

地域との
つながり

手紙を送ろう!!



第1弾

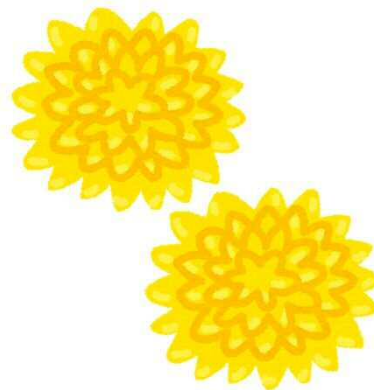
おひとりさまのつどいにご参加くださった皆様へ

平素より南校区まちづくり協議会の活動にご理解とご協力を頂きまして、まことにありがとうございます。閉塞感の漂う情勢の中、大変ご苦勞されていることと心中お察し致します。

南まち協では、皆様が安心して参加できる形で開催できる行事はないか話し合いをしております。具体的な開催時期は未定ですが、「おひとりさまのつどい」を開催するに十分に配慮しておりますので、実現の際にはご参加頂けますと幸いです。

皆様の笑顔を再び拝見できる日が来ることを心より願っております。

令和2年6月吉日
南校区まちづくり協議会



南校区まち協だより

令和02年06月05日 発行
編集責任者：松崎 英人
南校区まちづくり協議会
発行№1
〒982-0243

南校区の皆さまへ

平素は南校区まちづくり協議会の活動にご理解とご協力を賜りまして、まことにありがとうございます。新型コロナウイルスが猛威を振るっている昨今、大変なご苦勞をされていることと案じております。南まち協で4月及び5月に予定しておりました行事は、感染防止の観点から開催を断念せざるを得ませんでした。しかしながら先日の役員会にて、皆様から安心して参加できる形で開催できる行事はないか話し合いをいたしました。具体的な開催時期は現状では未定ですが、南まち協行事の大きな柱である「おひとりさまのつどい」を感染防止に十分に配慮した新しいやり方で開催できるよう準備を進めていく所存です。今は周囲の状況を注視し耐える他ありませんが、一刻も早く事態が収束し、皆様の暮らしが平常に戻ることを願っております。

令和2年度南校区まちづくり協議会総会（報告）

- 報告・議案
1. 令和元年度事業報告・令和元年度予算・決算書（案）（賛成：56 反対：1）
 2. 令和2年度事業計画（案）・令和2年度予算（案）（賛成：56 反対：1）
- 今年度は昨今の情勢を踏まえ書面表決としました。
代議員57名から回答を頂き、2つの議案のどちらも賛成多数で可決されました。

南小学校除草作業

5/7（木）5/8（金）9:00～南まち協役員と地域の有志の方、合計10名で除草作業を行いました。
暑い中ご協力頂きありがとうございました。



作業風景



ご協力いただいた皆さん



乗用草刈り機
大活躍



こんなに綺麗になりました

南校区まちづくり協議会 mail: minamikouku@tor.bbq.jp

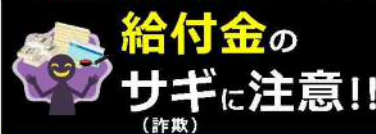
第1弾

新型コロナウイルスの感染拡大防止に向けた 新しい「生活様式」の実践例



——中間市保健福祉部介護保険課——

特別定額給付金に関するお知らせ



絶対に教えない! 渡さない!

- 暗証番号 ●通帳 ●マイナンバー
- 口座番号 ●キャッシュカード

市区町村や総務省などが以下を行うことは絶対にありません

- ×現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- ×受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ×メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること


「怪しいな?」と思ったら速速なくち相談ください




フレイルの進行を予防するために フレイル(虚弱)とは、介護が必要になる一歩手前の状態のことです。

みなさん、自粛生活で体力が落ちていませんか?







