



離れていても
つながっている



シニア向け はじめてのスマホ講座を開催!!

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出自粛が続く中で、離れて暮らす家族や友人に、なかなか会えないという方も多いのではないのでしょうか。

広川町社会福祉協議会では、会えなくてもつながることができるコミュニケーションツールの活用について学び、これからの暮らしがより便利に、豊かになることを目的として、「シニア向けはじめてのスマホ講座」を開催しました。

※事業詳細につきましては、2ページに掲載しています。

◆◆ 目次 ◆◆

- P. 2 地域支え合いだより
「シニア向けはじめてのスマホ講座」
- P. 3 地域密着～支え合いレポート～
「お野菜で笑顔の輪をひろげたい」
毎日ちよいトレ！自宅のできる介護予防
- P. 4 デイサービスだより
管理栄養士おすすめ！今日のひとさら
- P. 5 訪問介護事業・居宅介護支援事業の紹介
- P. 6 シリーズみんなの介護②
- P. 7 ホームページを更新しました！
ボランティア活動保険のご案内
- P. 8 香典返し寄付へのお礼
物品寄付へのお礼
「はなやぎの里」施設利用のご案内



地域支え合いだより

スマホでひろがるコミュニケーション！スマホでかわる日常生活

シニア向けはじめてのスマホ講座 (11/24・1/26・2/18 実施)

【講座の内容】

- ①スマートフォン、アプリって何？
- ②スマートフォンの基本的な使い方
- ③メッセージの送信を試みよう！
- ④通話アプリ LINE を使ってみよう！
- ⑤広川町公式アカウントを登録しよう！



本講座は、スマートフォンを活用し、はじめてスマホや通話アプリ(LINEなど)を利用される、シニア世代の方を対象に実施いたしました。

講師に、ドコモショップ八女店から3名のスタッフの皆さまにご協力をいただき、操作の方法等体験しながら、わかりやすく教えていただきました。

参加者からは、「新しいことを覚えて、久しぶりにワクワクした」「自分が持っているスマホが、こんなに便利な物だとは知らなかった」との声が聞かれました。



参加者からの声

- ▶ はじめてスマホの勉強をしました。これからは、LINE を使って、友達に連絡ができそうです！
- ▶ 今まで、自分なりに試行錯誤して使っていましたが、わかりやすく説明してもらうことができ、スマホの使い方がよくわかりました。
- ▶ 今、スマホを持っていないけれど、今日体験させてもらったことで、「これなら自分にもできるかも！」と自信が持てました。

離れていてもつながる仕組みとして…

新型コロナの影響により、外出の機会や、家族・友人との交流の機会をもちにくくなっています。身近なコミュニケーションツールを上手に活用することで、通話やメールを通して、誰かとのつながりを感じられたり、近況の確認ができたりします。今回の講座が、参加された皆様のよりよい暮らし、温もりを感じられる生活につながっていればと思っております。

Q 「LINE」 ってなに？

A インターネットを用いて、たくさんの人とつながり、連絡をとったりコミュニケーションを深めたりできる「SNS」サービスです。

「SNS」とは？

ソーシャル・ネットワーク・サービスの略称です。

インターネットを使って、たくさんの人たちとつながりを持つことができる仕組みです。

S → ソーシャル (社会的な)

N → ネットワーキング (つながり)

S → サービス

代表的な「SNS」アプリ

アプリ	サービス (できること)
 LINE (ライン)	友だちや家族と、トーク (チャット)・音声通話・ビデオ通話を楽しむことができます。
 Twitter (ツイッター)	日本や世界の最新ニュース、話題のトレンドをキャッチすることができます。また、世界中の人とつながったり、世界に向けて自分の声を発信することもできます。
 Instagram (インスタグラム)	写真でコミュニケーションを楽しむことができます。料理やファッション等を投稿して、同じ趣味を持つ人たちに紹介したり、コメントしたりすることができます。
 Facebook (フェイスブック)	友だちや家族の近況をチェックしたり、写真や動画を共有したりすることができます。また、自分の関心があるニュースを受取ることができます。

地域密着!! ～支え合いレポート⑧～

今回は、広川町社会福祉協議会が取り組むフードドライブ事業にご協力をいただいている紫原慶子さんにお話を伺いました。

「お野菜で笑顔の輪をひろげたい」

『八百屋』代表 紫原 慶子さん



フードドライブは、ご家庭で消費することができず、保管されたままの未使用の食料品等を、地域の福祉団体や子ども食堂などの地域福祉活動等で再利用する取り組みです。近年では、食品ロスの削減と食の支援につながる活動として、企業や農業など、多様な分野で取り組まれています。

