

2013

1

No.144

社会

福

社協議会だより

特集

わの

が元

ま気

ち印



小郡市社会福祉協議会
福岡県共同募金会小郡市支会
会長 石田 久治

新年 明けまして

おめでとうございます

輝かしい新春を迎え、皆様のご健勝とご多幸を心からお慶び申し上げます。

また、平素より皆様には、社会福祉協議会の地域福祉活動に対するご理解とご協力はもとより共同募金につきましても格別のご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

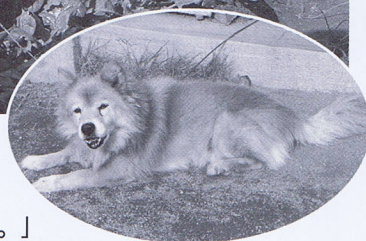
さて、日本経済の展望は、世界各地での自然災害と紛争、また欧州における経済危機、そして国内では消費増税などにより予断を許さない状況が続いており、少子高齢化社会を支える雇用も低い水準のままとなっております。

このように不安定な社会が続く中、住み慣れた地域社会のなかで誰もが安心して生きがいを持って生活できる社会づくりは、大変重要な課題です。

私ども社会福祉協議会といたしましても、市民生活を支えるセーフティネットの一翼を担うべく、高齢者や要支援者の見守りと交流を目的とする「ふれあいネットワーク」活動やその他の支援活動の輪を広げるとともに、地域社会と一体となって、誰もが安心して暮らせる「福祉のまちづくり」の実現に努めてまいりますので、今後とも皆様のご支援とご協力の程よろしくお願いいたします。

