

KoGA

社協だより

古賀市社会福祉協議会がお届けする季刊誌

2020.06

Vol.190

なつ号

特集 おうちで一緒にやってみよう!

目指せ!家族で免疫力アップ!



会員特典

社協の貸出や、協力店からの特典があります。
古賀市内での様々な出会いから「福祉のまちづくり」の輪が広がることを願っています。

※「個人会員」と「団体会員」があり、それぞれ受けられる特典が違います。

個人
会員特典



チャイルドシートの短期貸出

個人
会員特典



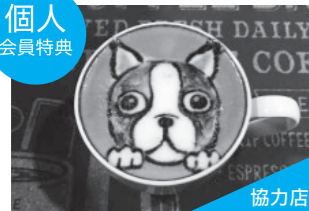
車いす対応車の貸出

個人
会員特典



車いすの短期貸出

個人
会員特典



お任せラテアート半額で提供(1回限り)
【Cafe & Bar Fes (フェス)】

個人
会員特典



「ぜんざい」100円引き(1回限り)
【阿倍饅頭店イートインコーナー】

個人
会員特典



食後の軽便(だったん)そば茶提供(1回限り)
【十割そば 手打ちお蕎麦カフェ こんさい館】

個人
会員特典



もみほぐし+電子治療500円(1回限り)
【イートレーター健康サロン なかいわ整体院】

団体
会員特典



チャリティ号(福祉バス)貸出
地域交流を目的とした活動への貸出です。
ご不明な点がございましたらご連絡ください。

協力店の営業時間等
をあらかじめご確認
の上ご利用ください。

会員に加入するにはどうしたらいいの?

窓口での会員受付は行っております。
車いすやサンポニー号(車いす対応車)等の貸出の
ご利用がある際は、窓口へお越しください。

●会費

個人(1口)	500円
一般団体(1口)	5,000円
特別団体(1口)	15,000円

※複数口でもご加入いただけます。
※会費は寄附金控除(所得税・法人税)の対象となります。
※領収書が必要な方は、お申し出ください。

お問合せ・申込先
古賀市社会福祉協議会

TEL 092-944-2941

社協会員制度って知ってますか?

こまったときはお互いさま
たより合えるまち

◎例年であれば、4月～6月にかけて区長、組長のご協力をいただき、
会員募集のお願いをしておりますが、現在、新型コロナウイルス感染
症予防の観点から、延期させていただいております。今後のス
ジュールについては改めてご案内させていただきます。



実際に会費がどのような
活動に使われているのか、
どんな魅力があるのかを
ご紹介します!

社協会員ってなあに?

地域福祉活動をすすめていくための基盤づくりを、
資金の面から支援していただくものです。

「住み慣れた地域で、家族や友人とともに暮らしたい…」これは多くの人々の
共通の願いです。こうした願いを叶えるために、古賀市社会福祉協議会
では「こまったときはお互いさま、たより合えるまち」をめざし、福祉活動
に積極的に取り組んでいます。その活動は、賛同していただいた個人や団
体の皆様からの会費により支えられています。

会費は何に使われているの?

古賀市内45行政区の福祉会活動に全て充てられています。

福祉会は、それぞれの地域の高齢者や障がい者、子育て世帯(子ども・保護
者)の閉じこもり予防などを目的とした誰でも集える場(サロン活動)の推
進をしています。また、主にひとり暮らし高齢者の方を定期的に訪問して、
困りごと相談や行事の案内などを行い、安心して地域で生活していただく
ための見守り活動などを行っています。

地域に相談できる場所、相談できる人がいるって安心ですね!



▲ボール体操



▲子育てサロン



▲高齢者疑似体験

目指せ! 家族で免疫力アップ!

今回は免疫力をアップさせる為に、おうちで簡単にできることを2つの事業所に紹介してもらいました。

免疫とは、体内に侵入した異物を攻撃し排除するために、体に備わっている防御システムのことで。免疫力が高いと、全身の健康状態を高く維持することが出来ます。しかし、免疫力が低いと、病気や疲れなど様々な不調を引き起こし、健康が損なわれてしまいます。私たちの元気でいきいきとした毎日には、免疫力に守られているのです。



訪問介護事業所 ほっとステーション

おうちで簡単 免疫力UP! クッキング

◎カボチャとジャガイモのキッシュ (4人分)



ビタミンCとEを摂取!