地域社会の繋がりが
途絶えている昨今
この手紙は人の温かさ
を感じ癒された。



コロナと共存しながら
新しい方法のつどいの
場を考えて欲しい。



一通の便りに
心が和み
嬉しかった。



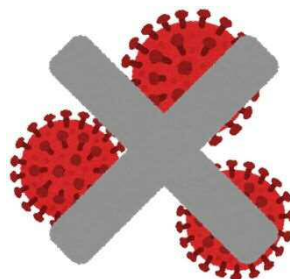
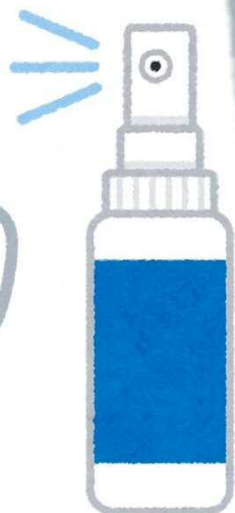
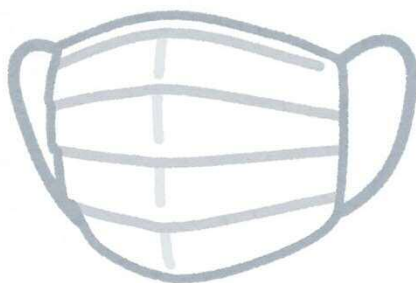
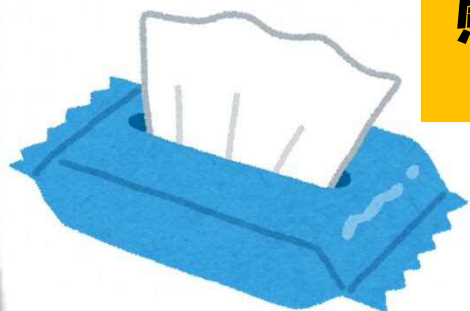
このつどいを崩れつつ
ある地域社会の絆の
再構築の拠点として
期待している。



第2弾



感染予防 グッズ



おひとりさまのつどいにご参加くださった皆様へ

残暑お見舞い申し上げます

平素より南校区まちづくり協議会の活動にご理解とご協力を頂きありがとうございます。感染拡大が止まらないコロナ禍の中、不安な日々をお過ごしのこととお察しいたします。

南まち協では、皆さまが安心して参加できる行事はないか話し合いましたが、実施に至らず残念に思っております。この状況下で、出来ることを役員で話し合った結果、「おひとりさまのつどい」にご参加くださった皆さまへ、ささやかですが、コロナ関連の品物を贈ることになりました。新型コロナウイルス感染予防にお役立てください。

一日も早く、以前のような楽しいふれあいのひとときを過ごせる日が来ることを願っております。

令和2年9月吉日
南校区まちづくり協議会



第2弾



脱水症かな!? 誰でもできる☑チェック方法

- ☐ 手を握ってみて、冷たい
- ☐ 舌を見て、乾いている
- ☐ 親指の爪先を押して、赤みが戻るのが遅い
- ☐ 腕の皮膚をつまんで離してみ、つまんだ形から3秒以上戻らない
- ☐ 脇の下を確認、乾いている

< オシッコや便のチェック >

- ☐ 日中の尿の色が濃い、臭いが強い、濁る
- ☐ 尿量が少ない ☐ 下痢または、便秘が続く

※以上の症状がある場合、脱水症が疑われます。
※チェック方法は、あくまでも目安です。心配な時は、かかりつけ医に相談しましょう。

こまめに水分補給をしましょう

チェックしてみよう!

- ☐ 朝、起きてすぐ
- ☐ 朝食時
- ☐ 午前11時頃
- ☐ 昼食時
- ☐ 午後4時頃
- ☐ 夕方時
- ☐ お風呂の前
- ☐ 寝る前に

- 時間帯を決めて、こまめに水分補給
- 目安は、食事などに含まれる水分以外に1日あたり1.2Lの水分の摂取
- 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに

注目

※持病をお持ちの方は、かかりつけ医に相談しましょう。
※汗をかいたときなどはスポーツドリンクも効果的です。
※経口補水液は糖分が多く、高カロリーです。
脱水状態が疑われる場合に利用し、**水代わりに飲まない**ようにしましょう。

なぞなぞの答えはこちら!

