

# ほほえみ

令和6年1月発行 No.97

社会福祉法人  
ぎやま市社会福祉協議会

〒811-5316 長崎県壱岐市芦辺町諸吉大石触179-2  
壱岐島開発総合センター内

☎0920-45-0048 FAX 0920-45-0068



郷ノ浦支所☎47-0132 勝本支所☎48-3222  
芦辺支所☎45-2378 石田支所☎44-6150  
ホームページ <https://ikicity-csw.jp/>

## お正月料理にチャレンジ!!

～男の料理教室～



### CONTENTS 目次

- P 2 新年のご挨拶
- P 3 つながりワーカー・デイサービス紹介
- P 4 ファミリーサポートフォローアップ講習会・  
放課後児童クラブすまいるクラブ募集のご案内

- P 5 共同募金のお礼・Gotoウォーキング
- P 6 サロン紹介・お元気さん・ワンポイント  
レッスン
- P 7 ご寄付お礼・ホームヘルパー募集・  
心配ごと相談・教育資金のご案内  
はつらつ元気塾・雑談・ほほえみの1枚



# 令和6年 新年のご挨拶



社会福祉法人 吉岐市社会福祉協議会  
会長 末 永 榮 幸

新年あけましておめでとうございませう。

会員ならびに市民の皆様には、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、吉岐市社会福祉協議会の地域福祉活動推進には、格別のご支援ご協力を賜り衷心より厚く御礼申し上げます。

併せて、共同募金活動の推進、会員増強支援並びに多額のご寄付など、感謝に堪えない次第であります。

私たちが住む地域では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、外出機会や人との交流が少なくなり、高齢者の体力の低下や社会的孤立の心配に直面しています。

誰もが地域の中で自分らしい生活を最後まで送るためには、地域で気にかけて合い、見守り支え合うことが大切であります。社会福祉協議会では、健康長寿社会をめざした、フレイル予防活動の基礎づくりを推進し、併せて、福祉弱者と云われる、認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力が不十分な方々の暮らしを守る支援にも積極的に取り組み、社会福祉法人としての価値観の発揮に、役職員一同努力してまいる所存であります。

本年も、市民皆様のご支援ご協力をいただきますようよろしく願いを申し上げます。

本年が、皆様にとりまして、素晴らしい年でありますようお祈りを申し上げます、新年のごあいさついたします。

コロナ禍で地域での孤立に気づき、つながり合い、見守り合える人材の養成研修の開発事業

# 地域での孤立に気づき、 つながり、つなげ、見守る！



## つながりワーカー養成研修を開催

11月29日(水)、吉岐島開発総合センターにおいて、吉岐市社協主催「つながりワーカー養成研修」を開催しました。

この研修は、地域での孤立に気づき、つながり、見守る人材（つながりワーカー）を養成することを目的としており、中央共同募金会の助成により開催。当日は、ふれあいサロン、老人クラブ、まちづくり協議会などから約60名が参加され、全国コミュニティライフサポートセンターが開発した教材を使用し、4つの演習（①気付く②つなげる③つながる④見守る）を行いました。

地域での孤立に対して、どのように関わる必要があるかを考えるきっかけとなり、参加者からは「地域で声をかけ合える関係づくりが必要」「地域のつながりが無くなってきているのでサロンなどへ参加は大切」などの声が聞かれました。

# 社協のデイサービスをご利用ください

吉岐市社協の高齢者デイサービスでは、食事・入浴などの日常生活上の支援や生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

各支所ともに「来てよかった！楽しかった！」と利用者様に思っていただけの居心地の良いデイサービスづくりに努めています。

### サービス内容

- 送迎
- 血圧測定などの健康チェック
- 栄養バランスの取れた昼食
- 介助付きで入浴
- 体操や楽しいレクリエーションや季節行事

### 利用対象者

総合事業対象者の方、要支援 1. 2 の方または要介護 1 ~ 5 の介護認定をお持ちの方

- 郷ノ浦町デイサービスセンター
  - 勝本町ふれあいセンターかざはや
  - 芦辺町クオリティライフセンターつばさ
  - 石田町総合福祉センター
- の4拠点でお待ちしています！！

### 一日の流れ



吉岐市社会福祉協議会  
45-0048

まずはお気軽に  
ご相談ください



吉岐市ファミリー・サポート・センター

# フォローアップ救急救命講習会を開催しました

目の前で、こどもにもしものことが起きたらどう行動すべきか…  
ファミサポ提供会員さん・両方会員さんが安心して活動するために



10月8日(日)・11月12日(日)

