

広  
報

# さずな

春号

spring

令和5年  
3月14日発行



節分の日

～主な内容～

- ◆ デイサービス事業報告
- ◆ 地域福祉活動推進員研修会報告
- ◆ 認知症カフェ開催
- ◆ 香典返し及び一般寄付
- ◆ 各種お知らせほか



この広報誌は赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。



## 鬼は外！福は内！！

2月3日（金）の節分の日に、鬼に扮したスタッフに向かって、コロナ終息や無病息災を祈願し、玉を一生懸命投げられていました。

昼食時には、今年の恵方「南南東」を向いて、ミニ恵方巻を食べました。



▲鬼ば、倒したよ!!



▲投げるよー!



▲鬼と一緒にパチリ



▲恵方巻きをパクリ!

## 大きく育ちますように

野菜作りが得意なご利用者様にご指導いただき、グリンピースの種を蒔きました。今後の成長を楽しみにしながら、たくさん収穫できればと思います。



▲畑の整備は任せて



▲芽はいつ頃でるかな～



## 元気に長生き、笑顔で過ごす楽しい時間

12月に毎年恒例の忘年会と誕生会を開催しました。今回は、民生委員児童委員田浦地区会の皆様がサンタクロースの装いで登場されました。ご利用者様一人ひとりに温かいお言葉をかけながらクリスマスプレゼントを手渡され、ご利用者様は大変喜ばれていました。日頃からお世話になっている地域のボランティアの方々にも余興を披露していただき、大盛況でした。

また、節分の行事では鬼のお面を作成し、2月3日(金)の豆まきで鬼を退治し、一年の健康を祈願しました。



▲民生委員児童委員サンタ登場!



▲祝 101歳!!



▲ボランティア鬼ブラザーズも一緒に記念撮影



▲鬼退治

## 田浦名店会よりうれしいサプライズ!

1月23日(月)に田浦名店会の皆様より、車椅子2台が寄贈されました。

田浦名店会は、昭和42年に発足し、令和4年に名店会を解散されましたが、今回、田浦地区の福祉施設へ感謝の気持ちを込めて車椅子等の寄贈を決められたそうです。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

田浦名店会の皆様と  
デイサービスご利用者様▶



# 生活のこと

## 困っていませんか？

### 住まいのこと

- ・住むところがない
- ・家賃が払えず、家を出なければならない



### 子ども・家族のこと

- ・子どもの学費や勉強のことが心配
- ・家に引きこもっている家族がいる



### 仕事のこと

- ・仕事が見つからない
- ・仕事が続かず収入が安定しない



### 生活費のこと

- ・税金や公共料金が払えない
- ・家計のやりくりがうまくいかず、生活が苦しい

生活の不安や困りごとをご相談ください

**相談無料・秘密厳守**

社会福祉法人 芦北町社会福祉協議会

電話：0966-86-0294

携帯電話：090-2231-0294

LINE ID：ashikita0294



LINE 友だち追加



LINEでの  
相談も可能です。



## 剪定講習会を開催

1月27日(金)に、きずなの里にて剪定講習会を行いました。5名の参加があり、きずなの里の敷地内を講習会場とし、湯治安一氏指導の下、学ばれました。今後、シルバー人材センターにて活躍される予定です。

また、地域の皆様からの作業依頼もお待ちしております。



▲講習会の様子



### 新規会員大募集!!

シルバー人材センターでは、令和5年度の新規会員を募集しています。

町内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲がある方ならどなたでも入会できます。

入会については随時受け付けております。まずはお気軽にお問い合わせください。

問 シルバー人材センター ☎86-0294

## 地域福祉活動推進員会議

2月に各地域にて、地域福祉活動推進員会議を行いました。推進員の役割や民生委員児童委員との連携について説明後、令和4年度地域福祉推進フォーラムの動画を視聴いただき、最後に意見交換会を行いました。

いただいたご意見を参考にして、地域福祉活動をさらに活性化させたいと考えておりますのでよろしくお願いいたします。



▲会議の様子

## 生涯現役 介護予防教室

開催日：3月29日(水)

時間：9:30～11:00

場所：きずなの里「トレーニング室」

内容

①ストレッチポール

(体の歪みを正し、  
良い姿勢を作り出す  
効果があります)



②音楽療法

(楽器等を取り入れて、  
脳の活性化を促します)



申込締切：3月28日(火)

先着20名

※上履き・タオル・飲み物は、各自ご持参ください。

みんなで運動の楽しさを実感しましょう!