●おすそわけがお仕事に

はじめは個人的に新鮮なお野菜を仕入れていました。色んな業者から沢山のお野菜を仕入れ、友人やご近所におすそわけしているうちに、「お野菜の販売をしてみたら」と言われたことがお仕事になったきっかけです。去年の6月には食品衛生責任者の資格もとりました。今は月1回程度、仕入れたお野菜を販売しています。

●お野菜でつながり、広がるおすそわけ

お野菜をもっと色んな人に届けたいと考えた時に、社会福祉協議会がフードドライブ事業に取り組まれていることを知り、すぐに電

話しました。コロナの影響で生活に困っているご家庭や子ども食堂などの地域福祉活動に社会福祉協議会を通して活用してもらっています。

●これからへの思い…

この活動を通して、沢山の人と出会い、地域の人とも楽しくコミュニケーションがとれるようになり、私自身が元気をもらっています。「おいしかったよ!ありがとう!」と言ってもらえることが、一番うれしいです。早くコロナが落ち着いて、私たちの生活に沢山の「笑顔」があふれるように願っています。

毎日ちよいとレ! 自宅でできる介護予防体操

このコーナーでは、自宅でできる介護予防体操を紹介します。毎日の生活習慣に取り入れて、健康寿命を延ばしましょう!

おなかの筋肉を鍛える運動

- ①椅子に座り、足を肩幅程度に広げ、地面にしっかりつけます。
- ②両手を、おへその上に置きます。
- ③鼻から大きく息を吸い(5秒程度)、おなかを膨らませます。
- ④口からしっかり息を吐きましょう。(8秒程度)これを5回～10回を目安に繰り返し行います。

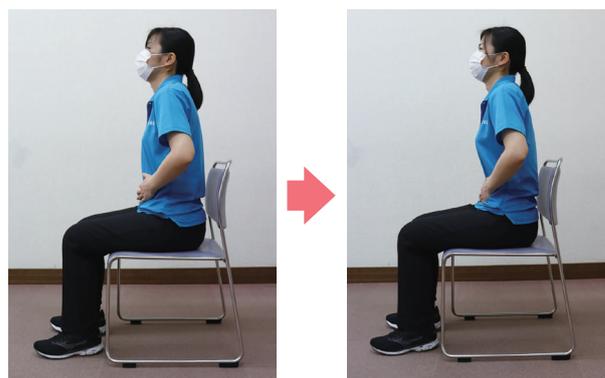
【ポイント】

- ・息を吐くときは、おなか硬くなるまで、しっかりと息を吐ききることを意識しましょう。
- ・慣れてきたら、息を吐く秒数を、10秒に増やしてみましよう。

【効果】

おなかの筋肉や体幹が鍛えられ、姿勢の改善や腰痛予防に効果があります。

自宅で楽しく介護予防ができる「広川まち子ちゃん元気アップ体操」のDVDも貸し出し可能です!お気軽にご相談下さい。



デイサービスだより



鬼は外、福は内！ ～豆まきで厄払い～



2月3日は節分の日。日本では古くから、「季節の変わり目は邪が入りやすく、体調を崩しやすい」という言い伝えがあり、病気や災害を鬼に見立て、豆をまいて追い払うことで無病息災を願う「節分」という行事が広がったと言われています。

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、皆さまの健康とコロナの収束を祈り、毎年恒例の豆まきを行いました。

何かと不便の多い今日ですが、この状況が一日も早く解消され、平穏な日々が戻りますように…。



体験利用・見学
随時受付しております！

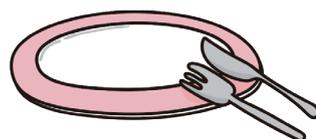
お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

通所介護事業所 ☎ 0943-32-7072

管理栄養士おすすめレシピ

今日のひとさら



少しずつ暖かくなり、春の景色に彩られる頃。
赤色の寒天を使って、春をイメージした薄桃色の
ちらし寿司をご紹介します。
かわいらしい春色のひとさらをお楽しみください。

春のちらし寿司

【材料・4人分】(1人分:330kcal,食塩相当量:0.9g)