終わりに、本年が皆様にとって幸多き年でありますことをご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

特集 新春企画 わがまちの元気印

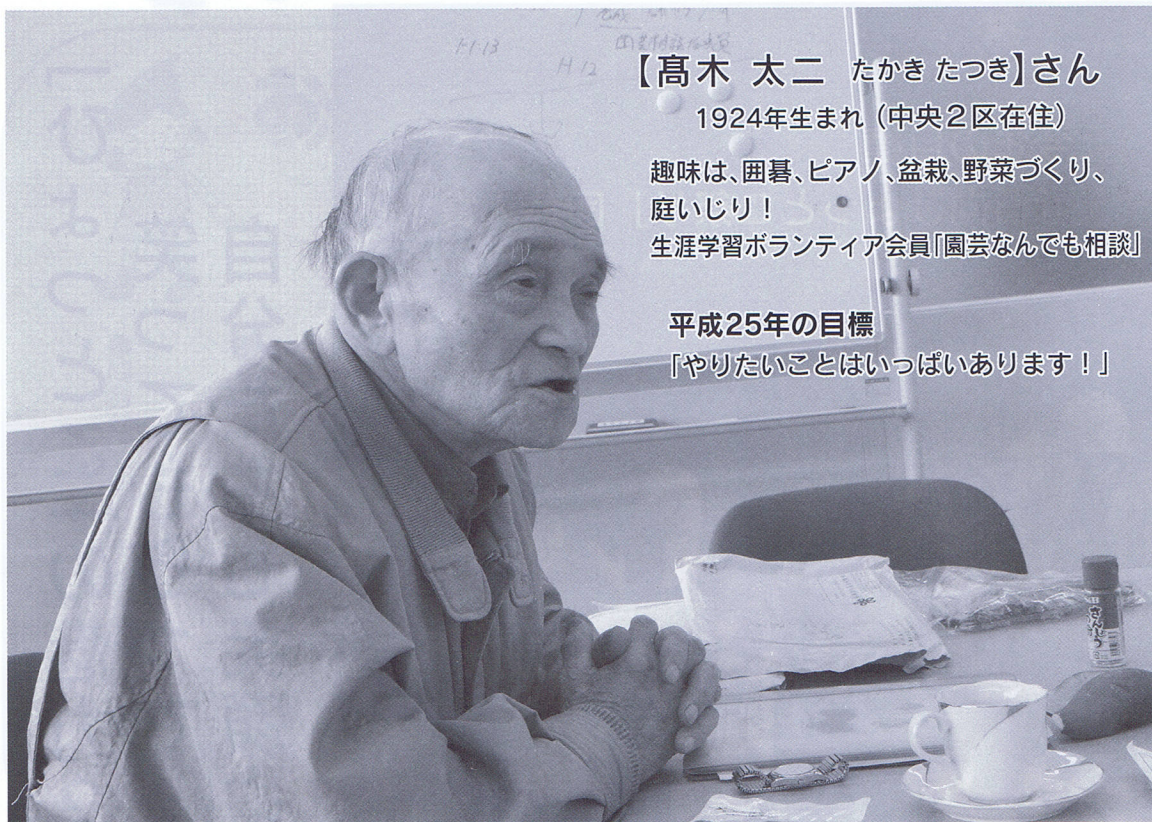


【古賀 友子 こがともこ】さん

1924年生まれ (井上区在住)

「愛犬カールの朝夕の散歩は欠かせません。」

新しい年を迎え、元気に年を過ごしたい
その思いが今回のテーマ「わがまちの元気印」！
今年のご目標
なっただけ、自分でする
なっただけ、人の手を借りない



【高木 太二 たかき たつき】さん

1924年生まれ（中央2区在住）

趣味は、囲碁、ピアノ、盆栽、野菜づくり、庭いじり！

生涯学習ボランティア会員「園芸なんでも相談」

平成25年の目標

「やりたいことはいっぱいあります！」

「元気の秘訣？食べ物と汗をかくことですよ！」

毎日ゴボウ、モロヘイヤ、サツマイモ、無臭ニンニクを食べています

食を意識したきっかけは

園芸相談員

私は退職後、老人大学で「シャクナゲの生態」について論文を書きました。それが知人の目にとまり武田薬品工業の子会社であるタケダ園芸が養成する「園芸相談指導員」の研修を平成2年から10年間受講し、その間、山口県と九州一円の大型園芸店などあちこちで園芸相談を受け指導をやってきました。

そのおかげで、食がいかにかに体に影響するかを意識するようになり、今でも勉強しています。

例えば、女性の化粧の第一歩はお腹の中からと思っています。ビタミンB2（リボフラミン）、ビタミンB6（ピリドキシン）、ナイヤシン（ニコチン酸）を上手に摂ってツヤ、ハリのある肌を作りましょう。また、三大病の一つと言われている癌の予防も食生活からと思われます。

野菜の勉強をするようになって、栄養のことも意識するようになり、それが毎日の食卓に並ぶようになりました。

太二流

冷凍したモロヘイヤは和えものに



紅はやと芋はみそ汁に

無臭ニンニクの酢漬けは毎日一粒ずつ

腸の活性化のためのβカロチンが豊富な紅はやと芋やモロヘイヤ。抗菌・殺菌作用があり、血液サラサラ効果のある無臭ニンニク。

いずれも家庭菜園で栽培し、冷凍したり酢漬けにしたりと手を加え、1年中食卓に並びます。バランスのとれた栄養食と適度な運動をするなど、いかに上手に汗を出して、毒素を体外へ排出するかを考えています。妻と一緒に毎日1時間余りのインターウォーキングで汗をかき、風邪ひき知らずです。



今年目標

「日向ひよつとご祭り」団体入賞！

「ひよつとご」の魅力？
笑ってもらって
自分たちも笑顔になれる

ユニークな姿と踊りで小郡市民祭りや、花立山香の茶会、秋の収穫祭でおなじみの「七タひよつとご愛好会」

今では、地域の敬老会の他、福祉施設、結婚披露宴でも踊りを披露される元気印のみなさん。

「平成17年、立石校区敬老会上岩田婦人部7名で何か披露しようと、『三輪町ひよつとご』を知り、見学指導を受けて、敬老会で踊ったことが始まりです。お面と衣装をせっかくそろえたので練習を続けたところ仲間が増えました」と事務局の松尾さん。

現在の会員27名、80才を迎えられた七タひよつとご愛好会会長を中心に月2回、上岩田公民館で練習をされています。



七タひよつとご愛好会
まつ お のぶ ご
事務局 松尾信子さん
(上岩田区在住)

