

お住いの近くで福祉関係の仕事を見つけませんか？

当日参加OK



# ふくしのお仕事相談会



参加  
無料

服装  
自由

履歴書  
不要

日時：9月14日(水) 13:00~16:00

場所：中津市本耶馬溪支所1階 多目的集会所

※隣接する中央公民館近くの入口からお入りください

地元で仕事を探されている方、転職を考えている方、福祉の仕事に関心を持たれている方、資格がなくても大丈夫です。福祉の仕事はとってもやりがいのある仕事です。あなたにぴったりの働き方を一緒に考えましょう。将来地元で働こうと考えている方や仕事内容を知りたい方もどうぞ気軽にお越しください！

紹介職種 (予定) ※マークが入っているものは資格がなくても大丈夫です

- 保育士
- 看護職員
- 介護職員※
- 調理員※
- ケアマネジャー
- ホームヘルパー
- 運転手※
- 施設の世話人※
- 施設の配膳※
- 施設フリー業務※
- 包括センター職員

お問合せ 主催：中津市社会福祉協議会 0979-53-2245  
協力：中津市福祉部

## 相談日のお知らせ

### ほっとテラス(医師による)

悩みや心配ごとで不安な毎日を過ごしていませんか？誰かに話しを聞いてもらいたい…心の声を精神科医が聞いてくれます。相談希望の方は、事前に予約をお願い致します。

(場 所) 中津市教育福祉センター  
(相談日) 奇数月第3水曜 ①14時 ②15時  
(連絡先) ☎ 23-2095 (地域福祉課)

### 「心配ごと相談」

一人で悩まず、誰かに話してみることで解決の糸口が見つかることもたくさんあります。本耶馬溪町民生児童委員さんが「心配ごと」の相談に応じてくれます。お話してみませんか？

10月12日(水) 9:00~12:00 社協  
13:00~16:00 支所  
※10月は午前と午後2回開催されます  
※心配ごと相談と行政相談会は合同開催です。

ちいき福祉だより

# にじのはし

【発行元】  
中津市社会福祉協議会本耶馬溪 地域福祉課  
〒871-0312 中津市本耶馬溪町折元1247

中津市本耶馬溪町総合福祉センター内  
TEL: 53-2255 FAX 53-2253

2022年9月号  
(通算 第47号)



## 令和4年度 中津市社会福祉協議会会費のご協力ありがとうございました

今年も自治委員の皆さまを通じて社協会費のご協力をお願いしたところ、多くの方々にご賛同いただき貴重な会費を納入していただきました。

皆さまからお寄せいただきました会費は、本耶馬溪地区の地域福祉の推進のため、各種福祉事業に大切に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

令和4年度 本耶馬溪地区実績 901,000円

### ★サロン活動支援

- ・サロン活動への助成
- ・買い物バス運行



### ★ふれ愛ネットワーク支援

- ・各地区への助成
- ・会議・研修会開催費用など



このような事業に使わせていただきます

(活動の一部抜粋)

### ★配食活動支援

- ・見守り赤飯配布事業(民協)



### ★広報啓発費用

- ・にじのはし発行(年6回)



再募集!

『遊びの学校』～わくわくマイスター養成講座～

レクで心も体も元気に! 参加者大募集!

2022年9月20日(火) 10:00~11:30

場所: 社協本耶馬溪 大会議室

対象者: サロン・週一体操の参加者、福祉活動に関心のある方など

内容: 室内ペタンクを使用したレクリエーション

定員: 16名(先着順) 申込締切: 9月13日(水)

参加費: 無料

申込先: 社協本耶馬溪 Tel53-2255 (城土)



※7/22開催予定でしたが新型コロナの感染拡大により、9/20に延期となりましたので参加者を再募集します! ご興味のある方はご連絡下さい。

「ペタンク」は、目標球(ビュット)にボールを投げ合って、相手のボールより近づけることで得点を競うゲームです。

～包括だより～ フレイルを予防しよう!!

フレイルとは、加齢とともに、身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことをいいます。

新型コロナウイルスの影響で、外出や地域の様々な活動の機会が制限されて家に閉じこもりがちになっていませんか? 活動などに参加する機会が減ることで、「フレイル」の進行が心配されています。

フレイルを予防するポイントとして、「運動(体操)」「食事(栄養)」「口の健康」「社会とのつながり(脳と心の活性化)」が大切になります。

①運動(体操)

自宅でする体操や近所を散歩したりしましょう。



②食事(栄養)

バランスの良い食事を心がけましょう。脱水症にならないように水分摂取も大切です。



③口の健康

顔の体操で口の周りの筋肉を動かしたり、食事のときにしっかり噛んで食べたりしてみましょう。



歯磨きや歯科受診も大切です。



④社会とのつながり

お友達や家族と電話で話したり、散歩や買い物に行き外出の機会を作りましょう。認知機能の低下を予防する効果もあります。



外出の際は、マスクを着用し、人混みを避けるなどの感染予防対策をしましょう。

◎地域包括支援センターでは「フレイルチェックシート」を配布しています。ご希望の方はお問い合わせください。(26-8833)



～七夕に願いをこめて★～

東谷三世代交流会が行われました



7/3(日) 東谷地区公民館にて、東谷地区三世代交流会(主催: 青少年健全育成会東谷支部)が行われました。この日は、七夕作りと読み聞かせや手遊び歌等のレクリエーションを行い、1歳1カ月の小さなお子さんから上は72歳の30名が参加されました。

昼食は、主催の青少年健全育成会の方、協力として更生保護女性会、地区女性学級の皆さんが腕によりをかけて作られたカレーを参加者全員で美味しくいただきました。

今回、初めて参加された中村さんは、子どもさん一家と三世代で参加され、「地区の皆さんと交流を深めることができ、大変良かった。次回もぜひ参加したい」と感想を述べられました。



東谷地区の三世代交流会は今年で13年目になります。過去には巣箱や本棚などの木工教室や、キャンドルづくり、門松づくり等を参加者の皆さんで作られたそうです。次回は12月にクリスマスのリース作り等を行う予定とのことです。

ボランティア推進校の活動紹介

本耶馬溪中学校「野菜づくり」

本耶馬溪中学校より、ボランティア推進校の活動の一環として、生徒さん達が畑作りから育てた新鮮な夏野菜をいただきました。いただいた野菜はデイサービスの利用者様の昼食に提供させていただきました。本耶馬溪中学校の皆さん、ありがとうございました。



立派な夏野菜◎

上津小学校「花いっぱい運動」

今年も上津小学校より、本耶馬溪総合福祉センターに「花いっぱい運動」のお花が届きました。この活動は、ボランティア推進校の活動の一環として、町内の福祉施設や郵便局等にお届けしているとのことです。児童の皆さんが大切に育てたお花に、職員も毎日元気をいただいています!

上津小学校の皆さん、ありがとうございました。