- | | |
|-----------|--------|
| ・米 | 2合 |
| ・棒寒天(赤) | 1g |
| ・だし昆布 | 5cm角 |
| 合わせ酢 | 大さじ3 |
| ・砂糖 | 大さじ2 |
| ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・芽ひじき | 4g |
| ・干びょう | 4g |
| ・人参 | 30g |
| ・干し椎茸 | 2枚 |
| ★しょうゆ(濃口) | 大さじ1/2 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・みりん | 大さじ1/2 |
| ・水 | 適量 |

《盛り付け具材》

- ・人参(花形に型抜き)
- ・菜の花(塩ゆで)
- ・錦糸卵 などお好みで



【作り方】

- ①米を研いで、ザルにあげておく。
- ②酢飯の加水で、だし昆布と戻した寒天をちぎって加え、炊飯する。
- ③合わせ酢を作る。
※弱火で砂糖が溶けるくらいで火からおろす
- ④乾物は水で戻し、干びょうを柔らかく煮る。
- ⑤具材を切り、★と椎茸の戻し汁を加えて煮る。
- ⑥ご飯が炊きあがったら、熱いうちに合わせ酢を混ぜ、ひとはだくらいの温度に冷ます。
- ⑦酢飯に具材を混ぜ合わせて皿に盛り、錦糸卵・菜の花・人参を盛り付ける。

訪問介護事業（ホームヘルプ）のご紹介

訪問介護事業では、住み慣れた自宅で、できる限り自立した生活が送れるよう、訪問介護員がご利用者様の自宅を訪問し、入浴・排泄・食事等の身体介護や、調理・洗濯・掃除等の生活援助を行います。

◆営業日 月曜日～日曜日（※1/1～1/2を除く）

◆営業時間 6：00～22：00

◆対象者

- ・介護保険において要支援または要介護認定を受けられた方
- ・心身に障害があり、障害者総合支援法の支給決定を受けられた方

【問い合わせ先】

訪問介護事業所 ☎ 0943-32-7071

登録ホームヘルパー（訪問介護員）募集中
私たちと一緒に働きませんか？

「介護の仕事って、きつくて大変でしょう？」と、よくお声をいただきます。介護の仕事は、確かに大変なこともあります。普段の暮らし・快適な暮らしを送るために欠かせないものです。

私たちは専門職として、その暮らしの大切な一部を担わせていただいています。「いつもありがとうございます」と、ご利用者様やご家族に感謝の言葉をいただき、その言葉に私たちも、日々やりがいと元気をもらっています。



【募集概要】

勤務地：広川町保健・福祉センターはなやぎの里

内容：身体介護・生活援助

給与：時給1250円

待遇：移動費支給

応募：下記までお気軽にお問合わせください。

【求人に関する問い合わせ先】

広川町社会福祉協議会（総務係）☎ 0943-32-3768

居宅介護支援事業（ケアプラン）のご紹介

居宅介護支援事業では、介護が必要な状態になっても、安心して、自宅での生活が継続できるように、本人・家族の相談内容をもとに、必要なサービスを一緒に考えて、ケアプラン（居宅介護計画）を作成します。

◆営業日 月曜日～土曜日（※12/30～1/3を除く）

◆営業時間 8：30～17：00

※必要に応じ、利用者様からの相談に対応するため、24時間の連絡体制にしております。

◆対象者

- ・介護保険において要介護と認定された方
- ・介護サービスの利用を考えておられる方

【問い合わせ先】

居宅介護支援事業所 ☎ 0943-32-7070



ご利用者様やご家族の生活史をお伺いしながら、今の暮らしでお困りのこと・不安な思いを、少しでも軽くできるように、気持ちに寄り添った支援をモットーにしています。

ご希望をしっかりと確認しながら、よりよい暮らしが実現できるよう、サポートさせていただきます。

介護サービスの利用等
ご検討されている方は、
お気軽にご相談ください！



知って得する！介護の工夫

「知っ得!! みんなの暮らし講座」は、現在介護をされている方、これからの介護に備える方などを対象に、介護の知識や技術、また、介護者自身の健康づくりを目的として、開催しております。講座の開催にあたりましては、本年度も九州大谷短期大学との協働により実施いたしました。

