

おごおり

No.174
2019

12

社会福祉協議会だより

特集 地域につながる

おごおりレク健康隊



発行：社会福祉法人 小郡市社会福祉協議会 福岡県共同募金会小郡市支会
小郡市二森1167-1 総合保健福祉センターあすてらす内
TEL 0942-73-1120 FAX 0942-72-5694
ホームページ <http://shakyo.ogori.net/>

じぶんの町を良くするしくみ

赤い羽根共同募金

この広報紙は、一部共同募金の
配分金を受けて発行しています。

地域につながる おごおりレク健康隊

おごおりレク健康隊は、平成23年4月に発足しました。きっかけは、発足の一年前に開催された①福祉レクリエーションボランティア講座と②サロン推進員養成講座です。この二つの講座で習得した知識と楽しさを「自分たちの宝物だけにしておくのはもったいない」「誰かに伝えたい、活かしたい」と熱い思いを持った有志が集い、ボランティア団体「おごおりレク健康隊」が誕生しました。

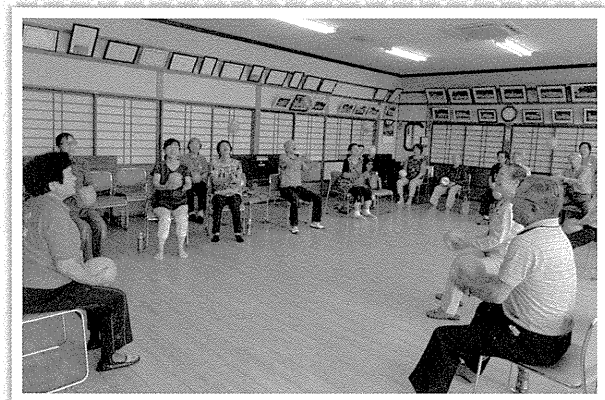
現在活動も9年目となり、各行政区で行われている高齢者を対象とするふれあいネットワークサロンやいきいきサロン、老人クラブのサロンなどにお邪魔し、皆さんと一緒にゲームや体操、懐かしい歌を歌いながら、年間150回以上の楽しい活動をお届けできるまでになりました。

地域からのお誘いの場も多くなり、さらなるレクリエーション技術の習得と活動の場の拡大を目指し、毎月一回の定例会も継続して行っています。この定例会は、活動の報告や新しく習得した技術・アイデアの情報交換、また隊員間の交流を深める大切な場でもあります。私たち「おごおりレク健康隊」は、「わははっ」と楽しく笑い合うレクリエーション活動を通じて、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをさせていただいています。



福笑いを呼び込む、大きなお多福ゲーム

注①主催は小郡市社会福祉協議会。地域のつながりの再構築を目指すボランティア講座。
注②主催は小郡市地域包括センター。



みくに野団地区ふれあいネットワークサロン
ガンパルーンボールを使って、身体をゆっくりほぐします。



上西区ふれあいネットワークサロン
点数のついたカゴの中に、手づくりの筒状にしたボールを投げて楽しむゲームです。

熱い思いをそそぐ、 リーダーにインタビュー！

●おごおりレク健康隊を始められたきっかけは

民生委員児童委員を担っている時、ふれあいネットワークサロンに携わっていました。そこで、サロン推進員養成講座と福祉レクリエーションボランティア講座を受講し、レクの楽しさに魅かれました。講座の中で、「みんなでやれば何かできるかもしれない」という同じ思いを抱く仲間の心強い声と私自身、今まで育てていただいた地域の先輩方へ少しでも恩返しできればと

●活動して思うことは

もっと勉強をしたいと思えます。地域によって対象となる方もそれぞれ違います。どういった内容の組合せで時間内を楽しんでもらえるか、また、自分たちの自己満足になっていないか、安心安全をどうサポートするかなど、課題はたくさんあります。とにかく皆さんと一緒に楽しく、私たちが今の体力を維持しながら続けることが、出来たらいいと思っています。そのためにも勉強ですね。

●これからレク健康隊でやって行きたいことは

得意分野を活かしながら、高齢者と子どもたちが一緒に楽しめるサロンができるよう、レク健康隊でお手伝い出来たらと思っています。



会長 田 箆 由 美 子
たごもり ゆみこ



副会長 藤 貴 雅 則
ふじ ぬき まさ のり

私は定年後、ボランティア活動をしたいと考えていましたので、サロン推進員養成講座、福祉レクリエーションボランティア講座を受講し、迷いなく真つすぐレク隊に入隊しました(笑)。皆さんからの「楽しかった、良かった」の言葉が励みになると同時に、自分たちの健康維持にもつながっています。