答え① ひまわり(ひのまわりにり) ② 保母さん(ほぼ3) ③ 色が入っている ④ 兆(聴覚)

< 中間市介護保険課 生活支援コーディネーター >

① これってな〜に?

りりり
りひり
りりり

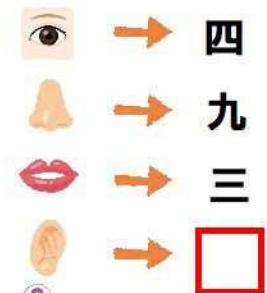
② この女性の職業は?

2.99999...

③ ある・なしクイズ

ある	なし
きつね	たぬき
お茶	コーヒー
赤ちゃん	子供
お城	おうち

④ □に入る漢字は?



答えは裏面へ!!

第3弾

～あたたまろう！～



おひとりさまのつどいにご参加くださった皆様へ

初冬の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。コロナ禍での不安な自粛生活も10ヶ月を過ぎようとしています。昨年の『おひとりさまのつどい』で皆さまと楽しいひと時を過ごした日をなつかしく思い出しています。

南校区まちづくり協議会では、【集まらないけどつながっていたい】という思いから、三浦市のお手紙を添えて頂きます。そして、この冬を『温まろう』『お出かけしよう』をテーマに、ささやかですがちよっと早めのクリスマスプレゼントをさせていただきます。

人々の英知が勝利する日が一日も早く到来することを願い、その時には楽しい『おひとりさまのつどい』を計画したいと思っています。

来る新年が素晴らしいものであるように心よりお祈りいたします。時節柄ご自愛ください。

令和2年12月吉日
南校区まちづくり協議会

マスクをしよう

きょじゃく
フレイル = 虚弱

「フレイル」とは、健康な状態と要支援・要介護の状態との中間にある状態を指します。みなさん、新型コロナウイルス感染予防による自粛生活で活動量が減っていませんか？ 要支援・要介護になる前にフレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

心身の機能
健康 → フレイル → 要支援・要介護
健康寿命

フレイルチェック

- ここ半年で体重が2～3kg減少した
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- ウォーキングなどの運動を週に1度もしていない
- 5分前のことが思い出せない
- ここ2週間、訳もなく疲れた感じがする

※3つ以上該当すれば、フレイルの可能性があり
＜ 中間市介護保険課 生活支援コーナー ＞

8090018

中間市通谷五丁目十四番一
中間南小学校内
中間南校区
まちづくり協議会
行

フレイルを予防しましょう

骨や筋肉のもとになる肉や魚、乳製品を多く摂る

室内でも体を動かして運動器の健康を維持

片足立ち
＜目安＞
左右1分間ずつ
1日3回

日常生活の中でできる運動を習慣化しましょう！

掃除や洗濯はきびきびと
歩幅を広く速めに歩く

人との交流を持ち認知機能を維持しましょう！

「社会参加」
積極的に地域活動に関わる

脳トレ なぞなぞ

① いつもドアのかけに ※ ヒント
かくれている、 しっぽが切れる
いきものはなんだ？

② あたまの方に ※ ヒント
すんでいる 目のちかく
神様はなんだ？

③ ヒントから答えを連想してください
・赤色
・外で立っている
・手紙

④ ヒントから答えを連想してください
・赤い
・はしご
・水

答えは裏面へ！！



先日は、あたたかい物ばかり届けて頂き、ありがとうございました。早速、入浴剤を使いお風呂に入りました。早く、コロナが終息してみなさんとお会いできたらいいと思っています。



コロナ禍の中、自助のできない人が増えていると感じます。向こう三軒両隣の共助の雰囲気が作れたらと考えます。子供たちへの声掛けもいいと思います。温かみのある校区にしましょう。



思いもかけないお品を頂戴しまして、有難うございます。クリスマスプレゼントですね！幾つになってもうれしいものですね♪お友達におすそ分けします。幸せです♡



寒風の吹く寒い夕方、白いおひげに代わって白いマスクのサンタさんが、早々にクリスマスプレゼントを届けて下さり、ビックリやら嬉しいやらでした。準備は、さぞ大変だったことでしょう。