たくさんのご参加お待ちしております。



問 地域包括支援センター介護予防事業係 ☎86-2270

# 認知症カフェ「しとらす」開催中

令和4年12月17日(土)にクリスマスリースの製作をしました。



▲製作の様子



▲記念撮影

認知症の方や家族、地域住民、どなたでも集まって、「ホッと一息つける場所です。」一度、立ち寄ってみませんか？

開催日：毎月第3土曜日(8月は休み)※7月、12月はイベントを予定しています。

時間：14:00～16:00 ※変更する場合があります。

場所：佐敷宿交流館 柵屋(芦北町佐敷100-1)

料金：100円(飲み物代)

※感染予防対策を講じながら開催しています。

問 地域包括支援センター ☎86-2270

## いきいき百歳体操で、健康づくり・介護予防に取り組んでみませんか？

### いきいき百歳体操とは？

高齢者の方々が無理なく体力をつけることを目的として高知県で考案された、重り(本人の状態に応じて、200g～1kg程度)を使った体操です。

準備体操・重りを使った筋力運動・整理体操の3つの運動を組み合わせたもので、約40分間DVDを見ながらゆっくりと手足を動かし、筋力アップを目指します。

週1～2回体操をすることで、「転びにくくなる」、「楽に動くことができる」などの効果があります。



▲体操の様子

▲ほとんどの動作を椅子に座って行うので、体力に自信のない方でも、自分のペースで無理なく行うことができます！

### ＼お試し体験に伺います！

ご友人やご近所の方と一緒にやってみたい、いつも集まっている趣味やサロンの活動の時にやってみたいなど、お気軽に下記までお問い合わせください。

体操をする時には、体操ができる場所と背もたれのある椅子の準備をお願いします。

問 地域包括支援センター ☎86-2270



# 香典返し及び一般寄付

本協議会へ次の方々から社会福祉に役立てて欲しいと、心温まる寄付をいただきました。  
皆さまのご厚意に対しまして深く感謝申し上げますとともに、故人のご冥福をお祈り申し上げます。

令和4年12月1日〜令和5年2月末受付分 (敬称略)

## 香典返し

### 〔12月〕

・山川加代子	湯浦南	(故山川 貞雄)	・荒木 貞明	向町	(故荒木 文子)	・遠山 泰成	乙千屋	(故遠山イクヨ)
・草野 和久	花岡西	(故草野 桂子)	・白石 敦	福岡県	(故白石 清)	・丸山 敏信	丸山	(故丸山智恵子)
・長山 次男	天月	(故長山シツノ)	・道園又工子	湯浦南	(故道園 止)	・田中 泰昭	海浦2	(故田中美恵子)
・阪口 睦生	田浦3	(故阪口フジ子)	・稲垣 郁代	小田浦1	(故野村ミツエ)	・辻 祐子	田浦町3	(故岩本シツ子)
・中田 慎哉	田浦1	(故中田美代子)	・板崎 義光	海浦1	(故板崎 末光)	・野田スミ子	田浦3	(故野田 栄喜)
・大塚 勝子	田浦町2	(故大塚 隆一)	・中村 重信	田浦4	(故中村 正江)			