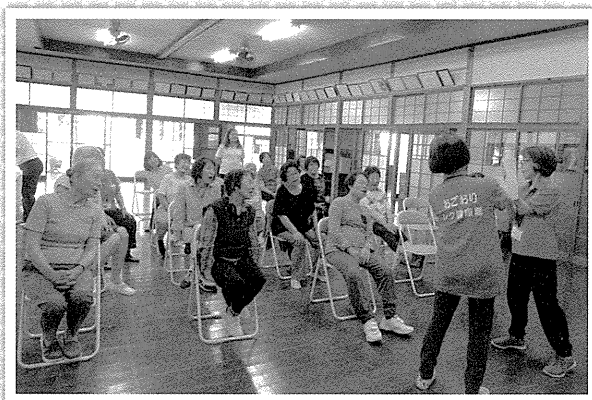
これからもおごおりレク健康隊の活動が地域につながるよう、「隊員みんなで考え活動する組織」が作れば良いと思っています。

各行政区のサロンで 活動中！

レク健康隊と地域のつながり

各行政区で行われているふれあいネットワークサロン（70歳以上の一人暮らし、75歳以上の二人暮らしの方のふれあいの場）などからの依頼を受け、隊員を派遣し歌やゲーム、軽い体操などを行っています。

サロンに参加された皆さんからは、「楽しかった」「身体を動かして楽しかった」「つぎも参加したい」などと嬉しい感想をいただいています。



西島区ふれあいネットワーク
新人隊員が、新しい脳トレクイズを披露しています。

福祉レクリエーションボランティア講座

おごおりレク健康隊の隊員になるには、福祉レクリエーションボランティア講座、またはサロン推進員養成講座の何れかを受講いただき入隊下さい。その後、隊員として一緒に活動していただきたいと思ひます。

今年度の福祉レクリエーションボランティア講座は、9月から7回講座を開催しました。レク健康隊員も受講し、新しいレクリエーションを習得しました。たくさんの方に、これらの講座を受講いただき、レクリエーションを通じて地域とつながっていただきたいと思ひます。



新しいゲーム
折箱つみにも
挑戦しました。

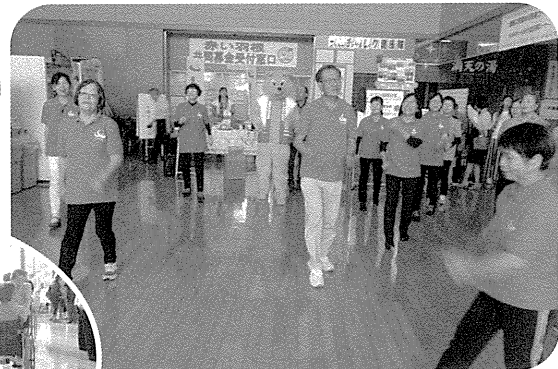


歌レクサ、
歌に合わせた
体操です。

あすてらすフェスタでも日頃の成果を披露しました。



りんごの皮むき
にならって、折り紙の
皮むき、折り紙を途中で
切れないように手で
破っていきます



吹きゴマ作りも
やりました。

おごおりレク健康隊案内

定例会をのぞきにおいで！

- ・毎月第4月曜日 10:00～11:30
あすてらす 会議室2
- ・サロンの報告・レクリエーションのおさらい
- ・活動のスケジュール調整など、わいわい賑やかにやってまーす。

○問合せ/小都市社会福祉協議会 地域福祉係 ☎0942・73・1120
/小都市包括支援センター ☎0942・72・2111



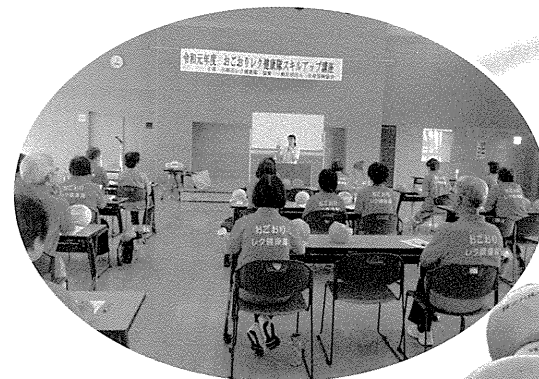
ピンクシャツの
レク健康隊。
一5才間違いなし！
楽しみながら健康を
保っていきましょう。
新メンバー大歓迎です。
お待ちしております。

