

『ひらおで暮らす』を支える

おまむ

ひらお社協だより

12.10発行

2021 No.204

^{かんが}
みんなで考えよう
^{いま} ^{じぶん} ^{でき}
今、自分たちに出来ること



^{くま} ^げ ^{みなみ} ^{こうとうがっこう}
熊毛南高等学校 ボランティア講座

11月8日、15日に熊毛南高等学校でボランティア講座が行われ、本会よりシニア体験のお手伝いにかがいました。^{こうれいしゃ} ^{かた} ^{じょうたい} ^{きょう} ^{たいけん} ^{としよ} ^{かた} ^{やさ} ^き ^も ^{せつ}
高齢者の方の状態がわかりました」「今日の体験をいかしてお年寄りの方に優しい気持ちで接したい」などの感想をいただきました。

【編集・発行】

社会福祉法人 平生町社会福祉協議会

平生町大字平生村 618-2 あいあむ

TEL 56-8000 FAX 56-8020

✉ **mail** fukushi@hirao-shakyo.or.jp

🖨 **HP** <https://hirao-shakyo.or.jp>



ひらお社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。



あか は ね きょうどう ぼ きん うんどう じょうほう 赤い羽根共同募金運動情報

あか は ね し えん じ どうはんばい き 赤い羽根支援自動販売機を せつ ち 設置しています

じ どうはんばい き の もの こうにゅう う あ
自動販売機で飲み物を購入すると、売り上げの
いち ぶ き ふ き ふ つ じ どうはんばい き ちやうない
一部が寄付される寄付付き自動販売機を町内2か
しよ せつ ち みな きやうりよく ねが
所に設置しています。皆さまのご協力をお願いします。

〈設置場所〉

さ が ち いきこうりゅう
佐賀地域交流センター

ひら おちやうしゃかいふく しきやう ぎ かい
平生町社会福祉協議会ケアセンターあいあむ



あか は ね ぼ きん 赤い羽根ガチャガチャ募金

はじまりました

あか は ね きょうどう ぼ きん かい がつ ぼ きん し ざい い
赤い羽根共同募金会では、11月より募金資材入りの
かぷセルがはいったガチャガチャを設置しています。カ
プセルの中身は、あか は ね まる し まち めいしよ
プセルの中身は、赤い羽根とレノ丸、市町の名所との
ころぼデザイン かん やまぐちけんない かく し まち
コラボデザイン缶バッチで、山口県内の各市町をイメー
ジした19種類が入っています。

かぷセルをこうにゅうするこゝであか
は ね きょうどう ぼ きん き ふ
羽根共同募金への寄付につな
ぎます。

〈設置場所〉

あいあむ



きょうどう ぼ きん かい じ しゃ しやうひん き ふ つ しやうひん き かく あか は ね きょうどう ぼ きん きやうりよく
共同募金会では、自社の商品やサービスを寄付付き商品・企画にして赤い羽根共同募金にご協力いた
だける事業所（募金百貨店協力事業者）を募集しています。

しやうさい ひら おちやうきやうどう ぼ きん い いんかい といあわ
詳細は、平生町共同募金委員会（TEL 56-8000）までお問合せください。

やく だ 役立てられています！みんなの赤い羽根共同募金

か だん ふれあい花壇づくり そ ね ふ じん かい (曽根婦人会)

ち いき ね ぎ かつどう ながねん
地域に根差した活動を長年
つづ け っ て い ら っ し ゃ る 曽 根 婦 人
かい 会。その中で共同募金を活用
し て 行 わ れ て い る 曽 根 地 域 交
りゅう センターの「ふれあい花壇
づくり」は、ち いき び か かつどう
と、人々との繋がりに
やく だ 役 立 っ て い ま す。