かざはやにて、小児救命に重点を置いた救命講習を開催しました。

吉岐消防署職員さんから、実際に赤ちゃん  
と小児の人形を使って心肺蘇生法や AED の  
使い方、のどに異物をつまらせた時など小さ  
いからだに負担をかけないよう正しい対処法  
を学びました。

**依頼会員を随時募集しています。  
登録は無料です。**

**お問い合わせ・申込み**

吉岐市社会福祉協議会 勝本支所  
吉岐市ファミリー・サポート・センター  
☎48-3222 FAX 48-3201

## 放課後児童クラブ すまいるクラブ

児童が学校から下校後、仕事などで保護者が  
帰宅するまでの間、お預かりし、安全な遊  
びの場・生活の場を提供し、保護者が安心し  
て働くことができるようお手伝いします。

### 利用できる方

小学校 1 年生～ 6 年生  
までの児童

### 活動内容

宿題見守り、読書、屋内外での  
自由あそびなど

### 利用時間

- ①平日(月～金曜日)  
下校時～午後 6 時
- ②土曜日と長期休暇  
(春・夏・冬休み)  
午前 7 時 30 分～午後 6 時

### その他

平日利用は児童クラブより下校  
時に学校へ迎えに行きます。児  
童クラブへの迎えは保護者で  
お願いします。  
学校がお休みの時はお弁当と送  
迎を保護者でお願いします。

**ご利用をお待ちしております。**

#### 【お問い合わせ・入会お申込み】

郷ノ浦すまいるクラブ  
芦辺すまいるクラブ  
石田すまいるクラブ  
勝本すまいるクラブ  
吉岐市社会福祉協議会

郷ノ浦町坪触 3155  
芦辺町箱崎中山触 2548  
石田町石田西触 1486-1  
勝本町大久保触 1736 番地 2  
芦辺町諸吉大石触 179-2

TEL47-0132 FAX47-6231  
TEL45-2378 FAX45-4501  
TEL44-6150 FAX44-8221  
TEL48-3222 FAX48-3201  
TEL45-0048 FAX45-0068

**新規会員  
募集開始**



石田小

# 赤い羽根共同募金 ありがとう ございました



瀬戸小



八幡小



芦辺小



盈科小

今年も10月1日より始まった赤い羽根共同募金にたくさんの温かいご協力をいただきました。お預かりした募金は防災・被災地支援、子どもや高齢者・障がい者支援、地域の福祉活動や福祉施設・車両の整備等、地域の為に使わせていただきます。

## ♪秋空の中を爽やか Goto ウォーキング♪

### 芦辺町老人クラブ 高齢者レクリエーション大会

11月13日(月)、芦辺町全天候型多目的広場とその周辺コースにて、芦辺町老人クラブ連合会主催による「高齢者レクリエーション大会 (Goto ウォーキング)」が開催されました。

今年で2回目のGoto ウォーキングには、昨年を上回る96名が参加。爽やかな秋日和の中を2キロコースと3キロコースに分かれて快歩。途中チェックポイントの健康クイズに答えながら全員完歩されました。ゴールの後は、吉岐市健康環境部の健康チェックや、空くじ無しのお楽しみ抽選会など、会員相互の交流が深められました。

あっという間に  
歩き終わりました。



健康チェックで  
体調を確認！



みんなそろって  
ゴール  
できました！



ふれあい...  
いきいきサロン 52 中尾ワイワイ広場

開催日時 毎月第2・第4月曜日

開催場所 中尾公民館、大谷グラウンド

私たちのサロンは、中尾ワイワイ広場といい、楽しく陽気な仲間が集まりです。60歳以上の会員で成り立ち、最高年齢91歳の人も元気に参加されています。

主な野外活動は、ペタンク、グラウンドゴルフです。ペタンクの試合には毎回参加するほど、気合が入ります。

また、屋内活動は、出前講座を受け、学ぶことで、心身共に健康を保っています。昨年からは、ダーツをして、認知機能を維持・向上させることも実践しています。

みんなが集まれば、ワイワイと笑いの絶えないサロン（広場）です。

新しい会員の方の加入を心待ちにしています。



お元気さん

勝本町

植村 榮さん

90歳(昭和8年生まれ)

植村 敏枝さん

90歳(昭和8年生まれ)