レク健康隊 スキルアップ講座

NPO法人福岡ココフル・ガンバルーン福岡の下釜順子先生をお呼びして、ガンバルーン体操スキルアップ講座を開催しました。

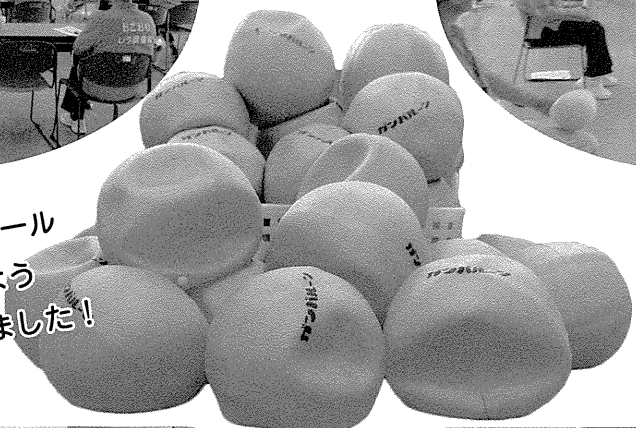
ガンバルーン体操とは、レクリエーションやストレッチ、筋力トレーニングなどにガンバルーンボール(ゴムボール)を使用しながら体をゆっくりほぐしていきます。ボールに入れる空気量によって、運動の強度や難易度を簡単に調整することができます。空気量を加減したボールの掴み具合が、脳を刺激し活性化を図るので、準備体操などに適しています。

おごおりレク健康隊員は、スキルアップ講座を受講し、高齢者サロンでガンバルーン体操の指導を取り入れています。

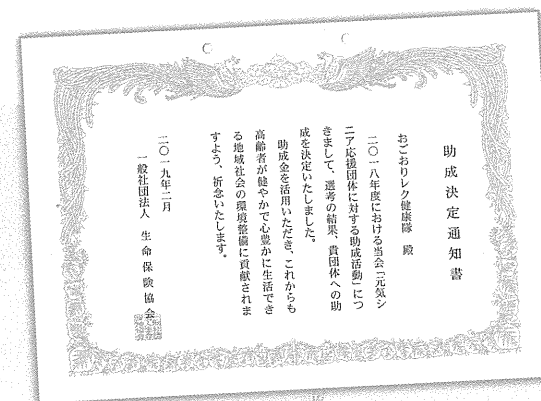


正しくガンバルーンボール
体操を指導できるよう
真剣に勉強しました！

ペアで投げ合いっこゲーム
しっかり掴むことができると
いいですね。



胸パッカーン体操(胸のストレッチ)
指先でギュッと握って、胸をゆっくり広げます



おごおりレク健康隊は、一般社団法人生命保険協会より「元気シニア応援団体」に認定いただき、助成金の交付を受けました。この助成金により、スキルアップ講座を開催し、隊員の指導技術のレベルアップを図ることができました。ありがとうございました。

赤い羽根共同募金運動

実施中

10月1日～12月31日

「やさしい気持ち」「思いやりのこころ」「感謝のこころ」
誰もが安心して暮らせる地域づくりにつないでいきます。

じぶんの町を
良くするしくみ
赤い羽根共同募金

社会的孤立や生活困窮の深刻化、また各地で相次ぐ大規模災害の影響もあり、改めて地域における「つながり」や「絆」の再構築に向けた取り組みが求められています。
このような地域福祉の様々な課題解決に向けて、お互いに「支え合い・助け合う」地域づくりのため

・高齢者の見守りや活動支援
・子育て支援 ・福祉教育
・安心して暮らせるよう環境の整備
・災害時のボランティア支援
等、民間の福祉活動は、ますます重要になっていきます。共同募金は、これらの「自分の町を良くするしくみ」の活動を財源面からも支援を行っています、共同募金運動に、ご理解とご協力をお願い致します。



10月1日小郡市内の各駅前にて、街頭募金活動を行いました。
募金のお願ひも、募金をしていただく方も、みんなが募金ボランティアです。たくさんの方に参加いただき、ありがとうございました。

