



くらしやすく、つながりやすく。  
～地域で取り組むデジタル化～

コロナ禍の影響もあり、くらしの利便性を高めるため、社会全体のデジタル化が急速に進んでいます。

今回、シニア世代を対象に、スマートフォンの機能を体験してもらうための「スマホ講座」を、13 行政区で開催いたしました。

※詳細につきましては、2ページに掲載しております。



## ◆◆ 目次 ◆◆

- P. 2 地域密着～支え合いレポート⑬～  
スマホ講座、オンラインサロンを開催！
- P. 3 地域密着～支え合いレポート⑭～  
梯区・清楽区「サロン活動」スタート
- P. 4 地域×企業×社会福祉法人～つながる、ふくしの輪～  
毎日ちよいトレ！自宅でできる介護予防
- P. 5 「朗読ボランティア広川テーブルの会」厚生労働大臣表彰受賞  
広川町老人クラブ連合会作品展の開催
- P. 6 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. 7 家族介護教室のご案内  
なのはなカフェのご案内
- P. 8 香典返し寄付へのお礼  
ボランティア活動保険のご案内  
給食調理員募集





# 地域支え合いだより

## 地域密着!! ～支え合いレポート⑬～

### 公民館を拠点に、 「スマホ教室」を開催しました!

本講座は、シニア世代にスマートフォンを体験いただき、これからの暮らしに役立てていただくこと、地域住民同士でスマートフォンの使い方などを学び合うことを目的に開催いたしました。

昨年の12月から1月にかけて、13行政区（12分館）において実施し、計103名の皆さまに参加いただきました。

#### ● 参加者の声

3年以上スマホを使用しているが、知らない機能がいくつもあった。今回教えてもらったことで、使えるようになった。



通話中の文字打ちや操作が、ずっとわからなかったが、はじめて理解できた。

地元（近所）での開催で、とても参加しやすかった。今後も続けてほしい。

忘れてしまうことも多いと思うから、繰り返し学びたい。

LINEの交換が初めて自分のできるようになり、大変うれしい。サポートしてくださるスタッフの方も親切で、ありがたかった。



▲川瀬北区の様子



▲吉常区の様子



▲清楽茶屋区の様子

～講座開催にご協力いただきました分館長様をはじめ、  
参加いただきました地域の皆さまに、深く感謝申し上げます～

#### 【開催地区】

馬場区 / 吉常区 / 六田区 / 長延上・下区 / 清楽茶屋区 / 清楽区 / 久泉区  
増永区 / 吉里区 / 牟礼区 / 川瀬北区 / 緑ヶ丘区

### 牟礼区公民館で、 「オンラインサロン」を開催しました!

11月22日（火）に、「オンラインでつながろう!～介護予防で地域づくり～」をテーマとして、牟礼区公民館において、牟礼区いきいき健康サロンが開催されました。

牟礼区公民館とはなやぎの里をオンラインでつなぎ、画面に顔が写しだされると、自然と笑顔がこぼれました。サロンでは、健康体操や脳トレ、ビンゴゲーム等を実施し、オンラインを通して、時間いっぱい交流を楽しみました。

#### ● 参加者の声

「公民館にオンライン環境を整備したと聞いたときは、“オンラインなんて、まだ早い!”と抵抗感を抱いていました。しかし、今回初めて自分で体験してみて、オンラインでつながる楽しさがよくわかりました。また、他の集まりでもオンラインを活用してみたいと思いました。」



生活支援コーディネーター

コロナ禍において、つながり方も多様化する中で、オンラインが地域活動や介護予防といった取り組みに普及していくことで、“できること”や“やりたいこと”が、もっと広がっていくかもしれませんね。



▲健康体操の様子



▲サロン後に会話を楽しむ様子

## 地域密着!! ～支え合いレポート⑭～

梯行政区と清楽行政区においてサロン活動がスタートしました。サロン活動は、高齢者等の閉じこもり予防・介護予防、地域のつながりづくりを目的として、住民が主体となって取り組まれるものです。

本号では、地域の寄り合いの場としてサロン活動を開始されました梯行政区、清楽行政区の方にお話を伺いました。



梯区「梯夢サロン」 R4年11月23日発足

野中義彦さん、田中利和さん(代表)

### ●サロン活動をスタートされた“きっかけ”を教えてください。

分館長会に出席した時に、町内各地域で、サロン活動が展開されていることを知りました。同じ時期に、老人クラブ会長の野中さんが、既にサロン活動を実施してある区へ見学に行かれたと聞きました。梯区においても、需要があるのではないかと二人で話をしたのがきっかけです。