フレイルチェックや予防についての仕方は、絵入りでわかりやすかったです。脳トレクイズもおもしろかったです。頭の体操になり、よかったです。



コロナのことで気が滅入ることばかりの中で「集まらないけどつながっていたい」とのお言葉すごく嬉しくこの絆を力とし、又皆様とお逢いして楽しいひとときのできる日を待ちながら頑張って生きていきたいと思っています。



思いやりのある、おたよりや情報の提供をありがとうございます。可愛いイラストも楽しんでいます。お知り合いになったお仲間と道でお会いすることがあり嬉しくて立ち話を楽しんでいます。「繋がってよう！」を実感しています。



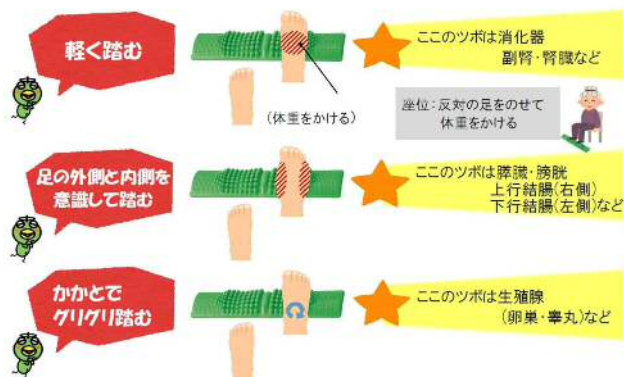
第4弾



～取り戻そう。
コロナでなくした
心と体の健康～



青竹ふみにチャレンジ



南校区まちづくり協議会版

青竹ふみ体操



一中間市一

青竹をプレゼント！



まずは1日2、3分から気軽に、はじめてみましょう～



毎日チャレンジカレンダー

みなさん！新型コロナウイルス感染症対策による自粛生活が続き、活動量が低下していませんか？
活動量が低下すると心身の機能や認知機能も低下する恐れが出てきます。合い言葉は「フレイルを避けよう！」
4つの予防ポイントをしっかり心がけ、虚弱な身体になるのを防ぎましょう。

※フレイルとは、健康な状態と要支援・要介護の状態との中間にある状態を指します。みなさん！フレイルを予防し健康寿命を延ばしましょう。

☆4つのポイント☆



4つのポイントが実行できた日は○をつけましょう！

1 January 2022	2 February 2022	3 March 2022
4 April 2022	5 May 2022	6 June 2022

中間市生活支援コーディネーター・地域支援員推進員



地域ケア会議



七重町 青空市場

自分の目で見て
選んで買い物したい



やうふ屋



さかな屋



老人クラブで
呼びかけようか？

うちの資材置き場
使っていいよ！

お客さん第一号



七重町 青空市場

～ 買い物に行って、元気になろう ～

日時：令和 2年 11月 19日(木)

地図 ①の箇所 七重公民館前

販売予定時間 13時 30分頃

地図 ②の箇所 木下建設さん 資材置場

販売予定時間 13時 45分頃

動く魚屋 みやび

内容：魚屋(刺身、切り身、総菜、海鮮丼など)

豆腐屋(豆腐、天ぷら、ギョーザ、お好み焼、甘物など)

古式とうふ 豆吉郎

場所：①の場所 七重町公民館前(沢見 さん駐車場)

②の場所 木下建設さん 資材置場

主催：七重町 七福会



- ※ 道路状況により、時間が前後することがあります。
- ※ 悪天候や新型コロナウイルスの感染拡大状況により、やむをえず中止となることもあります。
- ※ お買い物の際は、マスク着用、ソーシャル・ディスタンス(人と人との距離)を保ったうえで安全をお願いします。
- ※ ご近所の方、お誘いあわせの上、ご参加ください。
- ※ 好評であれば、定期開催も検討します。