キャッチフレーズコンクール 入賞おめでとうございます

毎年、福岡県共同募金会では、県内の小・中・高・特別支援学校の児童・生徒に対し、福祉教育の一環としてキャッチフレーズの募集を行っています。

今年も小・中・高・特別支援学校から4,085作品の応募をいただきました。

【審査結果】

優秀作受賞 2名

三国小学校5年 監物優佳さん
三国小学校4年 山口はなさん

特別賞 2校

麻生学園小学校
三国小学校



けんちゅうか 監物優佳さん
私は算数の勉強が大好きです。大きくなったら、小学校の先生になりたいと思っています。



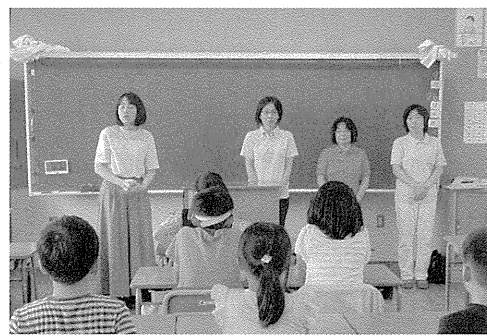
やまぐち 山口はなさん
このキャッチフレーズは、大好きなお父さんと家族・友だちのことを思いながらつくりました。



笑顔の「I love you」手話 御原小学校の教室にて

御原小学校4年生 総合学習のテーマ

「さまざまな人と出会い関わることを通して、相手のことを正しく知り、互いを認め合う、寄り添う大切さに気づくことができる。」をテーマに子どもたちと学習に取り組んでいます。



▲池野さんと(左から3番目)手話通訳者



▲手話で子どもたちに語りかけます。



▲池野さんのメッセージはみんなの心に届きました。

「じぶんを大切に、 夢を大切に」

ーゲストティーチャー
池野百合子さんからの
メッセージー

池野さんは、聞こえない障がいを持って生まれてきましたが、手話や口話で会話ができます。御原小学校4年生の皆さんからゲストティーチャーとして招かれ、自身の小学生の頃の様子や大事にして生きてきたことなどの経験を通じて、メッセージを贈りました。

ー小学生になった私は、列車を乗継ぎ4時間かけて、母とうとう学校へ通いました。ちょうど今の皆さんと同じ4年生の時、大好きだったお母さんを病気で亡くしました。その頃はまだ時計やむずかしい文字が読めず列車の乗継ぎに苦労しましたが、毎朝自分で早起きして通いました。学校では、声を出したり、口の動きを読み取る訓練をしました。とても厳しく大変でしたが、友だちと励まし合って一生懸命会話の訓練と勉強をしました。その頃の友だちは今も大切にしていきます。

した。聞こえない自分にできる育児法を色々と試しました。例えば夜寝ている時、赤ちゃんの泣き声に気づくように、赤ちゃんの背中に手を当てて、赤ちゃんの動きを様子を感じるようにしていました。成長した子どもたちも私と同じように聞こえない障がいがあります。小さい頃からの夢だった仕事にそれぞれ就くことができました。子どもたちのがんばりもあつたかと思いますが、周りの方からたくさん励ましてもらい、夢を持ち続けることができました。感謝の思いでいっぱいです。
みなさんもじぶんを大切に、夢を大切にしてくださいね。思いはきっとつながります。

この事業は、赤い羽根共同募金の配分金により行われています。皆さまからの募金ご協力、ありがとうございます。

おもちゃ病院 小郡 (活動歴7年)

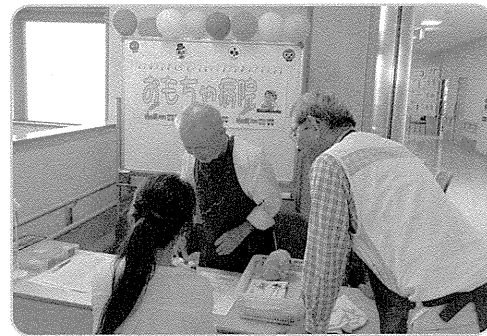
その名の通り、おもちゃのための病院です。ケガした(こわれた)おもちゃを治療(修理)をしたり、時には入院(お預かり修理)もあります。活動を通して子どもたちにモノを大切にする気持ちを伝えたいという思いから2012年11月に開院されました。