### ●サロンに参加された皆さまの反応はいかがでしたか？

「サロンができてよかった!」「待ってとったとよ!」と言われました。予想していた以上の参加があり、驚きました。

梯区は少子化が進み、人口も徐々に減少しています。道路愛護も、みんなで半日かけてしないと終わらないような現状です。そんな地域だからこそ、お互いが気がけあい、顔を合わせる機会をつくっていくことは、必要ではないかと思っています。

### ●これから、どのようなサロンにしていきたいですか？

どのようなサロンにしたいかは、みんなに聞きながら決めていきたいと思っています。活動を始めるまでは、コロナ禍ということもあり、批判的な声もあるのではないかと不安でしたが、担当者だけで抱え込まず、地域みんなでサロンを作っていくという気持ちでいたいと思っています。



▲梯区サロンの様子



清楽区「清楽らくらくサロン」 R5年1月10日発足

鹿島富士子さん、小椎尾孝之さん(代表)、鹿島恭子さん

### ●サロン活動をスタートされた“きっかけ”を教えてください。

きっかけは「清楽区でもサロンを立ち上げてほしい。」という地域の方からの声でした。

コロナ禍で、運動会等、みんなで顔を合わせる地域行事が中止となり、「面白いことがなくなってしまった。」という声をよく耳にするようになりました。

コロナ禍においても、みんなで感染対策をしながらサロンを継続されている他行政区の事例を参考に、立ち上げに向けて一歩踏み出すことにしました。

### ●サロンに参加された皆さまの反応はいかがでしたか？

「楽しかった〜!」「今日はいい日やった!」という声をいただき、スタートできて本当に良かったと思いました。

また、サロン終了時間と移動販売の配車時間を合わせたことで「買い物もできて一石二鳥だ!」と、好評です。

相乗効果で、どちらの取り組みにも関心をもってもらえれば良いなと思っています。

### ●これから、どのようなサロンにしていきたいですか？

サロンに来たら笑顔になって帰ってほしい。それが一番の願いです。また、誰も地域で孤立させないことを、サロンの大きなテーマ(目標)にしています。

3月には公民館の外で、桜を見ながらサロンをしようという計画です。町内には様々な特技を持つボランティアさんがおられるので、いろんな人の力を貸りながら、楽しいサロンを築いていきたいです。



▲清楽区サロンの様子



## 地域×企業×社会福祉法人～つながる、ふくしの輪～

広川町では、町内の企業や社会福祉法人などが連携・協働し、地域のよりよい暮らしを応援する仕組みづくりが進んでいます。

昨年11月、株式会社ロキテクノ様より「広川町の企業として、地域の福祉に貢献したい」という思いから、製品として所有されているポーチ・マスクケース・保冷バック・エコバック等の商品を社会福祉協議会に寄贈いただきました。

寄贈いただきました物品は、早速、地域の福祉活動や、福祉イベント等で活用させていただきました。手にされた地域の皆さまからは「地元の企業さんからこげんしてもらってうれしか」「かわいい！来てよかった」など、喜びの声と素敵な笑顔をいただきました。

同じ思いの人たちがつながり、それが「ふくし=幸福」になる。今、広川町の「ふくしの輪」が広がっています。



## 毎日ちよいトレ！自宅でできる介護予防体操

### 開眼片足立ち

- ①椅子の後ろに真っすぐ立ち、背もたれに軽く手を置きます。
- ②片足を床から5cm程度上げます。そのままの状態です30～60秒数えます。
- ③反対側の足も同様に行います。

※椅子が近くに無い場合や、背もたれが低い場合は、壁を使って行うこともできます。

#### 【ポイント】

- ・ 上げている足が軸足に触れたり、軸足がブレたりしないように注意しましょう。
- ・ 目を閉じた状態で行うと、バランスを崩しやすくなります。目を開けてから行いましょう。