- 1 カボチャとジャガイモ (各200g 1.5cm) 角切をレンジでチン!
- 2 フライパンで小口切ウインナー (2本) を炒め、さらに薄切り玉ねぎを加えて炒め、少し冷ます
- 3 卵 (3個)、牛乳 (200ml)、コンソメ (大さじ1/2) を混ぜたものに、①と②、グリーンピース (20g)、粉チーズ (小さじ2)、塩コショウ (少々) を②に入れて混ぜる
- 4 ③をフライパンで焼いて、お皿で切り分けたら完成

◎鮭とたっぷりきのこのホイル焼き

- 1 アルミホイルを25cm程度に切る
- 2 ①にスライスした玉ねぎ適量、鮭 (切り身魚何でもOK) を順に置き、きのこ (食べやすい大きさに切ったシメジ、しいたけ、えのき、エリンギ等) を乗せる
- 3 マヨネーズ、みそを3:1の割合で混ぜて上にかける
- 4 蒸気が漏れないようアルミホイルで包んでからグリルで13分程度焼く



きのこで食物繊維!

通所介護事業所 は一とふる古賀

おうちで簡単 免疫力UP! 体操

生活の中に、簡単にできる体操を取り入れてみましょう。まずは一週間。週単位で運動を、習慣化することが大切です。

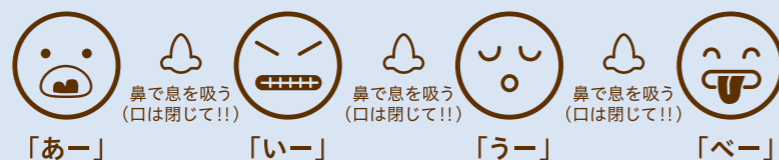
月または火

お口の中が潤って感染予防

◎鼻で呼吸をしましょう!

笑ったり、しかめたり、大きく口を開けたりして、顔の筋肉をほぐしておきます。「あ・い・う・べ」と左から順に発声します。3回繰り返しましょう。

ポイント 声と声の間はしっかり鼻で息を吸いましょう!



水または木

優しく柔らかい呼吸でリラックス

◎手を広げて、ゆったりと呼吸を感じましょう!

肩の上げ下げをして体をほぐしておきましょう。「1、2」で鼻から吸って「3、4、5、6」で口から吐きます。3~5回繰り返しましょう。

ポイント 胸を後ろに反らさないように!



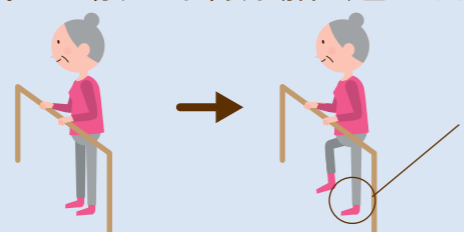
金または土

ゆっくり動かし血行促進

◎ゆっくり脚の上げ下げをしましょう!

足指の曲げ伸ばしをしておきましょう。床を踏みしめ、片脚を「1、2、3、4」でゆっくり上げて「5、6、7、8」でゆっくり下げます。左右10~20回づつ繰り返しましょう。立つて行うことが不安な場合は、座ってから行ってください

ポイント 軸足をしっかり踏みしめて!



デイサービスのことなら

は一とふる古賀 通所介護

体操・趣味活動等、一緒にしてみませんか。体験もお試ください。

TEL.092-942-1153

送迎

入浴

食事

機能訓練

レクリエーション

上記のサービスを無料で体験することができます! まずはお気軽にお問合せ、ご相談ください。

ホームヘルパーのことなら

ほっとステーション 訪問介護

ご自宅での家事や入浴・外出などでお困りの方のお手伝いをいたします。

TEL.092-944-2960

新人ヘルパー! 今日にも元気に活動中!

ヘルパーは、利用者様の日常生活をお手伝いする仕事で、一人一人の生活スタイルに合わせることが大切だと感じています。ご自宅での支援の為、それぞれ違った生活環境の中で、利用者様にとって安心できる拠点をより安全でより快適に過ごせるようなお手伝いできたらと思います。ヘルパーの仕事はたくさんの人生の先輩にいろいろなお話を伺えることが面白く魅力的です。皆さんが笑顔になれる時間を増やしていきたいと思っておりますので、これからよろしくお願ひいたします。

子育て中のママも多く活躍しています。チームワークでお互いにフォローしあえる職場です! 介護資格を活かしたいと考えている方、私達と一緒に働いてみませんか?