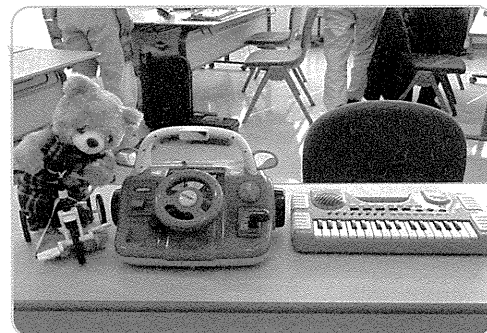
代表
あかさか くめお
赤坂 久米生さん

定年後に地域社会と積極的に関わりを持ち、認知症予防や孤立しないためのライフワークとして、無理なく長く続けられる活動をしたいと取り組んでいます。その結果として地域社会や人の役に立てれば良いと思っています。活動を通じて出来た仲間との情報交換・勉強会などでお互いの修理技術が向上し、充実感や達成感を感じています。

- 活動日：毎月第2金曜日 午後1時～3時30分
- 活動場所：あすてらす ボランティア活動室(2F)
- 活動内容：おもちゃの治療(修理)



▲あすてらすフェスタでの様子



▲元気になったおもちゃたち

【問合せ】ボランティア情報センター ☎ 0942-73-1131

ウィンタースクール ボランティア募集!!

第46回目となります「ウィンタースクール」を冬休みに開催します。

障がいのある小・中学生及び高校生とそのきょうだい児と一緒に、「もちつき」「たこあげ」「お菓子づくり」「買い物」等のレクリエーション活動を通して、障がい児とそのきょうだい児同士やボランティアとの交流を深めていきます。

私たちと一緒に活動していただくボランティアスタッフを募集します!

- 日時** 12月26日(木)・27日(金)・1月7日(火) 午前9時～午後3時
- 会場** あすてらす(小郡市総合保健福祉センター)多目的ホール他
- 対象者** 障がい児(者)福祉に関心のある高校生以上の方(1日のみの参加可)
- 定員** 40名/日(※昼食は準備します。)
- 申込期間** 12月1日(日)～12月15日(日)
- 申込先** サポネットおごおり(あすてらす内)
TEL(0942)72-3175 FAX(0942)80-5506
- 説明会** 12月22日(日)午前9時～11時(あすてらす2階視聴覚室)
- 主催** グローカルネットワークおごおり

(サポネットおごおり、こぐま福祉会、市社会福祉協議会、市福祉課の4者によるネットワークです。)

※ボランティア証明書が必要な方は発行しますので申し出ください。



子どもの笑顔から元気をもらいます

慣れてもらえると嬉しいです

一緒に出掛けて絆を深めます

2018・ウィンタースクールの大きな絵
「大きなカブが抜けません!」

自宅介護からちょっとアドバイス

高齢者

皮膚乾燥を防ぐためのスキンケア

人の肌は、加齢とともに水分が減少していきます。加齢によって肌が乾燥し、かさついた状態は「老人性乾皮症」かもしれません。空気が乾燥する寒い季節に赤みやかゆみなどの症状が現れるようです。皮膚の乾燥を防ぐために、入浴方法やスキンケアを見直しましょう。

「入浴のポイント」

- ・ 熱いお風呂に入らない。
- ・ ナイロンタオルでゴシゴシ洗わない。
- ・ 良く泡立てた石鹸等でやさしく洗う。
- ・ 体の水気は、タオルでやさしく押さえながら拭き取る。
- ・ 「保湿はこまめにたっぷり」
- ・ 入浴後の肌は、どんどん乾燥するので出来るだけすぐ保湿ケアをする。
- ・ 乳液やクリームなどの保湿剤は、手の平を使ってたっぷりやさしく塗る。

室内の湿度を適切に保ち、こまめな水分補給だからの中からのケアも大切にしましょう。



介護のお仕事 復帰セミナー 開催

介護の基本的動作から実践的動作までの実技を通して再確認、現場における注意点等を具体的な事例を交えながらお仕事復帰に向けたセミナーです。

- 日時 令和2年2月14日(金)・21日(金)・28日(金)
13:00～16:00
- 会場 久留米リサーチ・パーク 他
久留米市百年公園1-1
- 内容 介護技術の復習や施設見学など
- 対象 介護福祉士か介護関係研修課程修了者で、介護分野に就業していない方(定員20名)
- 参加費 無料
- 問合せ先 福岡県社会福祉協議会
人材・情報課
TEL 092-584-3310

