議会 ☎ 72-5001



これからも、地域力を期待しています。



代表の横山弘康さんは「初めて入った熊本のボランティアで、被災者に寄り添うことの大切さを知ることが出来ました。当会は女性パワーのあ陰で活動できているので、感謝している」と話していました。自費で行うボランティア活動のために、積立もされているとのことでした。



# 今回のキラッときさん☆

今回のキラッときさんは、大分県西部災害ボランティア会の皆さんです。40代から80代の男性9名女性8名で構成され、建設業、庭園士、農業、教員、看護師など多業種の人々が集まっています。29年の熊本地震では、横山徳行さんの提案で災害ボランティアとして西原村に支援に行き、30年の広島豪雨災害では被害の大きかった坂町に、泥だしや家屋の片付けに行かれたそうです。

災害ボランティアだけではなく、地域でも活動をということで、今年度は古後地区小場の道路2キロに亘り堆積した土の片付け作業を行ったそうです。また年末にはたかず学園の餅つき大会に加勢して、子供たちとの交流も行っています。

# 介護保険のお話 ⑯



介護サービスには、大きく分けると在宅と施設サービスがあります。

今回は、「在宅サービス」の中の「自宅から通うサービス」についてのお話です。

<b>通所介護 (デイサービス)</b>	デイサービスなどに通い、健康チェック・入浴食事・日常の動作訓練などの支援サービス
<b>通所リハビリテーション (デイケア)</b>	老人保健施設や病院・診療所などに通って理学療法士や作業療法士から入浴・機能訓練を受けることができます。
<b>短期入所生活介護 (ショートステイ)</b>	特別養護老人ホームなどに短期入所して受けられる、介護・支援サービス
<b>短期入所療養介護 (ショートステイ)</b>	老人保健施設などに短期入所して受けられる、介護・支援サービス
<b>特定施設入所入居者生活 介護</b>	有料老人ホームなどに入所して受けられる介護・支援サービス

**週1についてお問い合わせ**

玖珠町地域支援包括センター ☎ 072-5513  
072-7154

「みんな楽しく元気で過ごそう」を活動テーマに、4月で丸2年になります。杉山地区内とその他からも参加可能とのことですので、ぜひ参加してみませんか。

玖珠町では、週に1回集まって体操を行うことを推奨しています。事前説明会も随時行っていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

自分の健康と、地域の健康をめざして“じゅーいち”を始めましょう！

「みんな楽しく元気で過ごそう」を活動テーマに、4月で丸2年になります。杉山地区内とその他からも参加可能とのことですので、ぜひ参加してみませんか。

玖珠町では、週に1回集まって体操を行うことを推奨しています。事前説明会も随時行っていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

自分の健康と、地域の健康をめざして“じゅー

いち”を始めましょう！

日の午後に参加できる人が集まり、DVDを使ってめじろん体操をしています。それぞれの体調を確認したり、近況報告や世間話をするのも楽しみです。月に1回はお菓子を持ち寄り、お茶会をしているそうです。



“じゅーいち”元気アップ広場



## 栄養のお話①

日本人の食生活の課題として「塩分過多」や「カルシウム不足」があげられます。乳和食なら塩分の高い調味料を減らして、牛乳をプラスすることでしっかりとした味わいに仕上がります。

乳和食とは牛乳を和食の「だし」として使う、画期的で簡単な調理法です。すべての年代に必要な牛乳に含まれる様々な栄養素を手軽に摂取することができ、栄養バランスを整えます。牛乳をそのまま飲むことが苦手な方にもおすすめです。

### ～レシピ～

切り干し大根の煮物

材料（2人分）



切り干し大根（乾燥） 30 g

さつま揚げ 2枚

A 牛乳 100 ml

水 100 ml

めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1



作り方

- 1、切り干し大根はぬるま湯で戻して水けを絞り、5cmの長さに切る。
- 2、鍋にAを合わせ、ふつふつとしてきたら1を加え、クッキングシートで落し蓋をする。
- 3、煮汁が少なくなるまで、中火よりやや弱火で煮含める。

## 地域助け合い活動を充実するために



2月19日（水）森自治会館でいつも住み慣れた地域で生活が送られるように助け合い活動の充実を目指して、生活支援ボランティア養成講座が開講されました。22名の方が受講され、ボランティアの役割や認知症の理解等について学びました。地域からの要望などが出た時に支えてくれる人材の一員として今後の活動が期待されます。

## 福祉教育で地域交流会

ば~とII

前回美山高校3年生の地域交流に続き、2月には2年生40名ほどの生徒が社協デイサービスセンターで高齢者の方々との交流を行いました。男女共にとても元気がよく、高齢者の方々と楽しく笑顔で会話する姿が見られました。一緒にゲームをしたり、歌ったりと楽しいひと時を過ごしていました。最後には生徒が美山高校の校歌を歌い、高齢者の皆さんも大変喜ばれていきました。



### 令和2年度 無料障害年金相談のご案内

\* 「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。

奇数月の最終火曜日に開設します。予約制ですので、お早めの予約をお願いいたします。

○開催日：5月26日・7月28日  
9月29日・11月24日  
令和3年1月26日・3月30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時まで  
(1人30分程度)

○対 応：島津社会保険労務士事務所  
島津正一氏



お問い合わせ：ふれあい総合相談センター  
☎ 72-5001

### 令和2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。

○開催日：4月15日・6月17日  
8月19日・10月21日  
12月16日  
令和3年2月17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：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



(令和元年12月20日  
～令和2年2月19日)