～ありがとうメッセージ～

「ふれあい花壇」づくりのための花種や肥料などの購入に共
同募金は大変助かっています。花壇のために育てた苗は、地区
ない がっこう き ぎやう ち いき かつ わた うつく ち いき
内の学校や企業、地域の方にもお渡しすることで、美しい地域
づくりと、繋がりがづくりに役立っています。作業の時は、地域の
みな て つ だ 皆 さん に 手 伝 っ て い た だ く こ と も あ り、交 流 の 場 に も な っ て い ま
す。一つの種が地域に広がり、うつく まち ひと ひと きずな
り 役 立 て ば と 思 っ て い ま す。



鉢上げの様子



ふれあい花壇

私たちのまち“ひらお”を私たちの手で住みよいまちへ！ — 福祉の輪づくり運動情報 —

今日も元気にフレイル予防 ふれあい推進員研修会開催

～平生地区・曽根地区～

11月10日に平生地区、17日に曽根地区でふれあい推進員研修会が開催されました。この研修会は、地区社会福祉協議会や福祉の輪づくり運動推進委員会の皆さんと町社協が共催で毎年各地の地域交流センター等を会場に行っているものです。昨年度は新型コロナウイルスの影響により中止となったため、2年ぶりの開催となりました。

今回二地区で開催された研修会では、ふれあい推進員さんと民生委員児童委員さんなど、36名（平生地区21名、曽根地区15名）の皆さんが参加されました。平生町高齢者地域包括支援センターの講座「フレイル予防で健康長寿」を受講された後、皆さんで、地域の様子についてさまざまな情報交換をされました。会場を広くとったり、アクリル板を使用したりと感染対策をしっかり取りながらも、久しぶりに顔を合わせる方同士、お話が弾み様子も見られました。「コロナで外出の機会が減っていたので、久しぶりにみんなに会えて大変良かった」「最近よく耳にする“フレイル”について知ることができて参考になった」「困ったときに助け合える地域づくりの必要性がよくわかりました」などの感想がよせられました。



認知症について理解を深めよう 小学校で認知症紙芝居

11月1日に佐賀小学校3、4年生、11月9、10、11日に平生小学校4年生を対象に、紙芝居『認知症ってなに？』の読み聞かせに伺いました。紙芝居を行う前、「認知症という言葉聞いたことがありますか？」の問いかけに対し、多数の児童の皆さんが手を挙がりました。読み聞かせ終了後、児童の皆さんから「病気になってもいつだって心は生きているということがわかった」等の感想がありました。佐賀小学校は今年も町内のキャラバンメイトの方に読み手のご協力をいただきました。



～より身近に使いこなすために～ スマホ教室を行いました

10月6日にあいあむでスマホ教室「あんしん・安全にスマホをしよう」を開催し、平生地区社協の皆さんにご参加いただきました。講習では、テキストで詐欺被害にあわないための方法などを紹介し、最後にタブレットを使ってテレビ電話の体験をしていただきました。「対策を知ることができた」「勉強になった」というご感想と「用語が難しかった」「まだまだわからないことが沢山ある」「自分のスマホでどう使うか知りたい」など、貴重なご意見もたくさんいただきました。



ドコモ柳井中央店様にご協力いただきました

けんこうちょうじゅ だい いっ ぽ
健康長寿への第一歩!

きょう げん き よ ぼう 今日も元気に フレイル予防

じっせんへん
— 実践編 —



けんこう びょう き ちゅうかん だんかい
フレイルは、健康と病気の間段階。
はや き せいかつ み なお けんこう じょうたい もど き たい
早くに気づいて生活を見直すことで、健康な状態に戻ることが期待できます。
か じ しゅくせいかつ しんばい たか
コロナ禍の自粛生活により、フレイルの心配が高まっています。
いま よ ぼう だい いっ ぽ ふ だ
今こそ、フレイル予防の第一歩を踏み出しましょう!

よ ぼう さんぽんばしら うんどう えいよう くち けんこう しやかいさん か こうりゅう フレイル予防の三本柱 運動 / 栄養・お口の健康 / 社会参加・交流



うん どう
運 動

うんどう たいりよく きんりよく い じ
運動は体力や筋力の維持だけでなく、ストレス解消や物忘れ予防にも
やくだ さん ぽ で
役立ちます。散歩に出かけたり、ごみ捨てや買い物のついでに少し歩い
て帰ったり…感染予防策をとりながら、生活の中にちょっとした運動を取
り入れて、体づくりをしていきましょう。

す 好き なこと や 家事 の ついで に いちにち 一日 プラス 10 分から はじめて みませんか?

