



すまいる

今月のキラキラさん



南山田 串野下

かわしま た え か
河島 妙 香 さん

今月は、九重町育児サークルチャムチャムクラブの会長をしている河島妙香さんをご紹介します。

結婚を期に九重町で暮らしはじめて5年目になり、2歳6ヶ月の男の子がいるママです。

乳児と遊びに行く場所に困っている頃、「児童館」をネットですべて調べ、緊張しながら子育て交流センターへ来たそうです。

「職員の方と話した帰りには心が軽くなりました。改めて人とのつながりの大切さを知り、わが子にもそのような体験をさせたいと思い、いろんな年齢の子とも交流することができたチャムチャムクラブに入会しました。」

チャムチャムクラブの活動は、活動場所が交流センターのことが多く、小さい子どもでも安心して参加することができます。

「夫と一緒に参加できることも嬉しいですね。夫と子どもがふれあう時間や思い出づくりができ、家族だけではできない体験もあるので、もっと皆も入ったらいいの!と本当に思います。これから自然豊かな九重町で子育てをしていきたいです。」と笑顔でお話くださった河島さんのますますのご活躍をお祈りします。

事業のお知らせ

『ほほ笑み教室』

「ほほ笑み教室」は通所型一般介護予防教室として、九重町社会福祉協議会が南山田地区・飯田地区を担当し開催しています。いつまでも住み慣れた地域で自立した生活を送れるように、運動・栄養・口腔などの介護予防について学ぶ教室です。

【期 間】 3ヶ月間

【対 象】 65歳以上の方（介護保険サービスを利用していない方）

【開講月】 ①4月～6月 ②7月～9月
③10月～12月 ④1月～3月

【時 間】 10時～12時

【会 場】 毎週火曜日 南山田公民館
毎週水曜日 飯田公民館

※希望する方は会場まで送迎します。

「ほほ笑み教室」は、東飯田地区・野上地区でも開催されています。ほほ笑み教室に関する情報は、九重町役場・健康福祉課（電話76-3821）までお問い合わせ下さい。

もくじ

- 2 P 事業実績状況
ここサポ便り
- 3 P コスモスのつどい
子育て交流センター
- 4 P 9月のカレンダー
義援金・救済金報告
ちょっとひとこと

サロン・週一体操・支え合いマップづくり実績状況

◆サロン・週一体操

(令和6年7月31日現在)

地区	東飯田地区	野上地区	飯田地区	南山田地区	合計
月1サロン	17	11	12	13	53
月2サロン	3	2	0	3	8
週一体操	1	4	0	4	9
合計	21	17	12	20	70

◆支え合いマップづくり

(令和6年7月31日現在)

地区	東飯田地区	野上地区	飯田地区	南山田地区	合計
作成済み (内見直し済み)	33 (16)	27 (9)	31 (11)	25 (7)	116 (43)
作成予定	3	2	1	1	7
避難訓練実施	3	4	2	3	12
合計	39	33	34	29	135

■第5次地域福祉活動計画における数値目標

- (1) 支え合いとふれあいのある地域づくり
- (2) 誰も取り残さない 安心して暮らせる地域づくり
- (3) 誰もがいきいきと暮らせる地域づくり

上記の3つを基本目標として、月2回のサロン実施によりコミュニティの維持、日頃から近隣同士で気にかけて関係を取り戻し、世代や属性を超えつなげる「地域共生社会」を目指し、計画を進めていきます。



ここサポ便利

より効果のあるサロンへ

現在九重町では、9年前33カ所だったサロンが、今では70カ所まで増加しています。「健康長寿日本一」の大方県の中で、九重町が男性1位、女性2位という好成績を残しているのは、サロンに参加することによるフレイルの予防や人とつながることによる心の安定が大きく影響していると思われまます。また、サロンの効果として「虚弱」からの回復だけでなく、定期的に継続してサロンに参加することで、その効果が出やすいという研究結果もあります。



しかし、サロンに参加し体操をするだけではあまり効果がないことも立証されています。同じ地域に住む身近な人達と交流し、おしゃべりをし、日常的なつながりを持っておくことが何よりも大切なのです。サロンを通して生まれた新たな絆は、これからの生活をより充実したものにしてくれるはず。 「上がらなかった足や腕が上がるようになった。」「杖を突いて来たのに杖を忘れて帰った。」など、自分で予想もしていなかったことが起きた方や、サロンをしているおかげで「体調が悪くなっても、様子を見に来てくれる人がいる」「季節の野菜を持って来てくれる人がいる」などサロンの効果は無限大なのです。

あなたも住み慣れた場所より近くに住む方達とサロンを通して絆を紡いでいきませんか？



「コスモスのつどい」

7月16日に保健福祉センターでコスモスのつどい「ポッチャ大会」が開催され、27名の方が参加しました。

今回は、県内でポッチャを推進しているポッチャ大分の渡邊憲子さんをお招きして公式ルールでの大会を開催しました。



渡邊憲子さん

障がいがある方もない方も一緒に三人一組のチームを作りました。「いいよ、次はこの辺を狙ってみて」とお互いに声を掛け合い、上手にいったときには「おー」という歓声とともに拍手がおき、温かい雰囲気の中で開催となりました。