○元気の秘訣

畑仕事で身体を動かし、自分で作った野菜を食べること、また食事は家族3人揃って一日のことを話しながら食べることです。

○日々の過ごし方

牛飼いをしているので世話をしたり、畑仕事や季節の野菜作りをして過ごしています。

○今一番の楽しみ

コロナ禍でなかなか会うことが出来なくなったので、孫やひ孫の成長した姿に会えることが一番の楽しみです。

○一番の思い出

平成24年に長崎で開催された全国和牛能力共進会に吉岐市代表として出場し、ハウステンボスに行ったことです。

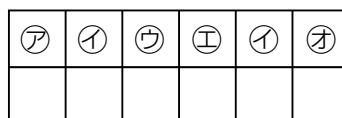
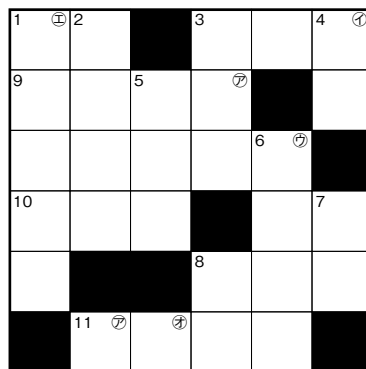
笑顔で楽しくお話をされるお二人。写真撮影をする時は榮さんの洋服を直されることがあり、自然な気遣いがステキな敏枝さんでした。



脳活ひらめきクロスワード！ タテとヨコのマスに当てはまる言葉を入れてね！

ー タテのカギ ー

- 目・鼻・口などを並べる正月の遊びといえは？
- 鉄などの金属を引き寄せる物だよ。
- 誰も住んでない家のことをなんという？
- 「栗鼠」と書いて何と読む？
- 12月22日～1月19日までの誕生日の人は何座？
- あざのことを北海道の方言でなんという？
- イカ釣りに使う魚の形をした道具のことだよ。
- 力士の髪型を〇〇というよ。



ー ヨコのカギ ー

- 縁起の良い初夢は一〇〇、二鷹、三ナスビ。
- 光を取り入れることができる障子を〇〇〇障子というよ。
- 東北山村の狩人のことをなんという？
- 魚や肉などを串に刺して焼くことだよ。
- 楽市〇〇とは安土桃山時代に市場で行われた経済政策だよ。
- 格安品のことを英語でなんという？

(答えは8ページにあります。)




# はつらつ元気塾のご案内

2月～3月の予定


◎参加は無料です。(ただし内容によっては利用料をいただく場合あり) 送迎：往復100円(先着9名) 送迎コースは下記記載  
 【参加対象】おおむね60歳以上で会場まで来所できる方  
 お問い合わせは ☎45-0048 までお願いします。

**郷ノ浦会場 吉岐の島ホール(吉岐文化ホール)**

 初山～片原、神田～渡良浦、黒崎入口～柳田


2月6日(火)	歌と笑いと吉州弁
2月20日(火)	終活講話
3月5日(火)	痛み改善講座
3月19日(火)	血管年齢測定／お薬講話

**勝本会場 勝本町かざはや**

 勝本浦、湯の本～本宮仲触

2月8日(木)	お口の健康
2月22日(木)	ヨーガ
3月7日(木)	カラダリセットなでなで体操
3月21日(木)	痛み改善講座

**芦辺会場 芦辺町つばさ**

 芦辺浦、箱崎～瀬戸浦

2月9日(金)	ソフトエアロ
2月16日(金)	レクリエーション
3月8日(金)	骨量測定、栄養講話
3月22日(金)	気功

**石田会場 石田農村環境改善センター**

2月7日(水)	気功
2月21日(水)	タオルでストレッチ
3月6日(水)	ソフトエアロ
3月13日(水)	貯筋体操と誤嚥防止の知識

◎この教室は、社協が吉岐市より委託を受けて実施しています。

## 表紙の説明

### 芦辺町老人クラブ男の料理教室

会員9名の参加があり、ヘルスメイトさんのご指導によりお正月料理にチャレンジ!!

裏ごしや巻き物など普段使わない道具を使い心を込めて調理、一足早くお正月気分を味わいました。

#### メニュー

- 彩りカップ寿司
- たたきごぼう
- 簡単伊達巻き風
- 豚肉の手網焼き風
- 栗きんとん



## つばさにダーツを設置!!

つばさのトレーニングルームに1台設置をしています。  
 窓口受け付け時に、1人2本のダーツ矢をお渡しします。遊戯後は、矢を窓口へ返却下さい。



## ほほえみの一枚



ふゆじたく

### 脳活ひらめき クロスワードの 答え

㊦	㊧	㊨	㊩	㊪	㊫
バ	リ	ア	フ	リ	ー



◎今、頑張っています  
 今年も沢山の柚子が収穫できそうです。さて、ゆべし、ゆずポンと何を作るにもトゲとの戦いです。毎年、好評の為ゆべし作りはやめられません。(Y・Y)

今の部署になってから、新しい事を覚える事が多く、あつという間に数年経過。まだまだ覚える事がたくさんあるため、頭と心のリフレッシュを頑張っています。(A・N)

雑談