笑顔が元気の源です。

「お面の中から皆さんの笑顔が見えて、自分たちも笑顔になれる。特に、敬老会で高齢者の方がすぐ喜んでくれる。笑顔が元気の源」と語られました。

今年の目標は？

「全国から多くの団体が出場している、日向ひよつとご祭りでの団体入賞」と松尾さん。

また「現在、筑後地区でもひよつとご踊りの団体が増えています。将来、この小郡の地で一同に会して、ひよつとご踊りの大会を立ち上げられたらいいなあと思っています。」とお話を伺う中で踊りの身振り手振りを交えながらお答えいただきました。

【今年の目標】

たくさん予定が入ってきていますので
元気に一年を過ごしていきたいと思っています



【佐藤 ミヨ子 さとうみよこ】さん
1924年生まれ（西福童区在住）

元気の秘訣は？との問いに
「お茶をやっているので毎日忙しいことかな」とにっこり。

「日本礼道小笠原流娥正会」を主宰。

ご自宅で教室を開かれているほかに、小郡市生涯学習サークルで月2回、毎週水曜日は久留米まで電車で通い、毎日文化サークルの教室で指導されています。

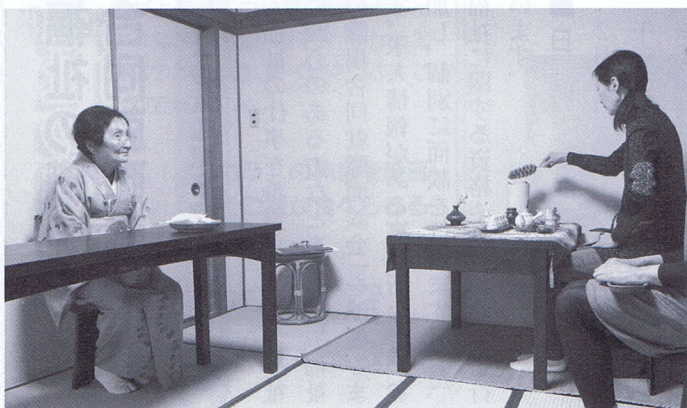
「茶道をとおして、仲間づくりや若い方と接すること、なにより和服を着ることで背筋がシャキッとします」と佐藤さん。

30代より始めた茶道、今は20人余の社中がいらつしやるそうです。

どんな先生ですか？

生徒さんに伺ったところ

「茶道のお手前は一流です。海外でも披露された経験をお持ちで



す。今年9月には北海道のお茶会に出席される予定です。
凛とした中にもやさしさが伝わる先生の指導にひかれておけいこに通っています。笑顔がとてもチャーミングな先生です。」とお答えいただきました。

口は健康の入口 ケアは健康の秘訣

口腔ケア 習慣づけましょう

口には、「食べる」「笑う」「話す」「呼吸する」と大切な役割があります。顔の筋肉が動くとも脳も活性化。さらに噛み砕かれた食物とだ液が混ざり合うことで消化を良くするのが「噛む」という行為です。

しっかりと噛んで、おいしく食べるためにも、歯と口の中、口の周りの筋肉のお手入れを毎日の習慣にしていきましょう。

高齢者に多い”誤嚥性肺炎“
口腔ケアで予防していきましょう

「誤嚥性肺炎」とは、食べ物や飲み物が食道を通って胃の中に入るべきところ、誤って気管の中に入り込み、口の中の細菌が肺に入り炎症を引き起こす高齢者に多く命にかかわる病気です。

こんな症状には
気をつけましょう

- ① 食事の時間が長引く、お茶にむせる
- ② 食事中せき込む、むせる、たんが出る
- ③ 食事後、ガラガラ声になる、声がかすれる
- ④ 口臭がする

このような症状に気をつけてください。

口から食べられなくても、
口の中は汚れてます。
ケアをしましょう。



誤嚥性肺炎の予防と対策

① 口腔ケア

誤嚥性肺炎は、口の中の菌に関係があると言われています。そのため、口の中を清潔に保ち、菌が必要以上に繁殖しない状態にしていれば、誤嚥しても肺炎になりにくくなります。歯磨き、入れ歯の手入れ、虫歯の治療を日頃から心がけること。肺炎の予防につながります。