#### 【効果】

片足立ちは、バランスの向上と転倒予防に効果があります。

60秒間片足立ちをすると、約1時間歩くのと同程度の効果があると言われています。

▼椅子を使って行う場合



▼壁を使って行う場合



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。

大切な人を大切に想う

# 広川町社会福祉協議会 デイサービス

## 見学・体験受付中!!

お気軽にお問い合わせください。

TEL:0943-32-7072

わたしたちが大切にしていること

自宅での暮らしを知る

デイサービスでの生活を伝える



自分らしい暮らしが継続できるように  
一人一人の声を聴きながら支援していきます。

周辺地図



### 通所介護利用料(要介護)

介護度	基本利用料
要介護1	655円
要介護2	773円
要介護3	896円
要介護4	1,018円
要介護5	1,142円

### 通所介護利用料(要支援)

介護度	基本利用料
要支援1	1,672円
要支援2	3,428円

※令和5年2月時点のご利用料金です

サービス提供時間	月	火	水	木	金	土
9:20~16:30	●	●	●	●	●	●

※定休日は、日曜・年末年始です。

※祝日は、営業しております。

# 笑って楽しく過ごせる生活をサポートします



## デイサービスでの1日

9:20

お迎え

ご自宅の玄関までお迎えにまいります。

健康チェック

血圧・脈拍・体温をチェックします。

10:00

集団体操 ・ 入浴①  
知能学習

入浴を希望される方は、介護スタッフがお手伝いいたします。

11:45

お口(口腔)の体操



12:00

昼食 ・ お昼休憩  
個別活動

お食事後は自由時間となります。個々の時間を楽しませています。

14:00

レクリエーション ・ 入浴②

ゲームやお出かけをします。ボランティアさんの懇問もあります。

15:20

おやつ ・ ミニレクリエーション

16:30

お送り

ご自宅の玄関までお送りいたします。

## 活動の様子



▲レクリエーションの一環として季節に合わせて様々な場所へお出かけいたします。



▲手指の訓練を兼ねて、折り紙などの創作活動をしております。



▲運動器具を用いた体力・筋力アップ、また、認知症予防のための知能学習や脳トレの時間を設けています。

## お部屋の様子

### リラクゼーションコーナー



▲血行促進を促すマッサージ器等の健康器具を、ご利用いただけます。



### ご紹介



▲お風呂(大浴場)・トイレは、バリアフリー対応です。





## 「朗読ボランティア広川テープの会」 厚生労働大臣表彰を受賞

12月13日（火）令和4年度全国社会福祉大会におきまして、ボランティア功労者（団体等）の音訳奉仕活動分野で、「朗読ボランティア広川テープの会」の皆さまが、厚生労働大臣表彰を受賞されました。

「朗読ボランティア広川テープの会」は、視覚に障がいのある方や、活字を読むことが困難な方のために、広報ひろかわ・社協だよりを音訳し、カセットテープに録音して届ける活動を、30年に亘って続けておられます。

テープの会の皆さまは、「社会に対して自分ができる恩返しがあれば、との思いで活動を始めました。今まで先輩方から引き継いできた思いも、つなげていければ。」と、これからの活動への思いを語ってくださいました。

音訳テープの利用を希望される方や、活動に興味があられる方は、広川町社会福祉協議会のボランティア活動センターまでお気軽にお問い合わせください。



【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

## 老人クラブ連合会作品展

2月4日（土）・5日（日）の2日間、はなやぎの里を会場に、広川町老人クラブ連合会が主催する作品展を開催いたしました。

コロナ禍の影響により、3年ぶりの開催となりましたが、124点の素晴らしい作品をご出展いただき、2日間ともに多くの皆さまにご鑑賞いただきました。ご出展、ご来場いただきました皆さまに、心から感謝申し上げます。

ご出展いただきました作品は、会員の皆さまが時間をかけ心を込めて作られた力作ばかりで、ご来場いただきました皆さまの、「本当に素晴らしい作品ばかり！」「来年は私も出展してみたい！」という声がとても印象的でした。

様々な地域活動がコロナ禍の影響を受け不活発になる中、私たち一人ひとりが、工夫をしながら、健康で生きがいのある生活を持続していくことが大切だと言われています。この作品展は、まさにその「工夫」の一つとして、皆さまの健康と生きがいづくりにつながっていればと思いますし、一人でも多くの皆さまに、老人クラブの楽しさを感じてもらうきっかけになればと思います。是非、地域の老人クラブにご入会いただき、一緒に楽しみましょう。 広川町老人クラブ連合会 会長 綾戸 信之



## デイサービスだより

九州プロレス様  
5回目の来訪！



### 広川町から九州ば、 元気にするばい！！



1月31日（火）はなやぎの里に、九州プロレス所属の野崎広大選手が来訪され、利用者様と一緒に応援うちわでお出迎えしました。

「太ももの太かね〜！」「さすがプロレスラーやね！」と、野崎選手の大きな体に皆さん目が釘付け ✨  
握手をしたり、質問をしたりして、思い思いに交流を楽しまれていました。

若いんやし、  
頑張ってる!!