七重町青空市場

主催：七重町老人クラブ



太賀地区青空市場



主催:太賀2区自治会・老人クラブ



太賀1区・3区自治会も周知に協力！



通谷地区青空市場

公園をきれいにしました！



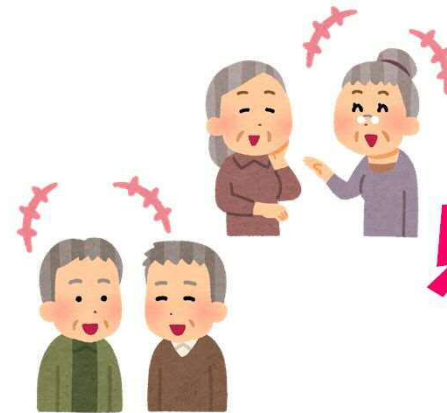
主催：通谷3区自治会・老人クラブ

開会セレモニーの様子です♪





外出の機会



見守り合い



広報 なかま11月号
に載っためん

たてわり
撤廃



わたしたち、 たてわり やめました

地域共生社会を実現するためには地域のみ
なさんの力が不可欠ですが、行政のいわ
ゆる「縦割り」が地域づくりを進める上での
障害となっています。

地域のみなさんが活動しやすいまちにする
ため、市役所は今、この縦割りをなくし、本
当の意味での「序の乱戦」の実現を目指して
います。

●問合せ 介護保険課
☎(245)7716



中間市介護保険課

地域のニーズに応えるため
中間市には「政区まなづくり協
議会」があり、地域のさまざまな
な人が地域づくりに参加し、意見
を交換する場があります。行政はそ
こに参加し、地域と「結」になって
問題の解決策を考えます。

しかし、防災や買い物支援、健
康に寄与することなど、地域が抱え
る問題は複雑に入り組んでいるな
め、従来は各部署が担当していた
れば地域のニーズに応えることは
できません。

「たてわりやめました」が3位に
上のボス「わたしたち、た
てわりやめました」は、前年度支
援の分野で行政と地域のパイプ役
となっていた介護保険課が作成し
ました。

地域づくりを進めるには、まず
行政が連携する必要がある。まず
このボスターには「序の乱戦」と
いう難しい課題にどう取り組むか、
組織の意を込めています。このよ
うなことが評価され、公益財団法入
さやが福祉財団を主催する「い
きがい、助け合いサミット」で「た
てわりやめました」のボスターサ
マシアンで3位に輝
きました。



▲市役所と民間企業を結ぶ、ミッドタウンの図
表が示した介護保険課の役割。

各部署の役割や連携を明確にし、
地域づくり、地域づくりに必要な
みなさんと連携すること、また
行政の重要な役割です。そのため
にも、序の乱戦をさらに拡大さ
せ、みなさんのニーズに応えてい
きます。

を、介護保険課職員がオンライン
で全国に向けて発表しました。
さらに、福十健次市長と自衛隊
介助市長に対してサミットでの無
表を再確認しました。各関係部署間の
連携体制を改めて報告し、本市が
行うべき協会のまちづくりのあり
方を確認しました。

