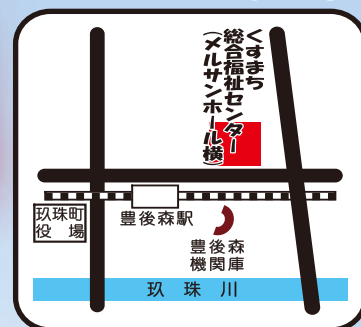


めるへん

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）

心より感謝申し上げます

社会福祉関係者表彰状・感謝状受賞者



【表彰状】

明るい高齢者

穴井博太郎（帆足本村2）
井上喜久男（馬勢）
穴井 裕康（十の釣）
畑山 蓮枝（西の2）
麻生 愛子（唐杉）
安部庄十郎（朝見）
小野 忠幸（木牟田）
秋吉 廣幸（清田川）
身体障害者・高齢者介護者
中尾吹路子（日出生本村）
時増 弘則（西の2）
高浪美樹子（中泊里）
斎藤 淑子（滝の原）
山縣 珠美（滝の原）

社会福祉事業協力者

安部 巖（野平）

民生委員児童委員功労者

麻生 清子（帆足本村1）
石井由久雄（草の入江）
吉野多紀江（山の手）
秋好 澄生（田の口）
森 高三（山の口）
後藤 政美（四日市）

【感謝状】

社会福祉事業協力者

梶原 武記（小原）
櫻井 哲子（日出町）
（敬称略）

11月6日（日）に「健康づくり推進大会&われら現役大会」がくすまちメルサンホールで開催され、福祉関係者が表彰されました。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。



社会福祉法人 玖珠町社会福祉協議会

会長 小田原 利美



皆様方には、健やかに新年を迎えられましたこととお慶び申し上げます。旧年中は、当会に多大なるご支援とご協力を賜り、衷心よりお礼を申し上げます。昨年は、長引く新型コロナウイルスのまん延に一喜一憂しつつ、感染対策に努めながら、普段の日常を取り戻そうと努力された一年だったかと存じます。当会においても、同様の取り組みを行ってまいりましたが、感染力の強い変異株の影響で一時業務を休止するなど、ご利用者・関係者の皆様にはご心配とご迷惑をおかけしました。

さて、本年度は「第5次地域福祉活動計画（3カ年）」の最終年として、「支え合いマップ」が全自治区の約70%で作成され、多世代交流の「地域食堂」が3地区（森、玖珠、北山田）で実施、「暮らしのサポートセンター」が森地区、八幡地区に次いで、玖珠地区でも設立に向け準備が進むなど、地域の皆様方の積極的な取り組みで成果が現れています。

長引くコロナ禍で苦しい生活を余儀なくされている方々、家族の支えがなくなり不安定な生活をおくる方々等の生活相談が増えています。また、地域の会合が減り、ご近所付き合いが薄れる中、高齢者世帯の孤立化も心配されるところです。新年においては、個別支援はもとより、地域社会に支え合い・助け合いの輪を広げていく所存であります。

現在、令和5年度から5カ年の「第6次地域福祉活動計画」を策定中であり、4地区懇談会を通して、コミュニティ関係者をはじめ多くの方々の熱心な議論のもとに、新たな目標を決めましたので、当会といたしまして、一層の地域福祉推進に励んでまいりたいと思っています。

合わせて、健康増進と介護予防の推進、地域包括支援センター機能の充実、信頼される介護保険サービスの提供、更には大規模災害の備えについても、しっかりと取り組んでいくことを申し上げて年頭のご挨拶といたします。

支え合いの地域づくりを話し合う

第6次地域福祉活動計画策定に向けた、4地区懇談会が9月～11月にそれぞれ3回開催、これからの地域づくりについて熱心な話し合いが行われました。

出席者は、各地区ともにコミュニティ関係者・自治委員・民生児童委員・防災士・消防団・PTA役員・町議会議員の他、各種ボランティア活動の代表者延べ316名で、地域の課題からアイデアを出し、活動目標をまとめました。

どの地域も新型コロナの影響、人口減少、少子高齢化の現実を受けとめながらも、助け合い支え合いを大切に子どもから高齢者まで楽しく交流できる、明るく元気な地域にしたいという思いが感じられました。



いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰

地域で積極的に介護予防活動に取り組む、個人26名と5団体が11月6日に開催された玖珠町「健康づくり推進大会・われら現役大会」で、大分県より表彰されました。

個人の部 いきいき元気賞

対象：90歳以上で週1回の住民主体の通いの場に継続して3か月以上めじろん元氣アップ体操に取り組んでいる方

帆足太一・河島喜利・清水カヨ・河鳥滋子・西野克子・小川ソノ・続木ユキ子・続木イクエ・中島ツヤ子・佐藤ミヨ子・佐々木廣喜・石井光・高倉千恵子・高倉千鶴子・吉光キヌエ・堀ミヤ子・田坂三志・太田ヒミ子・安部喜久郎・後藤廣彦・藤原スズ子・渡邊アヤ子・高田洋子・野上ツナミ・江藤楠彦・藤野勝子