小郡市社会福祉協議会
賛助会員ご加入
ありがとうございます

皆さまからご賛同頂きました会費は、小郡市の地域福祉活動に活用させていただきます。

- 個人会員
- ・のびっこ園
 - ・小郡保育園
 - ・おもやい広場
 - ・「くまさん文庫」
 - ・東町老人クラブ(東寿会)
- 佐藤 吉生 香月 正明
鶴 貞吉 小中 謙一
鶴 れい子 山口 浩一
松川理絵子 福田 敏
寺崎恒一郎 平嶋 奏葉
寺崎研一郎 平嶋 宏規
山内みどり 平嶋 風香
松尾きよ子 鳥口 迪雄
國分 浩史 鳥口千鶴子
久富 由尊 斎田 善征

8月16日～11月15日
【敬称略・順不同】

健康寿命を延ばすために

三国校区老人クラブ連合会
武富 泰子

私たち、三国校区老人クラブ連合会女性サークルは、総勢63名の会員です。心と体の健康を考えながら、ふれあい館三国において、月二回（第二・第四水曜日）13時30分から16時まで活動を楽しんでいます。

活動のスタートは、心と体のウォーミングアップのストレッチ体操からです。動きが滑らかになると踊りを始めます。小郡音頭、炭

坑節、博多どんたくばやし、九州祭り唄など、次から次へと楽しそうに踊る皆さん、良く覚えていながらと感心します。

それから30分のお茶とおしゃべりタイム。料理や健康、おしゃべり、趣味、そして旅行の話と30分では足りないくらい盛り上がりま

す。15時からはダンス。マンボ、ルンバ、ブルースと、とても年齢を感じさせない軽やかなステップを踏んでおります。最後の15分は、動いた体をゆっくり整えるリズム体操。これで一日の活動は終わりです。来る時の曲がった腰も帰りは、シャンと伸びて、顔も4、5才若返ってニコニコして帰っております。

また、毎年9月と2月には、まちづくり協議会と共催で市内の病院やお菓子屋さんの協力をいただき、「簡単手抜き料理」「お菓子作り」の講習会を開き、その後のお茶会も盛り上がりま

す。男性も含め、食べるだけの参加も大歓迎です。家にもって、しかめっ面を見せるより、外に出て、人とふれ合い、隣近所ともニコニコ明るく楽しいお付き合いができれば、みんないいことはありません。また、おしゃべりすることが認知症予防にもなっていると思っております。

私たち女性サークルは、健康寿命を延ばす楽しいクラブを目指して頑張っています。



生活困窮者自立相談事業へのご支援をお願いします

- ・玄米・白米・電気ストーブ
- ・カップ麺・スープ

上記物品をお届け頂き、ありがとうございました。引き続き支援物品のご支援をよろしくお願いいたします。

現在、特に必要とするものは、保存期間内の食品等です。例えば、

- 米 ○缶詰・レトルト食品など

ご連絡いただくと、こちらからお伺いいたします。

問 小郡市社会福祉協議会
生活支援係
☎0942・73・1120



簡単手抜き料理講習会
皆さん、手抜きすることなく、一生けん命説明を聞いています。



三国校区女性部の活動の様子
輪になって小郡音頭を楽しんでいます。

あなたの悩みを心配ごと相談へ

相談事業は、心配ごと・困ったこと等、市民の生活に関わる様々な問題を相談できる窓口です。

- ◆場所 小郡市総合保健福祉センター「あすてらす」1F相談室
- ◆日時 毎週木曜日 午後1時～4時 ※相談日が祝日の場合は翌日
- ◆体制 心配ごと相談（第1・3・5木曜日）は、相談員2名で対応します。
弁護士相談（第2・4木曜日）は、弁護士1名と相談員2名が同席し対応します。
- ◆お願い 弁護士相談は、電話による予約制で、先着6名の受付です。
予約電話【0942・73・1120】 ※来所による受付は行っておりません。

12月の相談日程		1月の相談日程		2月の相談日程	
5日	心配ごと相談	16日	心配ごと相談	6日	心配ごと相談
12日	弁護士相談 *予約日:12/5(木) 午前9時~	23日	弁護士相談 *予約日:1/16(木) 午前9時~	13日	弁護士相談 *予約日:2/6(木) 午前9時~
19日	心配ごと相談	30日	心配ごと相談	20日	心配ごと相談
26日	弁護士相談 *予約日:12/19(木) 午前9時~			27日	弁護士相談 *予約日:2/20(木) 午前9時~