広報なかま 11月号 2



信 頼



ハッピー編

1 位

「私にできることがありますか？」



2 位

「ご飯食べたんね？」



3 位

「一緒に考えてくれん？」



「もう歳やけ、無理無理…」



自信がない

支援の輪

互助



高齢化



= アセンメントメント

医療介護従事者の
不足



「見える化」



介護保険料
の負担



ご近所との
繋がりの希薄⁴⁴

地域を変える起点

※これからの地域づくり戦略参照

住民の
元気アップ。

地域
コミュニティ
の再生

保険料の
伸びの抑制

きっかけは
高齢者にあり





汗をかくこと





ケアマネネットワークの会にて



見える化

専門職用リーフレット



令和元年度 第1層生活支援コーディネーター活動表

月日	曜日	内容
10月1日	火	センター会議、市老連東校区老人大学準備、9月度掲示板作成
10月2日	水	市老連底井野校区老人大学準備、
10月3日	木	市老連西校区老人大学準備、見守りネットワーク協議会打ち合わせ会議
10月4日	金	沖縄出張
10月5日	土	沖縄出張
10月6日	日	沖縄出張
10月7日	月	市老連三役会、認サボ打ち合わせ、まち協西校区会議
10月8日	火	市老連南校区長会議、ケアトランポリン(扇ヶ浦一区)、民協総務会、まち協中間校区会議
10月9日	水	一人暮らし高齢者等見守りネットワーク事業協議会、市老連三役会報告書作成
10月10日	木	市老連東校区老人大学打ち合わせ、ケアトランポリン(上底井野)、まち協東校区会議、市老連底井野校区老人大学打ち合わせ
10月11日	金	まち協北校区健康づくり教室(岩瀬南町)、にじいろカフェ設置
10月12日	土	朝霧プラチナサロン(肝筋アップ)
10月13日	日	よかかせ祭、コミュニティ文化祭、垣生おくんち
10月14日	月	
10月15日	火	市老連老人大学西校区打ち合わせ、にじいろカフェ
10月16日	水	SC連絡会(糸島市)
10月17日	木	市老連中間校区老人大学、市老連東校区老人大学準備
10月18日	金	市老連西校区老人大学、市老連東校区老人大学打ち合わせ
10月19日	土	まち協北校区ほくほくまつり
10月20日	日	
10月21日	月	市老連南校区老人大学、市老連三役会報告書作成、市老連東校区老人大学リハール
10月22日	火	
10月23日	水	市老連東校区老人大学、ケアトランポリン(大根土)
10月24日	木	中間市少年相談センター研修(民協・主任児童委員)、市老連底井野老人大学準備
10月25日	金	市老連底井野校区老人大学、さわやか福祉財団との打ち合わせ、まち協西校区会議
10月26日	土	下大隈文化祭、や間校区防災説明会
10月27日	日	まち協南校区ウォーキング大会
10月28日	月	受賞報告(片岡県議)、民協四役会、西小まつり・まち協フェスタ準備、市老連健康講座座談会打ち合わせ
10月29日	火	西小まつり・まち協フェスタ準備、介護予防事業従事者研修会
10月30日	水	
10月31日	木	市老連老人大学準備、西小まつり・まち協フェスタ

地域資源マップ・資源カード

地域の資源をまとめた**資源マップ・資源カード**を、いよいよお披露目する日がやってきました!!当日は、資源マップ・資源カードについての思いや活用方法を説明し実物を展示して、みなさんに手に取って見て頂きました。

★★★★★★★★★
包括ケア研修会
 令和2年11月30日(月)
 ★★★★★★★★★★
保健センター
 ケアマネ等の専門職26名 出席

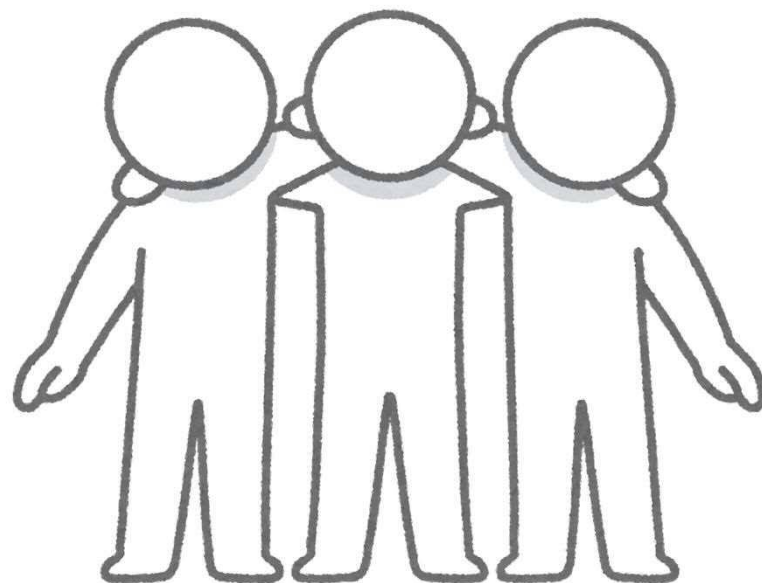
ケアマネさんからは、「ケアマネの研修で、
 使わせてもらいます。」などの
 声も聞きました。
 資源カードを通して様々な人と繋がり、
 を広げていき

**地域包括
 支援センター
 窓口で公開中!**

**自分の
 思い**

考え

理解



- ① 汗をかく
- ② 味方を増やす
- ③ 目標・目的を持つ