(敬称略)

団体の部 いきいきビック4year賞

対象：週1回の住民主体の活動を、4年以上継続している団体

下河内サロン・元氣アップ体操「きりかぶ」・八幡さかしい会・森北部週一健康教室つくしの会



いきいき！地域づくりによる介護予防活動表彰



今回のキラッとさん☆



今回ご紹介する方は、農業一筋に頑張っている玖珠地区山田の元氣高齢者、麻生愛子さん(87歳)です。

5人兄弟の長女として生まれ、子どもの頃から農業を手伝い、結婚後も、義父に農業を教わり、農業機械の扱いの手ほどきを受け、今も車やトラクター等を運転してお米や野菜作りに励んでいます。作った野菜の一部は学校給食にも使われているそうです。

また、伐株山を訪れる観光客をおもてなししようと、有志の方々と草刈機を背負って、景観整備の活動に取り組みれています。誰かに頼まれたら断らずお手伝いをしているそうです。

地区のいきいきサロンのリーダーとして活躍してきましたが、現在は若い世代にバトンタッチ。週一回体操教室で体力づくりをし、サロンでの案山づくりは毎年恒例となっています。

「みんなと会って相談することで元気になる、くよくよしても仕方がない、自分で出来ることは自分であることが生きがい」と話す笑顔がとっても素敵な方でした。

趣味の詩吟を楽しみながらこれからも、お元氣でお過ごしください。

介護予防の一役を担うために

～令和 4 年度介護予防サポーター養成講座～

いつまでも元気に住み慣れた地域で過ごせるように、大分県が推奨する介護予防体操「めじろん元気アップ体操」を週一体操教室で普及すること、地域で活動できる人材を養成することを目的に講座を開催しました。

17 名の方が、口腔・栄養・聞こえ・運動・認知症・生活支援の 6 講座を学びました。



今回ご紹介する「しゅーいち」は「錨田おしゃべり会サロン」の皆さんです。

『無理せず体操を楽しもう！』をテーマに、令和2年よりしゅーいちを開始しました。一度休止した時期もありましたが、「やっぱり皆で体操したい」という声徐徐に大きくなり、再開した今では以前よりも元気にめじろん元気アップ体操に取り組んでいます。

続ける事で、「足の動きが良くなった」

「ここに来ることが生きがいになっている」等、心身共に良い効果が表れているようです。

第1～3土曜日の13時30分より行っております。

是非お気軽にご参加ください。

自分の健康と地域の元気をめざして「しゅーいち」を始めてみませんか。

玖珠町社協では、健康寿命延伸のため地域ごとに定期的に集まり体操を行うことを推奨しています。開催を検討している地区があれば、事前の説明会にお伺いする事もできますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

「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
玖珠町地域包括支援センター ☎(72) 7154



「しゅーいち」“元気アップ広場”



歳末助け合い募金へのご協力誠にありがとうございました。

歳末募金として、玖珠郡更生保護女性会（会長田中英美）様より募金をお持ちいただきました。また、12月に町内8つの店舗様の協力を得て、街頭募金を行いました。

お寄せいただきました募金は年内のうちに、民生児童委員を通じて必要な世帯にお渡しいたしました。皆さまからの温かいお気持ちに心よりお礼申し上げます。



玖珠郡更生保護女性会様

介護保険のお話 ③⑤



今回は「**お達者年齢**」を延ばす「**7つの習慣**」から
7つ目の**歯・口腔の健康を守ろう**について詳しくみていきましょう。

口の中は、食べ物のカスが残りやすく、温度や湿度が口の中の細菌にとって住みやすい環境であるため、細菌が繁殖しやすくなります。そのため、うがいや歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと、口の中を清潔に保つ必要があります。

口腔ケアを行う目的 口の中を清潔に保つ 口腔機能の維持・改善 誤嚥性肺炎などの感染予防
口腔内の細菌が原因となる脳梗塞や心筋梗塞などの病気の予防

口腔ケアのメリット 口の中の細菌が減り、虫歯や歯周病などの、細菌が原因の病気を防ぐ
口の中を清潔にすることで唾液の分泌が促進され、自浄作用により口内の細菌や食事のカスが除去される 舌の汚れが取り除かれ、味を感じやすくなる⇒食欲不振の改善⇒低栄養状態、脱水症状の予防
口腔ケアで口を動かすことが脳の神経細胞を刺激し、増加させ、認知症予防につながる
口臭の改善や口や舌の機能が向上し発音が良くなる 口周りの筋肉がリラックスし、豊かな表情が生まれやすくなる⇒コミュニケーションがとれやすくなる

