



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、大変ご苦労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」を感染防
止に十分に配慮した新しいやり方で開催す
ることを計画しておりますので、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 ～みんなが笑顔で元気になるまち～

令和2年05月05日 発行
編集責任者 松崎 共人
南校区まちづくり協議会
発行部 1
TEL・Fax 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
変なご苦労をされていらっしゃることと察しております。感染防止の観点から
南まち協で4月及び5月に予定しております行事は、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、情様が
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ました。そして、
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、
皆さま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す。

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@dor.bhj.q.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

身体的距離の確保
人との間隔は、できるだけ
2m（最低1m）あける。

マスクの着用
屋内にいる時や外出時、
会話をする時は症状がなくて
もマスクを着用する。

手洗い
手洗いは30秒程度かけて
水と石けんで丁寧に洗う。

「3密」の回避
密集・密接・密閉を
回避する。

メモ
発症したときのため誰と
どこで会ったかをメモする。

移動
感染が流行している
地域への移動は控える。

検温
毎朝、測定し風邪症状や
発熱の時は自宅で療養する。

買い物
1人または少人数で、
すいた時間を選んで行く。

食事
持ち帰りや出前、
デリバリーを利用する。

——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

給付金の サギに注意!! (詐欺)

絶対に教えない！渡さない！

- 暗証番号
- 通帳
- 口座番号
- キャッシュカード
- マイナンバー

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、手数料の返込みを求めるごと
- ✖ メールを送り、URLをクリックして申込手続きを求めるごと

「怪しいな？」と思ったら先端なくご相談ください

新型コロナウイルス給付金相談
窓口番号 188
お住まいの市区町村
お近くの警察署
0120-213-188
専用電話 #9110



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？

テレビを見る時もコマーシャルの間などは、できるだけ
体（関節）を動かしましょう。

ラジオ体操のような自宅で
できる体操も筋力低下の予防に効果があります。

栄養バランスのとれた食事を
3食摂ることを意識しましょう。
免疫力が維持できます。

お口の清潔を保つことが
感染症予防に有効です。
入れ歯の入れ忘れに。

口腔体操でお口周りの筋肉を
保ちましょう。
食事の際は、よく噛んで
食べましょう。

人と話す機会が減り、お口の
力は衰えがちです。
電話をするなど、会話を楽しみ
ながら筋力を保ちましょう。

困ったときは、お互い様。
いつでも支え合える関係を
日頃から築いておきましょう。
まずは、あいさつから・・・。

新型コロナウイルスに関する
正しい情報を取り入れて、
トラブルや偏見、不安を
解消しましょう。



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



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
日々をお過ごしの事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います。
この状況下で、出来る限り役員で話し
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。
新型コロナウィ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弹

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て、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

お風呂の前後

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1.2㍑の水分の摂取

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、
水代わりには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) ② 保母さん(ほほ3) ③ 色が入っている ④ 鮎(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？

② この女性の職業は？

2.99999...



脳トレ なぞなぞ

③ ある・なしクイズ

④ □に入る漢字は？

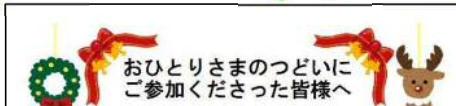
ある	なし
きつね	たぬき
お茶	コーヒー
赤ちゃん	子供
お城	おうち

答えは裏面へ!



第3弾

～あたたまろう！～



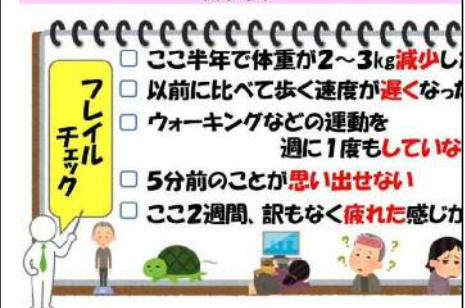
初冬の候、皆さまいかがお過ごしでしょうか。
コロナ禍での不安な自粛生活も10ヶ月を過ぎようとしています。昨年の『おひとりさまのつどい』で皆さまと楽しいひと時を過ごした日をなつかしく思い出しています。

南校区まちづくり協議会では、【集まれないけどつながってみたい】という思いから、三通目のお手紙を送らせて頂きます。そして、この冬を『温まろう』『お出かけよう』をテーマに、ささやかですがちょ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。

人類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



フレイルを予防しましょう



室内でも体を動かして運動器の健康を維持



日常生活の中でできる運動を習慣化しましょう！



歩幅を広く速めに歩く

ひと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

①いつもドアのかけに ※ ヒント
かくれている、
いきものはなんだ？

※ ヒント
目のちかく

②あたまの方に
すんでいる
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。



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。



コロナのことで気が滅入ることばかりの中で「集まれないけどつながってみたい」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。



思いもかけないお品を頂戴しまして、有難うござります。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。



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ます。「繋がっていよう！」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~



青竹をプレゼント！



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で出来ます。合い言葉は「フレイルを遠ざけよう！」4つの防ぼポイントをしっかりと心がけ、健やか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・要介護の状態との間にある状態を指します。みなさん！フレイルを予防し健やか寿命を延ばしましょう。