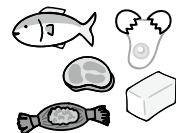


えいよう 栄養
くち けんこう
お口の健康

いちにちさんしよく
一日三食とることや、からだを作るもととなる「たんぱく質」を献立に
と い たいりよく めんえきりよく たも
取り入れて、体力や免疫力を保ちましょう。

しよく じせいげん かた しゅ じ い そうだん
※食事制限のある方は主治医にご相談ください。

おいしく 食べ 続け られる よう、 歯科 検診 を 受け たり
くち お口 の お手 入れ を 続 け て い き ま し ょ う。



いろいろ しょくざい つか 色々な食材を使ってバラエティー豊かに
くち けんこう まち
お口の健康も守りましょう



しやかいさん か
社会参加
こうりゅう
交 流

ひと かか すぐ しゃかい
人との関わりが少なくなるなど、社会とのつながりが薄れることがフレ
イルの「入り口」になると言われています。

さん ぽ か もの で か ぞく ゆうじん でんわ
散歩や買い物に出かけたり、家族や友人と電話をす
るなど、感染予防策をとりながら、つながりを保って
す 過 ぎ て い き ま し ょ う。



こえ 声を かけ 合 っ て フレイル を 防 い て い き ま し ょ う

しゅっちょう 出張 します! よ ぼう フレイル 予防 について の 出 前 講 座
で まえこう ざ

かんせん よ ぼう りゅう い おこな
感染 予防 に 留 意 し て い 行 っ ます
き がる といあわ
お 気 軽 に お 問 合 せ く だ さ い

といあわ さき
お 問 合 せ 先
ひら お ちやうこうれいしや ち いきほうかつ し えん
平生町高齢者地域包括支援センター

TEL 0820-56-8000

き ぞう
～寄贈 ありがとうございます～
こうえきざいだんほうじん さま
公益財団法人 JKA様

がつ にち こうえきざいだんほうじん さま けいりんこうえき じ
10月18日、公益財団法人JKA様より競輪公益事
業補助金の交付を受け、空気清浄機4台を導入さ
せていただきました。同財団では、新型コロナウイ
ルス感染症の拡大防止など社会的課題の解決に取り
組む活動を支援されており、このたび本会への交
付が決定いたしました。

空気清浄機は、多くの住民の皆さんが集われる
あいあむホールや、福祉施設で活用させていただきます。
ありがとうございます。



てんやくきょうしつ しゅうりょう
点訳教室を修了されました

ひら おちょうしゃかいふく しきょう かい てんやく
平生町社会福祉協議会では、点訳ボランティアグ
ループてんとうむし（藤本美千代会長）の皆さんに
講師としてご協力いただき、標記教室を開催してい
ます。このたび受講生お一人が全8回の受講を修了
され、修了証書が手渡されました。
点訳教室の参加申し込みは随時お受けしています。
参加をご希望の方や関心のある方はお気軽にご
連絡ください。

