

社協発

# めるへん



できたよ！楽しかったよ！

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)

## ファミリーサポートセンター事業 よろしく会員・まかせて会員交流会！！



12月18日(土)メルサンホール健康増進室にて、第14回「よろしく会員」・「まかせて会員」クリスマス交流会を行い、総勢20名の方々に参加いただきました。

まかせて会員による紙芝居、折り紙作りやパネルシアターと盛りだくさんのレクリエーションのほかに、まかせて会員とよろしく会員親子と一緒に、クリスマスリース作りを楽しみました。

「自宅ではあまり作る機会がないので、子どもも楽しそうに作っていて良かったです」「紙芝居やリース作りなど、どれも楽しい時間を家族で過ごせたのでまた参加したいです」などの感想をいただきました。

# 受賞おめでとうございます

## 社会福祉関係 表彰状・感謝状 受賞者

### 【表彰状】

(敬称略)

#### ◎明るい高年者

地道に社会奉仕活動を行い、地域住民に敬愛されている方

梶原 久子 【梶 原】  
穴井 茂美 【代 太 郎】  
齋藤 秀則 【代 太 郎】  
續木 繁敏 【魚 返】  
大力ナラ子 【十 五 駄】  
森 道美 【長 野 下】

日隈 重喜 【旭 谷】  
帆足 幸子 【三 島】  
幸野 侃 【日出生本村】  
衛藤寿美江 【内 匠】  
佐藤チドリ 【寺 村】

#### ◎身体障がい者・高齢者介護者

身体障がい者・高齢者のいる世帯で、5年以上にわたり介護を続け、他の範となる方

富田 豊 【帆足本村1】  
千道 哲代 【下 引 治】

高倉美保子 【山 中 上】  
下郡 紀子 【寺 村】

### 【感謝状】

#### ◎社会福祉事業協力者

社会福祉事業の振興に寄与されその功績が顕著な方、または個人として10万円以上、団体として30万円以上寄与された方

河野 好美 【倉 園】  
江藤日支子 【下 園 上】  
浅野智恵子 【大 分 市】

川部 健次 【杉 山】  
宿利ハル工 【 原 】

受賞者は2月の「われら現役大会」で表彰してありましたが、  
コロナ禍で大会が中止となりましたので、表彰状と記念品は自宅に  
お届けいたしました。

## 今回のキラマツキさん☆



今回ご紹介するのは、長年にわたりボランティア活動をされている

る、八幡綾垣地区の田嶋伸子さん

(71歳)です。

ボランティア活動を始めたきっかけは30年前。民生委員から「綾垣地区で高齢者のふれあい・いきいきサロンの運営を手伝って欲しい」と声がかかり、お母様が地域の方々と公的サービスの支えで、生活が送れていることへの恩返しだと思って引き受けたそうです。

その後、家族の理解もありボランティア養成講座を受講、ヘルパー2級の資格も取得して、現在は地区のサロンリーダー・八幡地区集いの場さかしい会・小学校の寺子屋等で活動されています。「時々疲れを感じることもありますが、それ以上に参加の皆さんから元気をもらっています。」と笑顔で話してくださいました。

これからも益々のご活躍をお祈り申し上げます。



# 住民主体の助け合いを広げるために

令和3年12月10日（月）支え合いサポーター養成講座が玖珠自治会館で開催され、73名が受講しました。

この講座は、**誰もが住み慣れた地域でいつまでも生活が送れる**ように、住民同士の助け合いを推進し地域福祉活動を充実させることを目的にしています。

ちょっとした困り事の解決に向けて、ボランティア活動だけではなく住民主体の有償サービスの組織作りを目指して、「サポーターの役割」「認知症の理解」「生活支援の基礎知識」の講義を聴きました。



※地域福祉活動の有償サービスとは、介護保険等の公的サービスで提供できない、暮らしのちょっとした困り事（ごみ捨てや話し相手、買い物の付き添い等）を有料で支援するサービスです。町内では森地区で、昨年5月から取り組みが始まっています。



高年齢になっても、続けられる素晴らしい、いつまでもお元気で楽しんでください。  
皆様の地域でも、集いの場が在りましたらご紹介ください。

日なら家族に送迎を頼めるからとのことでした。  
昨年秋より、介護予防サポーターの穴井さんが、毎回9時から30分間ラジオ体操等の簡単体操を教えてくださいました。体操後のお茶飲みは格別で、これまでの集まりに健康づくりもプラスされました。

1・3日曜日8時30分〜16時まで、5人の仲間が食べ物を持ち寄って、お茶飲みや食事会・頼母子で毎話が盛り上がり一日中楽しんでいきます。日曜日に集まるには理由があり、年齢が皆さん90歳代で最高齢者は97歳、歩いて公民館に来ることが困難な方もいて、日曜日から家族に送迎を頼めるからとのことでした。

こんな集いの場、見つけました

くまのせなかサロン通信

## 『新型コロナウイルス感染症に係る影響を受けて家計が急変した方への支援』

2021年1月以降に収入が減少して住民税非課税相当の収入になった世帯（家計急変世帯）に対し、1世帯あたり10万円の臨時特別給付金を支給する制度があります。※非課税世帯給付金を受け取った方は対象となりません。