② ワクチン接種

インフルエンザの予防接種と併せて肺炎球菌ワクチンを接種するとより予防効果があるようです。

接種する時は、かかりつけの医師にご相談ください。

福祉の職場 合同就職面談会

福祉の就職総合フェア2013

福祉の仕事希望される方、福祉に関心のある方などを対象に「福祉の職場合同就職面談会」を開催します。求人情報がある事務所などが参加し、個別に面談を行います。また、福祉に関する資格や就職相談等を行います。

■日時

2月1日(金)

午前10時30分～午後3時まで

※受付時間 午前10時～

午後2時30分まで

■場所

クローバープラザ(JR春日駅前)

春日市原町3-1-7

※公共交通機関をご利用ください

■対象者

社会福祉施設等への就職希望者及び

平成25年3月末卒業予定の学生

(高校生不可)

※託児あり

(要、事前申し込みのこと)

■問合せ

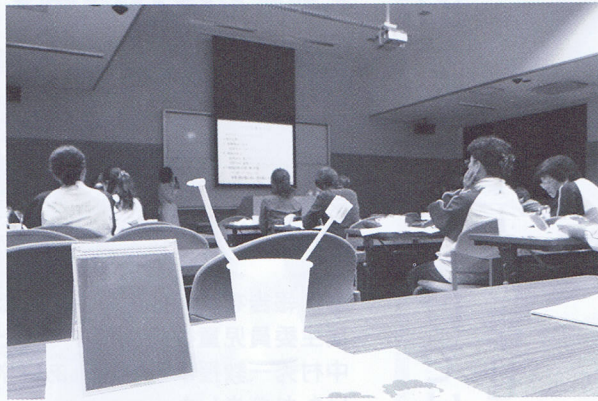
福岡県社会福祉協議会

人材・情報課

TEL 092-584-3310

口腔ケアの
研修より

両筑地区
社会福祉協議会連絡会
居宅介護部会



口腔機能を
向上させるためのケア

うがい、歯磨きで口の中を清潔に保つこと、口の周りの筋力を高めるための体操を習慣づけていきましょう。

お口の体操は続けることが大切
—継続は健康の力なり—

鏡でチェック

表情筋の体操はエイジングアップにも効果的
口の中の健康状態をチェック
歯の汚れ、虫歯、歯ぐき、口の中の乾燥など



鏡をみながら頬をふくらませてお口の筋力アップ

パタカラ体操

なぜ「パ」「タ」「カ」「ラ」??

「パ」 口がしっかり閉じないと発音できない音です。この「パ」の発音ができないうと、食べこぼしが多くなってしまいます。

「タ」 舌先を上の前歯の裏につけて、離れたときに出る音です。

「カ」 口と鼻の通り道を閉じることで発音する音です。また、舌を喉の奥の方に引いた時に出る音です。この「タ」「カ」の音は舌を使って喉の奥(食道)に食べ物を運ぶための練習になります。

「ラ」 舌が上あごについでいないとしっかり発音できない音です。舌が上あごにつかなくと、食べ物をつぶすことができません。

このように「パタカラ」の発音を練習することで、うまくご飯が食べられるようになります。

はげれよく大きな声で
楽しく行いましょう

口の体操

〈口唇・舌体操〉

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が上がり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理をしないように行いましょう。



参考文献/社団法人福岡県歯科衛生士会「口の体操」



肺炎は、日本人の死亡原因の上位です。
誤嚥性肺炎は、高齢者にとっては命に関わる危険な病気ですが、正しい口腔ケアをすることで約40%は予防できるといわれています。



中村教授

平成24年12月14日

ふれあいネットワーク 研修会

小郡市ふれあいネットワーク研修会

於：あすてらす多目的ホール
区長、自治公民館長、民生委員児童委員、老人クラブの
ネットワーク関係者等、約170名の参加がありました

事例報告を下町区の高原民生委員児童委員、大保区の後藤・猿渡
民生委員児童委員よりしていただき、また、九州大谷短期大学の
中村秀一教授より「ふれあいネットワーク活動」について講演を
いただきました。