社協掲示板

寄附お礼 2月上旬～5月中旬(敬称略)

古賀市社会福祉協議会へ次の方からご寄附がありました。厚くお礼申し上げます。ご芳志を十分尊重して、有意義に使わせていただきます。

香典返し

校区	寄付者名	故人
小野	松崎 圭恵	夫 比佐志
古賀東	小河 小夜子	夫 康正
花鶴	青柳 哲也	母 ムメ子
匿名	2件	

一般寄附

寄附者氏名
古賀市健康づくり推進員
コカ・コーラボトラーズジャパン(株)
古賀市社会福祉協議会生活支援員一同
ひだまり館 スタンドアローン
匿名 5件

物品寄附

寄附者氏名
あおやぎ古賀会館
北古賀 功
(株)セブンイレブン・ジャパン 3件
匿名 3件

あんしん生活相談

～高齢者・障がい者 弁護士無料相談～

65歳以上の高齢者の方、障がい者手帳をお持ちの方ご相談ください

【日付】8月26日(水)

【時間】① 13:30～14:15
② 14:15～15:00
③ 15:15～16:00
④ 16:00～16:45

【場所】サンコスモ古賀内相談室

【申込み】事前に電話でお申し込みください。
8月3日(月) 8:30～受付開始

【申込先】古賀市社会福祉協議会
TEL.092-944-2941

新人職員紹介

4月から古賀市社会福祉協議会で働くことになりましたフレッシュな2名をご紹介します!



これからも
よろしく
お願い致します!



山本 康介 Kosuke Yamamoto

【趣味】野球、料理(低温調理器を使って料理することにはまっています)
【尊敬する人】城島健司(元福岡ソフトバンクホークス選手)
【好きな食べ物】ラーメン(豚骨) 【嫌いな食べ物】チーズ
【座右の銘】「向き不向きより前向き」 【苦手なもの】カエル(触れません)

学生時代は野球をやっていました。プロ野球選手をめざしていましたが、ドラフト会議にはかかりませんでした(笑)。しかし幸運にも古賀市社協に就職することができました。まだまだわからないことが多く不安でいっぱいですが、野球をしていた時のように一生懸命頑張ります。満面の笑顔で市民の皆さんとお話ができる機会を楽しみにしています。

上城 幸子 Yukiko Kamijyo

【趣味】モーニング娘を見ること
【尊敬する人】道重さゆみ(モーニング娘)
【好きな食べ物】唐揚げ
【好きな言葉】後悔先に立たず 【苦手なこと】洗濯物をたたむこと

福岡市東区西戸崎で生まれました。近隣の古賀市には小さい頃父の職場に訪れたり、サンリブで買い物をしたり思い出がたくさんあり、春から古賀市社協に就職し仕事の縁もできてうれしく思います。学生時代からやってきたスポーツ(主にチアリーディング)で培った元気と笑顔をもって、古賀市の皆さんと触れ合える機会を大切に頑張っていきたいと思います!

千鳥苑だより

CHIDORIEN DAYORI

新型コロナウイルス感染防止対策を講じて開館中!!

千鳥苑

四季折々の自然に囲まれた癒しの場所です。200人が入る大広間や、少人数でご利用できる小部屋もあります。地域活動や福祉活動のほか、親睦会、会議、研修等にご利用ください。