香典返し

北春田春上尾市森唐綾垣帆足森鉄西田下四長帆田中西大  
幡九日田の新の榮古後平本村砲町の能ノ日野ノの和  
西州町ノ日新の榮古後平本村砲町の能ノ日野ノの和  
名区市1-2口町内村町杉後平原上3原園市下足口塚4町  
松木有吉英石井吉英原中尾丸湯浅藤千孝佐藤博佐陽生  
木廣宣一郎康之貴康克己孝清香勝廣勝昭憲秀則  
山麻矢野石井返水井本野理園上野宿理園中野宿  
口生浅野矢野石井返水井本野理園中野宿理園中野宿  
湯浅野矢野石井返水井本野理園上野宿理園中野宿  
里惠ユキ昇裕巳信和美克己尚清秀則政昌範秀則  
倉平

ご本人ご家族の了承を得て掲載しています

ふれあい弁当いかがですか？

毎月5のつく日(5・15・25)の月3回、旬、栄養バランス、味…心のこもった手作りのお弁当をお届けします。

\* **1食400円**・高齢者世帯の方・65歳以上の  
ひとり暮らしの方・障がいがあるひとり暮らしの方  
**お問合せ：久留町社会福祉協議会 72-5513**



毎年、冬になると我が家の庭には、渡り鳥のジョウビタキ一羽が飛来し春先まで居ついている。以前はオスが飛来し、時折ベランダの手すりに止まり、窓ガラスに映つた自分の姿に向かつて何度も何度も飛び掛かる姿に親しみを感じていた。二年前から、オスに代わつてメスが来るようになり、何故か彼女(メス)が窓ガラスに飛び掛かる姿を見たことがない。

彼女は、私たちが庭や畠で作業していると、必ずと言つていい程近くに寄つて来て、「チツ、チツ」と鳴きながら、尾羽を小刻みに震わせている。普段は10m程度の距離を置いているのだが、時には3~4mまで近づきとても人慣れしている。

先日、雑草と野菜くずの堆肥を反転していたら、近くに飛来し、時折こちらを見ている。作業をやめてじつとしていたら、目の前の土に舞い降り口に何かを咥えてすぐに飛び立つた。よく見るとその口には小さいミミズが。同じような行動は度々観察され、庭や畠で作業をしている人の近くにいれば、餌の昆虫等を捕食し易くなることを学習しているかのように思えた。

自家用野菜を作り始めて八年になるが、なかなか上手にならない。農薬をほとんど使用しないので白菜等の葉物野菜は穴だらけの事が多く、我が家の中庭や畠には野鳥の餌になるクモや昆虫等が多いのかもしれない。

我が家にも、四季折々にヒヨドリ・ツグミ・メジロ・エナガ・シジュウカラ等の野鳥が訪れ、その姿や鳴き声にやすらぎの一時を感じている。これから桃やスモモそして桜が開花する。春の訪れとともに北へ旅立つ彼女（ジョウビタキ）が、また元気で帰つて来るのを楽しみにジャガイモの植え付けをしよう。

ジョウビタキは、中国、チベット等で繁殖し、冬に日本にやつて来る渡り鳥。食べ物は、昆虫類やクモ等。冬には、ピラカンサの実なども食べ、非繁殖期にはオス・メスは単独行動で、縄張りをつくる習性あり。

○

**写真：**右(主)

オス) 左(メス)

一期一会

# 「ジョウビタキ」

社会福祉法人 玖珠町社会福祉協議会

会長 小田原利美



# 4月・5月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
3 /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)	4 /1 ■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 ■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) ■いきいき元気教室(老人福祉センター)	4 ■おもちゃ図書館(福祉センター)
5 ■給食サービス	6 ■老人福祉センター休館日	7 ■ふれあい福祉バス(大野原線・伐株線・山浦線)	8 ■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)	9 ■ふれあい福祉バス(小野原線)	10 ■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)	11 ■おもちゃ図書館(福祉センター)
12	13 ■老人福祉センター休館日	14 ■ふれあい福祉バス(大野原線・伐株線・山浦線)	15 ■給食サービス ■ふれあい福祉バス(鳥屋線・日出生線) ■いきいき元気教室(要予約)(ともに老人福祉センター)	16 ■ふれあい福祉バス(小野原線)	17 ■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)	18 ■おもちゃ図書館(福祉センター)
19	20 ■老人福祉センター休館日	21 ■ふれあい福祉バス(大野原線・伐株線・山浦線)	22 ■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)	23 ■ふれあい福祉バス(小野原線)	24 ■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)	25 ■おもちゃ図書館(福祉センター) ■給食サービス
26	27 ■老人福祉センター休館日	28 ■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 (昭和の日) ■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)	5 /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 (憲法記念日)	4 (みどりの日)	5 (こどもの日) ■ふれあい福祉バス(大野原線・伐株線・山浦線)	6 (振替休日) ■ふれあい福祉バス(鳥屋線・日出生線)	7 ■老人福祉センター休館日 ■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)	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(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 ■障害年金無料相談会(要予約) ■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) ■いきいき元気教室(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	6 /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)

暖冬だった今年の冬。そのままだ春がやって来るかと思われましたが、全国で記録的に遅い初雪を観測するようになりました。

平成31年・令和元年度 第5次地域福祉活動計画の策定にあたり、各地で開催した会議では皆さながら貴重な意見を聞き、心よりお礼申し上げました。

社会の実現に向けて、様々な事業に取り組んでまいります。新年度も地域共生協力の程よろしくお願いいたしました。

編集後記



県内も4月24日25日に聖火ランナーが走ります。コロナウイルスの影響で、各地でのイベントが中止になっています。夏のオリンピックが延期取扱いになります。(工)