“ 公的サービスだけでは
人は幸せになれない ”

人の温かさ・励ましによって生きる力が出る

支援者ができることから楽しみながら

対象者の方に手助けをしてほしい

そのネットワーク活動は支援者自身が

心豊かに幸せになっていく活動である

(講演より)



高原委員

下町区の課題
は、対象者の増
加に伴い老人会
との兼ね合い等
をどうすべきな
のか。

大保区の課題
は、不参加者へ
の対応、経費の
問題、協力員・
福祉員の設置の
問題など寸劇で
報告いただきました。



後藤委員



猿渡委員

脳の健康教室 市民講演会

『ペコロスの母に会いに行く』 原作者が語る介護喜劇秘話

講師は、認知症の母と還暦過ぎの息子の介護日誌漫画『ペ
コロスの母に会いに行く』のペコロスこと、

著者の岡野雄一さんです。この漫

画は、おかしくも心温まる日常

の親子のやりとりが共感を呼

び、ロコミやフェイスブツ

クで評判が広がり、単行

本となり、そして、現在、

映画化が進められています

す。講演会では、岡野さ

んの講演とともに、長崎

でロケが行われている映

画シーンを公開前に紹介予

定です。

【日時】 2月11日(月曜日・祝日)

開場午後1時30分 開演午後2時

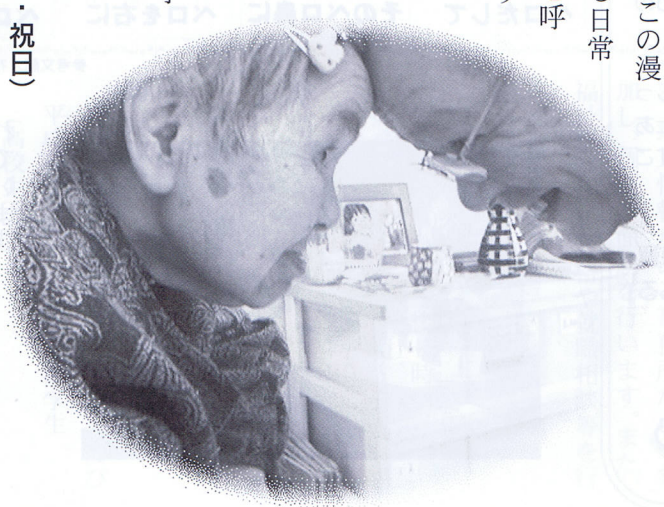
【場所】 小郡市総合保健福祉センター

あすてらす多目的ホール

【参加費】 無料 手話通訳あり

【問合せ先】 小郡市社会福祉協議会

☎ 73・1120



ボランティア情報センター

おもちゃ病院 開院します!



大切にしていたおもちゃが壊れてしまった…
そんな時に修理してくれるおもちゃ病院が
1月よりいよいよ小郡にもオープンします。

リデュース (Reduce=「三」の減少)・リユース (Reuse=再使用)・リサイクル (Recycle=廃品などの再利用) の3R運動と連動しつつ、環境問題にも貢献しながら、同時に子どもたちの心に「おもちゃ」の修理を通しモノを大切にする気持ちが育ってくれることを願って、おもちゃドクターが修理いたします。

※壊れたおもちゃは、約85%程度が修理できていますが、残りは修理不能 (NG) でお返しすることがあります。ご理解ください。

※部品の取り寄せが必要な修理等は、数日お預かり (入院) になる場合もあります。

●日 時 毎月第2金曜日
13時～16時

(受付は15時30分まで)

※オープンは、

平成25年1月11日 (金)

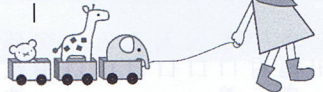
●場 所 小郡市総合保健福祉センター
あすてらす

(2階ボランティア活動室)