にち じ まいつきだい もくよう び
〈日時〉 毎月第2・4木曜日

10:00～12:00

〈場所〉 平生まち・むら地域交流センター

〈申込み・お問合せ〉

企画総務部 担当：中道

TEL 56-8000



さん かしゃ ぼしゅうちゅう
参加者募集中！

かいさいちゅう つど ば
あいあむ で開催中の「集いの場」

みな たの
皆さんで楽しいひととき
を過ごしましょう！

まいしゅう か よう び
毎週火曜日

のうがくしゅうじゅく
いきいき脳楽集塾

のう けんこう い じ つど ば けいさん
脳の健康を維持するための集いの場です。計算
プリントや談話などで脳のトレーニングに取り組み
ます。

にち じ まいしゅう か よう び
【日時】 毎週火曜日 9:00～11:00

たいしゅう ちょうないざいじゅう のうがくしゅうじゅく かんしん
【対象】 町内在住でいきいき脳楽集塾に関心のある方

ないよう けいさん かん じ
【内容】 計算や漢字のプリント
その他脳のトレーニング



けんがく
見学だけでもかまいません
お気軽にお立ち寄りください

といあわ ひら おちょうしゃかいふく しきょう かい
【お問合せ】 あいあむ（平生町社会福祉協議会）
企画総務部 TEL 56-8000

まいしゅうもくよう び
毎週木曜日

けんこう く ら ぶ
健康づくり倶楽部

だんせいげんてい つど ば いき き かえ じ
男性限定の集いの場。いつ来ていつ帰っても自
由です。いきいき百歳体操の後、フリータイムで将
棋や談話など思い思いの時間を過ごします。

にち じ まいしゅうもくよう び
【日時】 毎週木曜日 9:00～12:00

たいしゅう ちょうないざいじゅう さい い じょう だんせい
【対象】 町内在住のおおむね 60 歳以上の男性

ないよう ひやくさいたいそう やく ぶんかん
【内容】 9:20～ いきいき百歳体操（約40分間）

10:10～ フリータイム

（囲碁・将棋・談話他）

※ 1月13日（木）10時20分から『ダーツ体験会』
を行います。皆さまのお越しをお待ちしています。



はつらつ人生応援講座 参加者募集!

【内容】

『人生100年時代を笑顔ですごすために
～前向きにいきるヒント～』

【講師】 田中 マキ子 氏

山口県立大学副学長
山口きらめき財団講師・アドバイザー

【日時】 令和4年3月1日(火)

15:00 ~ 16:30

【会場】 あいあむ(平生町社会福祉協議会)

【対象】 どなたでもご参加いただけます

【参加費】 無料

【定員】 20名

【お申込み】 下記問い合わせ先へ、電話または
メール、FAXにてお申込みください。(氏名、住
所、電話番号をお知らせください)

なお、定員になり次第締め切らせていただきます
のでご了承ください。

ーお問合せ・お申込みー

あいあむ(平生町社会福祉協議会) 担当 中道

TEL 56-8000 FAX 56-8020

e-mail chiiki@hirao-shakyo.or.jp

～ボランティアに参加して 笑顔で今年をしめくろう!～

年越しそば配食事業 ボランティア 募集中!

「年末年始をおとしりのみで過ごされるご家庭
へ年越しそばをお届けしたい」という思いで始まっ
た年越しそば配食事業も、民生委員児童委員さん
やボランティアの皆さんのご協力、今年で27回
目を迎えます。ただいま年越しそばをお届けする
“配食ボランティア”を募集しています。年齢は
問いません。皆さんのご応募をお待ちしています。

【とき】 12月31日(金) 午前中(1~2時間程度)

【申込み締切】 12月20日(月)

【お申込み・お問合せ】

あいあむ(平生町社会福祉協議会)

TEL 56-8000 担当 中道

※なお定員になり次第締め切らせていただきます
のでご了承ください。

※詳細はボランティアの方に直接ご連絡いたします。

あいあむまでお寄せください カレンダーを集めています

ご自宅で作れないカレンダーがございましたら、
あいあむまでお寄せください。

〈カレンダー〉

・2022年のカレンダー

一人暮らしのお年寄りのお宅へ届けます。

・それ以外のもの

封筒づくりの材料にするなど有効に活用させ
ていただきます。

皆さまのご協力をお願いします。

【お問合せ】 企画総務部 TEL 56-8000

香典返し

◆ご芳志ありがとうございました◆

(10/11/30迄)
(順不同)

社会福祉資金

丸山 吉原 和子様	代表取締役社長 山本公総様	田名中 河内 信子様	グラウンドゴルフ サザンひろお様	西十八割 石本 令江様	弁上 久保 敏明様	園田 福光 隆司様	伊保木 村中 悦子様	向井原 室田 文子様
				御母堂	御母堂	御母堂	御主人	御主人
				河井敏子様	アサノ様	チエコ様	昭彦様	