口腔ケアは口のみならず、全身の健康にメリットがあります！

始めましょう！口腔ケア

日々のお手入れ

毎食後の歯みがき 自分のお口に合った歯ブラシや歯間ブラシを使いましょう
洗口剤でのうがい 細菌の繁殖を抑えます。歯科医や歯科衛生士に相談してから始めましょう
入れ歯のお手入れ 入れ歯は外して丁寧に洗いましょう
こまめな水分補給 口の渴きを抑えます

続けましょう！口腔体操

口を閉じたまま頬をふくらませたり、すぼめたりしましょう。
口を大きく開けて舌を出したり、ひっこめたりしましょう。



デイサービスだより

枝豆の収穫をしました。

中庭で出来た枝豆を収穫。皆さんで枝豆をちぎる作業、女性陣が大活躍しました。このあと美味しくいただきました！



くらしと仕事の相談室

ひとりで抱え込まず、まずはご相談ください



相談受付時間 月曜から金曜日 午前9:00～午後5:00

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



玖珠町ファミリーサポートセンター



第15回「よろしく会員」「まかせて会員」交流会 「春まつり！」という名の「夏まつり？」

親子で一緒にお祭りを楽しみませんか？

日時：令和5年2月18日（土）

午前9時30分～11時30分

場所：玖珠町社会福祉協議会「万年の間」

- ・ヨーヨー
- ・お菓子引き
- ・魚釣り
- ・折り紙
- ・輪投げ
- ・ボーリング
- ・ボールプール などなど

生後3か月から小学校6年生までの子どもがいる方で、現在会員登録されていない方も大歓迎！参加希望の方は2月3日（金）までに下記事務局へ連絡をお願いします。



玖珠町ファミリーサポートセンター（担当：松木）

☎0973-72-5513

(令和4年10月1日
〜令和4年11月30日)

香典返し

中 通 り	杉 山	下 横 尾	中 島	門 出	鋤 先	杉 河 内	坂 口	泊 里	上 の 市	小 原	唐 杉	新 田	行 橋	匿 名
樋口タツ子	川部 義弘	小幡 友昭	川邊 浩二	小幡 弘	安部 哲志	渡邊 実秋	穴井 寿幸	穴井 文雄	安永 謡子	後藤喜美男	麻生 裕之	平原 一幸	佐々木ミドリ	1件 様

公益社団法人
日田玖珠法人会玖珠支部
匿 名 1件 様

物品寄付

門 出	上 庄 屋	九 重 町	匿 名
梅木 道雄	長山 修久	衛藤 盛久	4件 様

心よりお礼申し上げます

(公社) 日田玖珠法人
会(会長田中常雄)様よ
り、社会貢献活動事業の
一環として実施したチャ
リティゴルフ大会の益金
をご寄付いただきました。
当日は浅田健治玖珠支
部長から当会小田原会長に「地域福祉に有効
活用してください」寄付金が手渡されました。



浄土真宗本願寺派玖珠
組様より「地域食堂等に
お役立てください」とお
米を寄贈していただきま
した。

このほかに九重町の衛
藤盛久様より、お米60 kg
とサツマイモ40 kgをいた
だきました。

ホームヘルパーやデイ
サービスの利用者様で
使わせていただきます。

毎年ありがとうございます。



住み慣れた家で、いつまでも安心して暮らし続けるためのお手伝いです。

ホームヘルパー募集中！

社協と一緒に働きませんか？

一緒に調理や掃除などの家事をしたり、
入浴介助など身体的な介護をします。

時間：8:00～18:00の間の4時間程度

時給：1,230円～

曜日・時間帯等、相談に応じます
賞与他諸手当の支給も有ります

応募資格：介護福祉士・ホームヘルパー1級・2級
介護職員初任者研修終了者
介護職員実務者研修終了者



詳しくは玖珠町社会福祉協議会へお問合せください
☎72-9225/担当:安藤

1月・2月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 / 1 ■老人福祉センター 休館日	2 (振替休日) ■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 (鳥屋線・日出生線)	5 ■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 (成人の日)	10 ■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)	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 (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) ■無料障害者年金相談 (要予約)	2 / 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 ■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 ■無料法律相談 (要予約)	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 (天皇誕生日) ■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)	3 / 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)

編集後記



あけましておめでとう
ございます。

今年の干支はうさぎで
す。おとなしくて穏やか
なイメージがありますが、
安全の象徴、飛躍や向上
という意味もこめられて
います。

うさぎに関することわ
ざも多くあります。

『二兎を追う者は一兎
をも得ず』欲を出して同
時に二つの成果を求める
と、どちらも成功しない
と言っ意味です。これは、
もともとは西洋のことわ
ざで翻訳されて定着した
そうです。

『うさぎの上り坂』物
事が良い条件に恵まれ早
く進む事。「とんとん拍
子」と同じ意味だそうで
す。うさぎの足は前足よ
りも後ろ足が長い為、上
り坂を走るのが得意なこ
とに由来しています。

今年がうさぎのように、
飛躍の一年になることを
願っています。

本年もどうぞよろしく
お願い致します。

(H2)