● 体験利用・見学随時受付しております！

【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

## 今日のひとから



これから春キャベツが旬を迎えます。柔らかくて甘みがあるのが特徴です。巻きがふっくらとしていて、葉がみずみずしいものを選びましょう。



### 春キャベツのクルミ和え

1人分 : 35 kcal , 食塩相当量 0.3g

#### 【材料・5人分】

- ・キャベツ…………… 200 g
- ・人参…………… 30 g
- ・板かまぼこ…………… 30 g

#### 〈クルミ和え衣〉

- ・クルミ…………… 20 g
- ・砂糖…………… 2 g (小さじ 2/3)
- ・薄口しょうゆ…………… 5 g (小さじ 1弱)

#### 【作り方】

- ①キャベツ・人参は切って茹でておく（短冊切り）
- ②板かまぼこは切っておく（短冊切り）
- ③クルミは刻み、すり鉢ですりつぶしておく
- ④調味料をクルミと合わせてクルミの和え衣をつくる
- ⑤水気を絞ったキャベツ、人参と板かまぼこをクルミの和え衣で和える

クルミの他にも、すりごまや練りごま、粉ピーナッツ、ピーナッツバターなどで和えても、手軽で美味しいです！



知っ得!!

## みんなのくらし講座

～元気に介護を続けるために～



### 【対象】

現在介護をされている方や、これからの介護に備える方など、どなたでもご参加いただけます。

### 【会場】

広川町保健・福祉センター  
はなやぎの里 3階 多目的ホール

### 【参加費】

無料

### 【申込み】

参加を希望される方は、下記までご連絡ください。

☎ 0943-32-3768 ・ 0943-32-1175

第1回

3月14日(火) 13:30～15:00

『認知症を正しく知ろう!』

講師：九州大谷短期大学

福祉学科 教授 塚本 真由美氏

第2回

3月27日(月) 13:30～15:00

『介護者の心と身体を癒す  
セラピューティック・ケア』

講師：日本セラピューティック・ケア協会

鶴田 恵子氏

## なのはな カフェ



なのはなカフェは、認知症の方や、そのご家族、医療や介護の専門職、地域の方々など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。

リラックスできる空間でお茶を飲みながら、介護に関することや、そのほか日々の情報交換などをおこなっております。

医療や介護の専門職などに、日頃の悩みを相談することもできます。



### 令和5年度の予定

4/24 ・ 5/29 ・ 6/26 ・ 7/31  
8/28 ・ 9/25 ・ 10/30 ・ 11/27  
12/25 ・ 1/29 ・ 2/26 ・ 3/25

毎月 最終月曜日に開催しております。

◆日時 13:30～15:30

◆参加費 無料

◆実施場所 広川町保健・福祉センター  
はなやぎの里 1階 休憩室

### 【問合わせ先】

広川町社会福祉協議会

☎ 0943-32-3768 ・ 0943-32-1175



どなたでも気軽にお立ち寄りください ❀

## 寄付へのお礼

令和4年11月～令和5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
太 原	丸山 恵次様	ヒサ子様
川瀬北	石井 久子様	訓 志様
太 原	丸山 一正様	和 枝様
久 泉	馬場キリエ様	正 信様
逆瀬谷	田中 富利様	美 子様
一 応	鹿田 浩一様	フミカ様
当 条	野田 徳江様	ツタエ様
扇 島	藤島 里美様	徳 次様
長延下	立山 貞子様	浩 一様
六 田	鹿田 正一様	千代子様
牟礼茶屋	太田黒邦子様	卓 仁様
緑ヶ丘	横田 泰司様	喜美代様
当 条	緒方 修一様	マ キ様
吉 常	高鍋エミ子様	尚 資様
扇 島	溝田 和也様	藤島忠様
当 条	野田恵美子様	コノミ様

## ボランティア活動保険のご案内

令和5年度ボランティア活動保険の受付を、  
3月1日（水）から開始いたします！

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」への加入をお勧めしています。

詳細につきましては、『ふくしの保険』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。

### ◇保険料（1名あたり）

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

### ◇補償期間

令和5年4月1日～令和6年3月31日

### 【問合わせ先】

ボランティア活動センターよかよか  
☎ 0943-32-7073

## 給食調理員募集!!

（パートタイム職員）

- 【勤務地】 広川町保健・福祉センター  
はなやぎの里
- 【内 容】 デイサービス等のご利用者様の給食調理業務（昼食）
- 【給 与】 時給 900円～
- 【時 間】 4～7時間（シフト制）
- 【休 日】 日曜日・他・年末年始
- 【待 遇】 労働保険加入
- 【応 募】 まずは、お気軽にお電話ください  
（受付 / 平日 8:30～17:15）



### 【問い合わせ先】

広川町社会福祉協議会（総務係）  
☎ 0943-32-3768

印刷所 株式会社 佐賀印刷社