【第1回】12月8日(水)開催

『知って得する!! 家族介護編』

～食欲低下時の対応のコツ～

講師：九州大谷短期大学 教授 塚本 真由美 氏



「もしも、あなたの大切な人が、
食事が入らなくなってしまったとしたら…」

食欲は、人が一番満たされやすい欲求と言われています。食欲が低下する要因は、加齢による咀嚼力の低下や、消化吸収能力の低下などの身体的なものから、食事の環境や精神的な影響など、様々な理由が考えられます。

食べる人の食欲が向上するように、調理面や、環境面の工夫をし、食事を楽しめるようにすることが大切です。現在は、介護食も多く市販されていますので、上手に活用しましょう。

【第2回】12月24日(金)開催

『知って得する!! 介護予防編』

～タオル体操・ボディパーカッション～

講師：九州大谷短期大学

教授 山田 俊之 氏・教授 森永 牧子 氏

「ささいなことで、イライラしてしまう」
「大切な家族なのに、優しくできない…」

介護をしていると、身体的・精神的な負担が重なり、「介護疲れ」を感じる時もあるのではないのでしょうか。

元気に介護を続けるためには、適度な休憩をとり、心身のリフレッシュを図ることがとても大切です。

今回の講座では、参加者のみなさんといっしょに、タオルを使った簡単な体操と、ボディパーカッションを実践していただき、自宅でもできるリフレッシュの方法を学ぶことができました。

《食欲 UP !! 5つのポイント》



①その人の好きな食べ物は？

まずは、その人が好きな食べ物から準備してみるのも良いかもしれません。

②食材は食べやすいですか？

「噛む力」「飲み込む力」に合った食事形態に！

③雰囲気は？

食べる時の姿勢や、五感を活かす環境を整えましょう！

④毎日のリズムは？

食事で体内時計を整え、日中の楽しい時間を過ごしましょう。

⑤料理の見た目は？

彩りの良い料理で、目を見て「食べたい」と思う欲求を高めましょう。



▲市販の介護食の紹介



▲タオル体操の様子

参加者からの声

- ▶年齢的に食事の量が少なくなったり、気道に入ってムセたりすることが増えてきたので、勉強になりました。 [第1回参加]
- ▶初めてのボディパーカッションでしたが、笑ったり頭を使ったりして、とても良かったです。 [第2回参加]
- ▶今後、各行政区（公民館でのサロン等）でも講座を開催して欲しいです。 [第1回・第2回参加]

広川町社協公式ホームページを更新しました！

広川町社協公式ホームページでは、町内で実施されている地域活動や介護予防の取り組みを、事業ごとに紹介しております。

この度、「地域通いの場」を紹介する専用ページを新たに開設し、あわせて「ふれあい・いきいきサロン」の紹介ページの更新を行いました。

パソコン・携帯・タブレット端末より閲覧できますので、是非ご覧ください。

【閲覧方法】

①インターネットで検索。

広川町社会福祉協議会
https://hirokawashakyou.jp



②携帯・タブレットのカメラでQRコードを読み取る。

「ふれあい・いきいき
サロン」専用ページ



「地域通いの場」
専用ページ



(例)「地域通いの場」専用ページ

地域通いの場実施地域一覧（活動紹介）

地域通いの場実施地域一覧（活動紹介・PDF）2021年12月1日現在

[hirokawa_place_to_go20220112](#) ダウンロード

行政区	サロン名	開催日時	開催場所	詳細
長延	三つ丸元気体操	毎月第4水曜日 9時30分～11時30分	長延区公民館	PDF
久泉	久泉元気アップ道場	毎月第1月曜日 10時00分～11時15分	久泉区公民館	
当条	よらんの体操教室	毎月第3金曜日 9時30分～11時00分	当条区公民館	
一條	一條通いの場	毎月第3木曜日 10時00分～11時30分	一條区公民館	
藤田	いきいき体操藤田	毎月第2・4金曜日 9時30分～10時50分	藤田区公民館	

ここをクリック

三つ丸元気体操 長延上・下行政区

- 目的 住み慣れた地域で高齢者が安心して暮らし続けるために、体操や他者とのコミュニケーションにより、一人ひとりが、心身ともに元気な状態を維持するため。
- 活動内容 血圧測定（希望者）、体ほくし、頭の体操、広川まち子ちゃん元気アップ体操、いきいき毎日ストレッチ、いきいき野筋トレーニング、口腔体操、レクリエーション
- 設立年 令和元年7月24日
- 開催日 毎月第4水曜日
- 開催時間 9時30分～11時30分
- 会場 長延区公民館
- 参加費 無料
- 参加者 30名
- スタッフ人数 11名