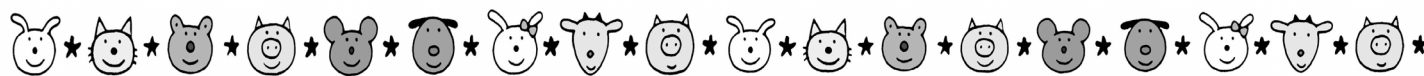


大会後には、食生活改善推進協議会の皆さんの手作りのやつ「甘酒アイス」「ブルーベリーサンド」を頂きながら交流をし、大会を締めくくりました。

「コスモスの集い」は、障がいのあるなしに関わらず人と人が交流を通して、お互いを理解し支え合い、積極的な社会参加の場をつくることを目的としています。



会員は随時募集しております。お問い合わせは
電話：76-2500 社会福祉協議会 担当：吉武まで



9月の予定

9/21（土）積木遊び

※ 毎週土曜日 10:00～11:30

「積木で遊ぼう！」

* 詳しくは交流センター便り「ブレイメンズ」でお知らせします



ここのえ子育て交流センター

(児童館・子育て支援事業・ファミリーサポートセンター)

【開館日】火～土 【休館日】日、月、祝祭日
【開館時間】8:30～17:00
〒879-4722 玖珠郡九重町大字引治508-1
tel: 0973-73-2666/fax: 0973-73-2670

6・7月の活動

♪ベビーニコニコ広場＆相談会

ベビーマッサージをしました。お母さんとの触れ合いタイムに赤ちゃんもニコリ♡奇数月は保健師さん・栄養士さんとの相談会もあり、赤ちゃんの身長や体重も計測できますよ♪

♪わくわく広場（つみき）

たくさんのお木製ビーズをつみきの階段から流したり、プールのように泳いでみたり♪ビーズの動きや音に興味津々の子どもたち。無我夢中で遊んでいました♡

♪ファミリーサポートセンター事業

まがせて会員講習会

お子さんを預かるために大切な救命処置など色んなことを学びました。11名の方が受講し、新たに6名の方がまがせて会員になりました。詳しくは当館までお問い合わせください！



9月のカレンダー



1	日		17	火	オレンジカフェ野上 野上公民館 14:00~15:30
2	月	子育て交流センター休館日	18	水	無料法律相談【福】13:30~16:00 手話奉仕員養成講座【福】19:00~21:00
3	火		19	木	わくわく広場【子】10:00~11:30
4	水	手話奉仕員養成講座【福】19:00~21:00	20	金	寄り合いカフェ 東飯田公民館 10:30~11:30
5	木	ものわすれ相談室 飯田公民館 10:00~11:30 わくわく広場【子】10:30~11:30	21	土	東飯田地域食堂かたろうへ 東飯田公民館 10:00~12:30 積木で遊ぼう【子】10:00~11:30 小学生：積木遊び【子】
6	金	ものわすれ相談室 南山田公民館 10:00~11:30 寄り合いカフェ 野上公民館 14:00~16:00	22	日	秋分の日
7	土	のがみふれあい食堂 野上公民館 10:00~12:30 積木で遊ぼう【子】10:00~11:30	23	月	振替休日
8	日		24	火	
9	月	子育て交流センター休館日	25	水	
10	火		26	木	わくわく広場【子】10:30~11:30
11	水	オレンジカフェ南山田 南山田公民館 14:00~15:30 手話奉仕員養成講座【福】19:00~21:00	27	金	寄り合いカフェ 南山田公民館 14:00~16:00
12	木	ベビーニコニコ広場【子】10:30~11:30 リズムトレーニング【子】	28	土	南山田ふれあい地域食堂 南山田公民館 10:00~12:30 積木で遊ぼう【子】10:00~11:30
13	金	寄り合いカフェ 飯田公民館 14:00~15:30	29	日	
14	土	飯田ふれあい夢食堂 飯田公民館 10:00~12:30 積木で遊ぼう【子】10:00~11:30	30	月	子育て交流センター休館日
15	日				
16	月	敬老の日			【福】福祉センター 【子】交流センター ★行事や時間・場所は、都合で変更になることがあります。

* 今月のちょっとひとこと *

毎日、暑い日が続いていますね。暑いと何をするのも億劫になりがちですが、私は夏が一番好きです。

朝早くから夜遅くまで明るいので1日を長く感じて気持ちに余裕ができるからです。(1日が24時間であることに変わりはないのですが…笑) 私自身も夏は早起きになるので、ちょっとひんやりとした空気の中で深呼吸をして1日をスタートする瞬間も大好きです。

気持ちに余裕ができると朝から子どもとボードゲームをしたり、夜は家族で散歩をしたり、家族との時間を楽しむことができます。「本当は片付けをしたかったんだけどなぁ」なんて思いつつ、あと十年せずに離れていくであろう我が子との時間を楽しんでいます。結局、夜寝る前は「早く寝るよ!」とドタバタするのですが…。いずれは一年通して気持ちに余裕を持てる母になりたいです。

(向日葵)

義援金・救援金の報告

災害義援金として町民の皆さまや、関係団体の皆さまからお寄せいただきました義援金と救援金につきまして、下記の通りご報告させていただきます。

▷能登半島地震義災害義援金(受付中)
【累計533,698円】

▷台湾東部沖地震救援金(受付終了)
【累計20,000円】

お寄せいただいた義援金は日本赤十字社を通じてすべて被災者へ配分され、救援金については緊急支援や救援活動に充てられます。

ご協力いただいた皆さまに厚くお礼申し上げます。