### 〔1月〕

・黒木 幹子	湯浦北	(故釜 ハル子)	・釜 廣子	計石東	(故釜 健二)	・沼田 保広	白岩	(故沼田 保)
・島本タケ子	計石東	(故島本 利幸)	・中野 祐子	田浦2	(故中野 精)	・福山 續	大川内東	(故福山 勲)
・生島 達實	沖	(故生島キミエ)	・迫口 幸子	道川内西	(故迫口 久義)	・林田 常義	花岡西	(故林田 哲子)
・寺本久壽郎	計石西	(故元村ツギエ)	・告 照美	市野瀬	(故告 吉弘)	・山本 成章	湯浦南	(故山本トシノ)
・寺川 サヨ	米田	(故寺川 義勝)	・橋本 幸一	湯浦南	(故橋本エツ子)	・川島 好子	田浦2	(故川島 京二)
・一村佐裕美	花岡西	(故一村ヤス子)	・横山 照子	乙千屋	(故横山 敏博)	・平岩 福巳	湯浦南	(故平岩 正義)
・牧野 弘子	大川内西	(故牧野 幸吉)	・田中 博之	小田浦5	(故田中千鶴子)	・鬼塚 克郎	西告	(故鬼塚クミエ)
・坂井ナツエ	小田浦6	(故坂井 昌彰)	・福永 章子	小田浦2	(故福永 光男)	・竹原千代子	岩屋川内	(故竹原 忠)
・大崎 勉	諏訪	(故大崎シゲ子)	・岡村 和久	小田浦5	(故岡村タエ子)			

### 〔2月〕

・坂除 愛子	市野瀬	(故坂除 深)	・古市ミチ子	計石西	(故古市 忠)	・橋本チヨ子	宮浦	(故橋本 明司)
・山下チサ子	田川	(故山下 保)	・吉尾 博	吉尾	(故吉尾ヨシモ)	・倉本 保	天月	(故倉本 孝子)
・宮崎 敏治	乙千屋	(故宮崎 照美)	・園川 民夫	向町	(故園川 末廣)	・寺崎 繁吉	計石東	(故寺崎トシ子)
・田中 庄一	熊本市	(故田中ミツ子)	・今村キ又工	湯浦南	(故今村 司)	・田中 當市	豊岡	(故田中 チヨ)
・松崎 政司	沖	(故松崎フクエ)	・山本 憲一	福岡県	(故山本 政勝)	・岩間 睦生	古石北	(故岩間 千春)
・丸山 和子	道川内西	(故丸山 玄)	・木村穂奈美	湯北	(故木村 明子)	・園口 武信	海浦1	(故園口ミチ子)
・満田 栄子	田浦1	(故満田 圭一)	・鶴崎 勝也	海浦1	(故鶴崎ユキエ)	・福澤マズ子	小田浦4	(故福澤 和作)
・濱崎 久子	田浦町3	(故濱崎 明美)	・隅本 英子	田浦町4	(故隅本 彰一)			
・藪下 修也	田浦町2	(故藪下 麗子)						



# あなたの住み慣れた地域で楽しく運動！

## 転倒骨折予防事業『たっしゃか会』に参加してみませんか？



検温  
血圧測定

体調の確認をすることで、安心して参加していただけます。

マスク・消毒・換気

感染予防対策を講じながら、現在約60地区の公民館等で開催しています。



ゴムチューブを使った体操  
柔軟性の向上・筋力増強や維持につなげます。



頭の体操  
パズル・数字盤などで指先を使い、認知症予防を図ります。

リズム体操  
音楽に合わせて歌いながら、手足を動かします。二つの動作をすることで脳の活性化につなげます。



レクリエーション  
いろいろな道具を使いながら、右手・左手を使い分けたりなど、楽しみながら身体全体を動かすことで無理なく運動することができます。

「たっしゃか会を再開したい」「気になるけど一歩が踏み出せない」「詳しい話を聞いてみたい」  
まずは、お気軽にお問い合わせください。

問 地域包括支援センター 介護予防事業係 ☎86-0294

## 太極拳講座受講生募集

もやい直しセンターでは、太極拳講座の受講生を募集します。  
どなたでも楽しみながら参加することができます。  
受講を希望される方は、お気軽にお申し込みください。

日 時：毎週月曜日 19:00～21:00  
場 所：きずなの里「トレーニング室」

※随時募集しています。興味のある方はお問い合わせください。



問 総務課 総務係 ☎86-0294