●診察料 初診料として、おもちゃ1個につき100円 ※交換部品代は別途実費

●問合せ ボランティア情報センター

☎ 73・1131



じょいわーく

小郡市障害者 地域活動支援センター

障害の種別に関係なく、障害のある方が地域の中で生活できるよう、創作的活動や生産活動の機会の提供や社会との交流の促進を図っています。

小郡市小郡1510-1
一品香の東側
☎ 73-0293

平素は「じょいわーく」に対して温かいご支援ご協力をいただきありがとうございます。ございます。

昨年の12月6日(木)、久留米総合庁舎1階ロビーで行われました「まごころ製品」の展示即売に初出しました。

当日は、じょいわーくの他に4事業所の出店があり、パン・焼き物・かりんとう・網かごなど、色々な製品が並び、元気な売り声が響いていました。

残念なことに、当日はとても寒くて来場者が少なく売れ行きは芳しくありませんでしたが、クスノキで作った花台が注目を浴び、会場で一番最初に売れました。



布

サロンエプロン
前掛けエプロン
手提げ袋
ポシェット
アクリルタワシ
携帯ケース

木

手作り椅子
(クス/ヒノキ)
花台 ペン立て
印鑑入れ
入浴用芳香ヒノキ丸太椅子 など



▲ペン立て
朱肉、印鑑、ペンガセットで使えます。

じょいわーくでも展示販売していますので、是非一度お立寄りください。



ウエルファ通信



つきたておもち 心が温かい

昨年12月20日、大崎区ふれあいネットワークの「餅つき大会」が地元のみなさんの協力で行われました。区にお住まいの一人もしくは二人暮らしの高齢者をお誘いし、つきたておもちで心もほんのり温まりました。

「昔、私らの小さい頃は、餅つき屋さんに来てよったよ。」

「暮れの30日につきよったね〜。親戚や近所で集まって賑やかで楽しかったね」

「畳上げの大掃除はお盆ごろ、暮れは障子を張り替えてお正月の用意ばしよったね〜」

つきあがったお餅を慣れた手付きで丸めながら、懐かしい思いで話がさいいていました。

今年も笑顔で過ごしましょう。



園児も一緒に丸めました

〈平成24年度〉賛助会員ご加入 ありがとうございます

12月15日現在
〈順不同・敬称略〉

〔団体会員〕
小郡テープの会
中央2区老人クラブ
立石校区民生児童委員
三国校区民生児童委員
御原校区民生児童委員
小郡ライオンズクラブ

藤江 未央
藤江 鉄平
川口 美智
黒岩 浩子
黒岩 朱美
澤野 秀治
藤江 衣子
藤江 浩太郎
窪田 廣樹
入口 由佳
入口 真光
入口 美佐子
中村 治雄
永池 実子
鶴田 隆
小倉 紘子
酒井 修二
赤川 順子
芳賀 恵子
松尾 律子
川口 泰一
寺崎 廣喜
小椎尾志皇子
佐久間優子
佐藤 孝春
長谷川 光雄

〔個人会員〕

皆様からご支援いただいた会費は、下記の事業の一部に活用させていただきます

- 高齢者世帯や要援護世帯が地域で孤立、無縁にならないように見守り支援する「ふれあいネットワーク」活動
- ボランティア情報センター運営
- 障害児の放課後の一時預かりタイムケア
- 社会福祉協議会だよりの発行