☆4つのポイント☆

① 三食しっかり食べましょう
だんぱく質を意識して摂りましょう！

② 体を動かしましょう
スクワットがおすすめです！

③ 口腔ケアをしましょう
歯の手入れも忘れずに！

④ 社会参加をしましょう
外へ出かけて、誰かと話しましょう！

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年	2 February	2022年	3 March	2022年
23 24 25 26 27 28 29	30	31 1 2 3 4 5	6 7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18 19	20 21 22 23 24 25 26
3 4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14 15 16	17 18 19 20 21 22 23	24 25 26 27 28 29 30	31 1 2 3 4 5	6 7 8 9 10 11 12
22 23 24 25 26 27 28	29 30 31 1 2 3 4	5 6 7 8 9 10 11	12 13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24 25	26 27 28 29 30 31 1

中間市生活支援コーディネーター・地域交流会推進員



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



とうふ屋



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)

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(淡見さん駐車場)
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にお願いします。
※ 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。



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！

お客様第一号



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 に載ったねん

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必要不可欠ですが、行政のいわゆる「縦割り」が地域づくりを進める上での障壁となっています。

地域のみなさんが活動しやすいいちにするため、市役所は今、この経済をなくし、本当の意味での「庁舎距離」の実現を目指しています。

●問合先 介護保険課
☎(240) 1116



また、今月9月に横浜市で開催された同セミナーでは、ボスターに備かれていた中間市の取り組み

A group of people are gathered around a long wooden conference table in a meeting room. One person on the left is wearing a green shirt and a face mask, looking down at a laptop. Another person in a green shirt is on the right, also looking at a laptop. In the background, two more people are seated at the table, one in a light-colored shirt and the other in a dark shirt. A map is pinned to the wall in the background.

▲河内天と白河天を前に、ミットさながらの表が付いた介護保険料券。

おひに、福士櫻市長と白堺市長が、別府市長に対し、チャーチの事務局を市長室に移すことを要請する要請書を提出した。これが別府市制を改めて報告し、本市が、行へべき道筋のまちづくりがあるのである方を確認しました。

1998年9月15日



信賴



ハッピー編

1位

「私にできることありますか？」



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…」



支援の輪

互助

自信がない



高齢化



介護保険料
の負担



= アセスメント 医療介護従事者
の不足



「見える化」



ご近所との
繋がりの希薄

地域を変える起点

※これからの地域づくり戦略参照



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	活動内容
10月1日	火	センターミーティング、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、見守りネットワーク協議会打ち合わせ会議
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、認証打ち合わせ、まち協西校区会議
10月8日	火	市老連南校区長会議、ケアトランボリン(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、ケアトランボリン(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)、にじいろカフェ設営
10月12日	土	朝霧プラチナサロン(貯蓄アップ)
10月13日	日	よかかぜ祭、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夢まつり
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サル
10月22日	火	
10月23日	水	市老連東校区老人大学、ケアトランボリン(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、中間校区防災説明会
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、市老連健康講座産医打ち合わせ
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



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。

★★★★★★★★★★★★★★

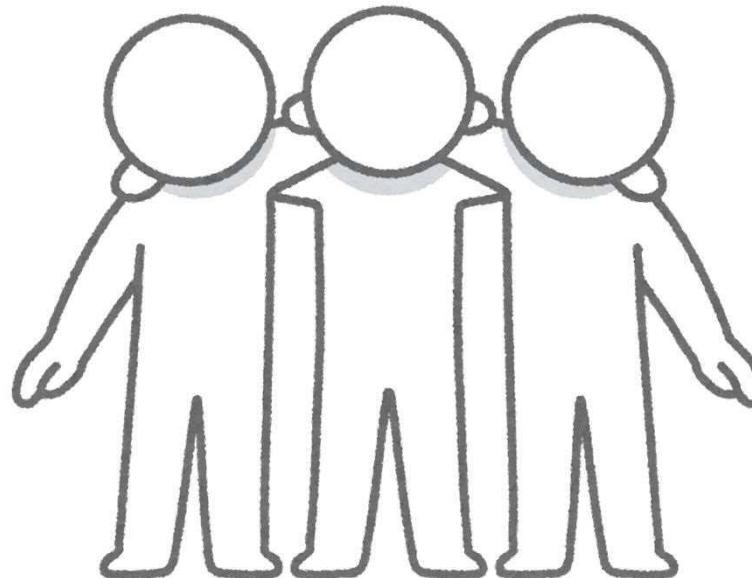
包括ケア研修会
令和2年11月30日(月)

★★★★★★★★★★★★

保健センター
ケアマネ等の専門職26名 出席

地域包括支援センター窓口で公開中!

実施内容: 資源(100件以上)
実施日: 令和2年11月30日
場所: 中南二丁目10番
電話番号: 043-241-0001
地図マップ: 四ツ葉マップ



- ①汗をかく
- ②味方を増やす
- ③目標・目的を持つ