詳しくは玖珠町役場 福祉保険課（72-1115）へご相談ください。

# 生活支援コーディネーター通信

“みんなで支え合い、安心・安全の暮らしをつくる”をめざして

## 進んでいます！八幡地区有償サービス立ち上げ本格化

「八幡地区暮らしのサポートセンター（仮称）」の本年4月発足に向け、八幡地区コミュニティ運営協議会の役員が中心となって準備が進んでいます。

2月2日には、同センターを支える活動会員養成のため、助け合いセミナーが開催され、35人が受講し地域の現状や会員の役割などを学びました。

高齢者世帯が増える中、制度の狭間にある暮らしのちょっとした困りごとを地域の皆さんが有償で助け合う仕組みは、全国各地に広がっています。八幡地区でも受講者が活動会員となって活躍される日は間もなくです。



## 広がっています!!森地区 住民同士の助け合いの輪



風呂場掃除

森地区くらしのサポートセンター（住民主体の有償サービス）の活動が始まって、もうすぐ1年が経ちます。日々の暮らしの困り事を支援する同センターを森地区に広めるために、自治委員・民生委員・コミュニティ・各種団体にも協力して頂きました。

春から夏にかけては、主に草刈り草取りなど外回りの依頼が多く、活動会員は暑い中汗だくで頑張っていました。7月からは、病院受診や集いの場への付き添い支援が始まりました。

少しずつ活動は広がり、ごみ捨てや買い物代行、ウォーキングの付き添い等定期的な支援の他に、米すりやタイヤ交換、風呂場やトイレ掃除、窓ふき・布団干しなどの依頼がありました。

現在21名が活動会員に登録していますが、毎月開催している役員会で、今後依頼に応えるためには、活動会員を増やす必要があること、森地区の皆さんにまだまだ周知が出来ていなかったこと等の意見から、更なる取組みを話し合っています。

森地区の皆さんが安心して暮らせるように、少しずつではありますが着実に助け合いの輪が広がりはじめています。



ウォーキングの付き添い





## 「お達者年齢」を延ばそう

前回のお話で「お達者年齢」を延ばす「7つの習慣」があることを紹介しました。今回はその1つ目、**生活習慣病を知って予防しよう**を詳しくみていきましょう。

生活習慣病はその名の通り、日々の生活習慣が原因で発症する疾患のことです。



上のような、好ましくない生活習慣や職場環境が積み重なると生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）などの発症リスクが高くなります。

これらは、自覚症状がほとんどないため、気づかいうちに進行し、ある日突然、狭心症・心筋梗塞・脳卒中など、命に関わる恐ろしい病気につながって行きます。いうまでもなく、心筋梗塞などが起こってからでは手遅れです。高血圧症・脂質異常症などと診断されたら、たとえ症状がなくても、食事や運動など生活習慣を見直し、これら疾患の予防に努めることが重要です。

### 「しゅーいち」元気アップ広場

今回ご紹介する「しゅーいち」は「いきいきサロン小野」の皆さんです。

月に一回開催しているサロンと、週に一度集まる体操教室に取り組まれています。

どこのお宅からも公民館に行くまでには、坂道があり、とても良い運動になるそうです。

定期的な顔を合わせ、話も弾み、笑顔も倍増し、毎週集まることが楽しみの一つとなっています。

町も社協も、週に一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、お気軽にお問合せ下さい。

自分の健康と地域の元気をめざして「しゅーいち」を始めませんか？

#### 「しゅーいち」についてのお問合せ

玖珠町社会福祉協議会 ☎(72) 5513  
 玖珠町地域支援包括センター ☎(72) 7154



# 暮らしや仕事の困りごとと一緒に考えます

家賃が払えない

これからの生活に不安がある

どこに相談していいのかわからない

ひきこもりや不登校など  
気になる家族がいる



なかなか仕事が見つからない

☆まずはお気軽にご連絡ください

**玖珠町社会福祉協議会内 暮らしの相談室 ☎72-5001**

**<受付時間> 月～金 9:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)**

・秘密厳守  
・相談無料

## 令和4年度無料障害者年金相談のご案内

\*「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、お早目の予約をお願いいたします。

- **開催日**：5月31日・7月26日・9月27日  
11月29日  
令和5年1月31日・3月28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**：年金アドバイザー 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4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。

土地のこと、相続のことなどについて専門家に相談してみませんか？

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20日・6月15日・8月17日  
10月19日・12月21日  
令和5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**：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

## 栄養のお話 ⑧

### そら豆と新じゃがいもと新玉ねぎのサラダ

そら豆はホクホクとした食感と甘みが美味しく、たんぱく質やビタミンなど栄養バランスに優れた野菜です。じゃがいもの主成分はデンプンです。カロリーが低く、食物繊維が豊富で、美肌効果の高いビタミンCが含まれ、新じゃがいものビタミンCは通常のじゃがいもの4倍です。