賛助会費

- ★団体会費 一口(年額) 5,000円
- ☆個人会費 一口(年額) 1,000円
(何口でも加入できます)
- *特典: 千円につき満天の湯入浴券一枚贈呈

加入・問合せ

小郡市社会福祉協議会 総務係
小郡市二森1167-1
(小郡市総合保健福祉センター「あすてらす」内)
☎ 73-1120 FAX 72-5694

〔個人情報保護に関する方針〕

社会福祉法人小郡市社会福祉協議会では、以下の方針に基づき、個人情報の保護に努めます。

- 一、 本会は、個人情報の適法かつ適正な方法で取得します。
- 二、 本会は、個人情報の利用目的をできる限り特定するとともに、その利用目的の範囲のみ利用します。
- 三、 本会は、あらかじめ明示した範囲及び法令等の規定に基づき場合を除いて、個人情報を事前に本人の同意を得ることなく外部に提供しません。
- 四、 本会は、個人情報を正確な状態に保つとともに、漏えい、滅失、棄損などを防止するため、適正な措置を講じます。
- 五、 本会は、本人が自己の個人情報について、開示・訂正・追加・削除・利用停止を求める権利を有していることを確認し、これらの申出があった場合には速やかに対応します。
- 六、 本会は、個人情報の取扱いに関する苦情があったときは、適切かつ速やかに対応します。
- 七、 本会は、個人情報を保護するために適切な管理体制を講じるとともに、役員員の個人情報保護に関する意識啓発に努めます。
- 八、 本会は、この方針を実行するために、個人情報保護の規定を定め、これを本会役員に周知徹底し、確実に実行します。

平成十七年九月一日 制定

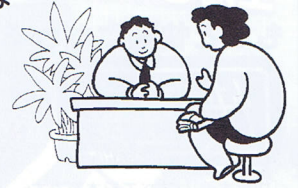
社会福祉法人

小郡市社会福祉協議会

会長 石田 久治

あなたの悩みを心配ごと相談へ

相談事業は、心配ごと・困ったことなど住民の生活に関わる様々な問題を気軽に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
- ◆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。
なお、相談日が祝日の場合は翌日に行います。詳細は社協窓口でお尋ねください。
- ◆お願い 弁護士相談の申込みは、電話【73-1120】による受付予約制（先着6名まで）です。
来所による受付は行っておりません。
また、希望者が多く相談をお受けすることができない場合があります。

1月の相談日程

3日	休 み
10日	弁護士相談 *予約日:1/4(金)午前9時～
17日	心配ごと相談〈予約不要〉
24日	弁護士相談 *予約日:1/17(木)午前9時～
31日	心配ごと相談〈予約不要〉

2月の相談日程

7日	心配ごと相談〈予約不要〉
14日	弁護士相談 *予約日:2/7(木)午前9時～
21日	心配ごと相談〈予約不要〉
28日	弁護士相談 *予約日:2/21(木)午前9時～

3月の相談日程

7日	心配ごと相談〈予約不要〉
14日	弁護士相談 *予約日:3/7(木)午前9時～
21日	心配ごと相談〈予約不要〉
28日	弁護士相談 *予約日:3/21(木)午前9時～

●物品寄附

- ・宝城南区 匿名 未使用はがきの寄附
- ・中央2区 武田シヅカ テレビオンカード
- ・(社)久留米法人会 車椅子2台

●一般寄附

- ・宝城北区 匿名
- ・みちくさ友の会
- ・個人ボランティアア手芸部
- ・みずす保育園
- ・七夕チャリティゴルフ大会募金箱
- ・七夕市民ゴルフ大会実行委員会
- ・小郡市商工会 女性部



西福童区 匿名

三国が丘2区 白土萬里子様(故夫研一様)

光行区 北御門悦子様(故母佐久間知加子様)

乙隈区 米倉 吉信様(故母ノブ子様)

中央2区 木部 豊子様(故夫静哉様)

東町区 池尻 房江様(故夫進様)

大板井1区 立石 十棹様(故夫純一様)

三国が丘1区 松尾 昇様(故妻和枝様)

大板井1区 立石 絹子様(故夫杲様)

宝城北區 吉田 正生様(故妻光代様)

中央2区 津村かほり様(故母白木八千代様)

●香典返し寄附(順不同)
故人となられました方のご冥福を心からお祈り申し上げます。

次の方々から温かいご寄附をいただきました。
この寄附金は、市内の福祉向上のために大切に使用させていただきます。
(平成24年9月1日～12月15日)

社会福祉へご寄附
ありがとうございました



お香典返しをする代わりに、

「故人の遺志を社会のために活かしたい」

ご遺族の皆さまのお志により、
お香典の一部を寄附していただいております。
ご希望によりお礼状をご用意させていただきます。

窓口に設置してあります
募金箱にもたくさんのご
協力をいただきありがとうございます。
引き続きご
支援をお願いいたします。

- ・田籠義弘 様
- ・香田裕國 様

開催

10月・12月に教室を

健康3カ教室

ありがとうございます

東日本大震災義援金