社会福祉へご寄附

ありがとうございます

次の方々から温かいご寄附をいただきました。小郡市内の福祉向上のため大切に使用させていただきます。

●香典返し寄附(順不同)

故人とられました方のご冥福を心からお祈り申し上げます。

- ・稲吉区 山田ミキエ 様(故夫 裕一様)
- ・下町区 森 信子 様(故夫 英雄様)
- ・西島区 田中 讓 様(故母 環様)
- ・小坂井区 今福 利男 様(故妻 美智子様)
- ・力武区 福田 徳子 様(故夫 祐二様)
- ・大保原区 藤田 隆志 様(故母 節子様)
- ・東野区 石井 弘子 様(故夫 慶二様)
- ・三国が丘区 志岐 彦志 様(故姉 昭代様)
- ・美鈴の杜区 匿名
- ・大保原区 匿名

●一般寄附

- ・レッツ・ダンス21 様
- ・小郡市商工会
- ・チャリティゴルフ大会実行委員会 様
- ・手芸ボランティアねこの手 様
- ・みずす保育園 様
- ・美鈴の杜 匿名
- ・小郡校区 匿名
- ・匿名

(8月16日~11月16日・順不同)



▲みずす保育園の皆さんより寄付をいただきました。ありがとうございました。



▲チャリティゴルフ大会実行委員会より寄付をいただきました。ありがとうございました。

チャリティー健康ヨガ教室

第53回 12月8日(日)開催

【時間】10時30分~

【会場】あすてらす

【問合せ】

市ボランティア情報センター
☎0942・73・1131

開発、農地転用、遺言、営業許可
などの許認可申請や土地や家族の
ことでの悩みごとなど

お気軽に
ご相談ください

**GM 行政書士
まつお事務所**

お気軽にお電話ください
TEL 0942-73-6300

小郡市稲吉1307-1
〈営業時間〉8:30~17:30
FAX 0942-73-6310

ぎおん酒場
一樹一河

当店の葱しやぶは、大分県産の
葱と国産豚バラをかつおの出汁で
食す鍋です。こだわりの出汁を
入れた雑炊または中華麺を入れて
最後の一滴までお楽しみください。

忘年会・新年会
ご予約承ります

0942-72-0997
小郡市祇園1丁目7-5 寺崎ビル1F
18:00~24:00 日曜日

福岡県認定 高齢者向け優良賃貸住宅

シルバーハウジング胡蝶閣

施設見学会
随時受付中
お気軽にお問合せください

特定非営利活動法人 武光福祉会
福岡県朝倉郡筑前町高田2315-3 お問い合わせ ☎ 0946 (22) 9743
【ホームページ】 <http://www.takemitu.org> 胡蝶閣 | 検索

白木のいちご
しあわせもん
Since 1985

おかげ様で35年目!!
いちごの直売・お任せ
ギフト・いちご狩り
とよのか あまおう
おいCベリー

クール便にて地方配送承ります

1月頃~6月
いちご狩り
できます!

新メンバー
白やぎの
シローです

11月からの
夏男です

白木のいちご 白木秀弥
〒838-0105 小郡市横隈1706-1
TEL (0942)75-6810・FAX (0942)75-7625
携帯 090-8832-8391
ホームページ <http://www.shiraki-ichigo.com>

車の販売から
車検・修理・事故相談まで

〈九州運輸局長認証工場 第1-4859号〉

- 新車・中古車各種販売
- 钣金・塗装・車検(分解・整備)・一般修理
- あいおいニッセイ同和損害保険代理店
(自動車・火災・傷害)

カーコンサルタント
井上マシーン
<http://s-imc.com>

〒838-0126 福岡県小郡市二森1382-1
モシモシ 0942-72-8418
Fax 0942-72-8488

小郡の中心地にある好立地の霊園

小郡 光明霊園

先着順 好評受付中!!

宗旨・宗派は問いません。 駐車場・水道・外灯完備

現地案内無料

〈霊園住所〉小郡市小郡1042 ◎鳥栖JCTから車で約5分 ◎西鉄小郡駅から車で約5分

各宗寺院御用達、仏壇製造販売、墓石設計・施工・販売

お仏壇の
墓石 **まつお**

久留米店 TEL0942-46-5752
久留米市東柳原町212-1
春日店 TEL092-582-5622
春日市若葉台西2-7

有限会社 松尾仏具本店 お仏壇のまつお