玉ねぎは生活習慣病の予防と改善効果のあるケルセチン、血液サラサラ効果のある硫化アリルを含み、新玉ねぎは甘みが強く辛みが少ないので、スライスしてサラダがおすすめです。



- 【材料】** 2人分 ・そら豆(さやつき)・・・10本分 ・新じゃがいも(小)・・・8～9個  
・新玉ねぎ(小)・・・1個 ・卵・・・2個  
・マヨネーズ・・・大さじ1～2 ・粒マスタード・・・小さじ1～2  
・塩・オリーブオイル・・・各適量

- 【作り方】** ① そら豆はさやから取り出す。じゃがいもはきれいに洗い皮付きのまま4～6等分に、玉ねぎは薄切りにする  
② 鍋に①のじゃがいも、ひたひたになるくらいの水、塩とオリーブオイル各少々を入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら卵を入れて再度ふたをし、中火で茹でる。  
③ じゃがいもに竹串がすっと通るくらい柔らかくなったら、①のそら豆を加えてふたをする。  
④ 1～2分経ち、そら豆が鮮やかな緑色になったら火を止め、鍋の中身を全てザルにあげる。卵は取り出して冷水にさらし、殻をむく。  
⑤ ④のそら豆、じゃがいも、卵と、①の玉ねぎをボウルに入れ、マヨネーズとマスタードを加える。卵をフォークで荒く潰し、全体を混ぜる。

# 愛の贈物

(令和3年12月1日  
〜令和4年1月31日)

## 香典返し

八重垣 衛藤 虎雄 様

倉園 繁田 隆 様

田屋 永松 雅裕 様

志津里原 秋好 俊郎 様

長野下 安部 幸典 様

東町下 小野 一信 様

小迫 田中 金雄 様

鹿倉 古後 祥子 様

## 寄付金

匿名 2件

## 物品寄付

錦町 友成 トシ 様

田の口 奥村 推子 様

匿名 1件

「ご本人」ご家族の了承を得て掲載しています

## 調理ボランティア募集!

ふれあい弁当は毎月5のつく日(5・15・25日)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高齢者世帯や65歳以上の一人暮らし、障がいのある一人暮らしの希望者の方にお届けしています。

そのふれあい弁当を一緒に作っていただけるボランティアさんを募集しています。毎月5のつく日に各地区自治会館で午後1時から4時まで、感染対策に気をつけながら楽しく調理をしています。(月1回のボランティアになります。)

詳しいことは左記までお問合せ下さい。



## お問い合わせ・申し込み

玖珠町社会福祉協議会  
72-5513

担当:時松

# 一期一会

## 「賀状に込められた老いへの思い」

社会福祉法人 玖珠町社会福祉協議会

会長 小田原 利美

今年も大学時代の同級生や現役時代にお世話になった方々から年賀状が届いた。中でも、老後の思い(決意)をしたためた3通に心を動かされた。

①大学時代の同級生(川崎市在住)は、「団塊の世代の私、後期高齢者まであと2年、年を重ねながら体を崩していくのかな。これから先何が待っているのでしょうか、せめて自由に歩ける身体で有りたい」と。

②元大分大学の先生(つくば市在住)は、「階段はそろそろ降り、漫談のネタになるような失敗は増え、カレンダーの最初に埋まるのは通院日。ここまですればコロナだって怖くない。旅に出よう。人生と言う旅の終着点には、まだ遠いんだから」と。

③畜産試験場時代に、大分県産種雄牛の遺伝能力の研究でご指導頂いた、元京都大学の先生(大津市在住:80歳)からは、「生まれてより数えて二万八千九百七十七日、あつと言つ間の人生であつたようにも思えるし、はるばると生きてきたものだと感じ無量。そんな昨今、強く実感するのは、【何事も日々の積み重ねが大事】だということ。これからも、命尽きるまで一步一步、歩んでいきたいと思う新年です。今思えば、73歳の小田原君は、まだまだ若いですよ。一日八千歩ぐらいしっかり歩けば体力はむしろついてくるよ」と。

研究者として何事にも、コツコツ取り組まれておられた先生の性格と人柄が今も健在で、先生からのエールに勇気を頂く。

長引くコロナ禍で、今を見つめ、老いに向かう覚悟と思いを込めた3通の賀状に共感を覚えると共に、「これからのように生きたいのか」を見つめ直し、「気力のあるうち」「体の動くうち」に「行動を起こさねば」と改めて考えさせられた年の初めであった。



# 4月・5月のスケジュール

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

## 編集後記



先日、職員研修を開催し、大分県人権問題研修講師の池部先生に「ハラスメントのない社会を」とアンコンシヤパイアス(無意識の偏見)と」というタイトルで講演していただきました。ハラスメント防止法が施行、企業・事業所で取り組むよう義務化となり、事業主、労働者の責務としてハラスメント問題に関する関心と理解を深めることが法律上明確化されました。

「普通」「常識」「当たり前」という言葉をよく使っていますせんか?の問いにハッとさせられました。人や物事に対して使っており、まさに無意識の偏見だと気付かされました。

明るく風通しの良い職場環境づくりが、地域の皆さまとのより良い地域づくりにつながります。

(五)