【地域通いの場】 2021年（令和3年）12月1日現在の情報です。 copyright © 社会福祉法人広川町社会福祉協議会

ボランティア活動保険のご案内

～3月1日から令和4年度の受付を開始します！～

ボランティア活動を、安心・安全に行うために、ボランティア活動中のケガなどを補償する「ボランティア活動保険」への加入を勧めています。

令和4年度のボランティア活動保険は、従来の基本プラン、天災・地震補償プランに、「特定感染症重点プラン（新設）」が加わり、3つのプランに改定されています。新設の「特定感染症重点プラン」は、新型コロナウイルス感染症への補償を拡充されてあります。

詳細につきましては、『ふくしの保険（https://www.fukushihoken.co.jp/）』を検索いただくか、広川町ボランティア活動センターまでお気軽にご相談ください。

【各プランの保険料】

	基本プラン	天災・地震補償プラン	特定感染症重点プラン
年間保険料	350円	500円	550円

補償期間：令和3年4月1日から令和4年3月31日まで



「ふくしの保険」
トップページ

【問い合わせ先】 ボランティア活動センターよかよか ☎ 0943-32-7073



寄付へのお礼

令和3年11月～令和4年1月受付分

社会福祉協議会へのご寄付をいただきました。
ご厚意に深く感謝申し上げます。

〈香典返し寄付〉

ご芳名をご紹介させていただき、故人のご冥福を心からお祈りいたします。

行政区	親族	故人
川瀬	仲 貢様	八ヤミ様
太田	野本 忠志様	文 香様
吉常	重松 辰裕様	善 保様
扇島	鹿田 美幸様	和 實様
太田	山崎 義史様	チサト様
一條	山下 純子様	キ又ヨ様
吉里	矢野 和洋様	大塚雅子様
扇島	松藤 安子様	輝 昭様
逆瀬谷	田中 康裕様	幸 子様
長徳	繁松 幸子様	諫 子様
久泉	馬場 裕子様	義 信様
一條	田川 和幸様	晴 雄様
吉常	小森 孝子様	樋口トシヨ様
東京都小平市	池田 昌義様	和 代様
川瀬	桜木 裕子様	政 俊様
川瀬	山下 裕子様	公 子様
川瀬	川島 幸子様	精一郎様
逆瀬谷	田中 隆文様	チツエ様
太田	丸山 早縫様	良 吾様

㈱セブン-イレブン・ジャパン様より物品寄付をいただきました

㈱セブン-イレブン・ジャパン様は、「地域で困っている人のために、商品を活用してほしい」との思いから、閉店（移転・改装を含む）する店舗の商品を寄付し、事業を通して地域の発展や豊かな生活環境づくりに貢献されています。

商品は、㈱セブン-イレブン・ジャパン様から、県社協を通して、市町村社協に配分され、生活にお困りの方に直接お渡しするほか、地域のこども食堂や福祉団体を通して、支援を必要とされる方に届けられています。

今回は、本会へ、食品 19 箱・生活雑貨 18 箱、計 37 箱の物品寄付をいただきました。

温かいご協力に感謝し、有意義に活用させていただきます。



【問い合わせ先】

広川町社会福祉協議会（地域福祉係）
☎ 0943-32-3768

「はなやぎの里」の施設使用料

★入館料金（開館時間は9時00分～17時00分です）

町内の方	100 円	町外の方	200 円
------	-------	------	-------

※就学前のお子様については入館無料です。

はなやぎの里では、ご入浴のほか、マッサージチェア、休憩室もご利用いただけます。

※休憩室の利用時間は 9 時 00 分～ 16 時 00 分です。

※入浴時間は 10 時 00 分～ 16 時 00 分です。

★各部屋料金表

はなやぎの里では以下のお部屋をご利用いただけます。予約状況はお電話でご確認いただけます。

施設区分	施設使用料（1 時間）		冷暖房使用料（1 時間）
	町内者	町外者	
多目的ホール	1,200円	2,400円	1,000円
調理実習室※	700円	1,400円	600円
会議室（和室）	300円	600円	200円
会議室（洋室）	300円	600円	200円

※利用時間は9時00分～22時00分です。

（調理実習室の利用時間は9時00分～17時00分です。）

【問い合わせ先】

広川町社会福祉協議会
☎ 0943-32-3768