個人利用・人気ベスト3



第1位 お風呂



足を伸ばしてゆっくと、ジェットの泡でリラックス。お風呂セットをぶら下げて、毎日お越しになるお馴染みさんがいっぱいです。

※温泉ではありません。

第2位 囲碁・将棋



一人でふらりと立ち寄っても、知らない誰かと楽しめます。定年後の男性の居場所がないなんて…?!何を隠そう、千鳥苑は男性のご利用が多いんです。

第3位 カラオケ



健康促進、リハビリ、ストレス発散、カラオケは楽しいばかりでなく、たくさんのメリットがあるようです。

※カラオケ料金
2曲で100円

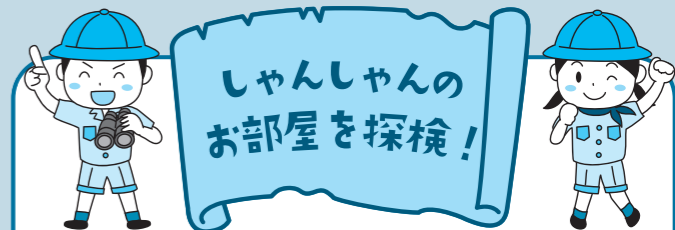
※すべてに、入館料が必要です

お問い合わせ・申込先

古賀市社会福祉センター「千鳥苑」
TEL.092-943-2421

しゃんしゃん

介護予防を目的としたレクリエーションや趣味活動を通して、新たな仲間づくり、健康づくり、生きがい活動を支援しています。古賀市在住の60歳以上の方はどうぞご利用ください。



しゃんしゃんのお部屋を探検!

洗面所に置かれた湯のみの正体は?!

「緑茶」が入っています。日頃から、緑茶うがいを励行しています。カテキンパワーで、毎日げんき!!



整理整頓されたこの棚は?!

日々の活動に必要な文房具や手芸道具、脳トレ用のプリントや塗り絵、ボードゲームなど、きれいに並んでいます。



背もたれに下がる袋は、一体?!

利用者の皆さんの室内履きなんです。収納スペースの縮小化にも工夫しています。



お問い合わせ・申込先

介護予防生きがい活動支援事業「しゃんしゃん」
TEL.092-943-8120

コガボラinfo

古賀市のボランティア情報をお届けします。

古賀市のボランティア団体の紹介

文の会 ～お家でできるボランティア～

ひとり暮らしの方が年々増えています。その中で思うような外出が困難だったり、孤立になりがちな方々へ「お変わりありませんか？」の気持ちをハガキに込めて送る活動をしております。季節のお便りや私たち会員がそれぞれの思いをお便りにし、ひと時の心の安らぎ、喜びなどを少しでも感じていただけたらいいなあと考えております。興味のある方は下記連絡先までお問い合わせください。



デイサービスでの
絵手紙教室



布おもちゃ「とまと」

おもちゃの絵本を布の持つあたたかさ、安全さや色彩の鮮やかさを利用して作製しています。作製した布おもちゃは、子育てサロン、託児グループ、障がい者高齢者に関わる施設や子育てサロンの団体へ貸出をしています。また、要望があれば布おもちゃづくり講習なども行っています。

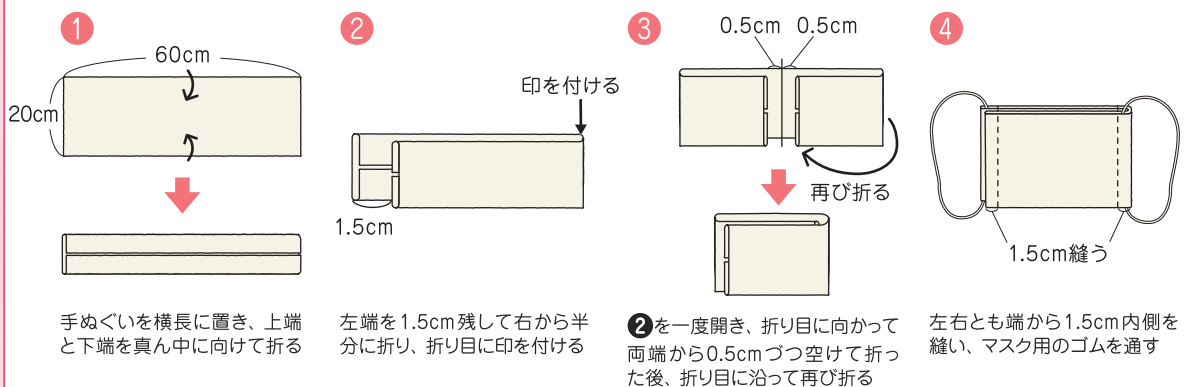
「とまと」さん
おすすめ!

初心者でも簡単! 日本手ぬぐい マスクの作り方

今や毎日の生活にマスクが手放せなくなってきています。不織布マスクに比べてウイルス予防は劣るものの、布製のマスクにも効果が期待されます。それに自分の好きな柄で作れるので気分も上がります。今回は、「日本手ぬぐい」を使ったマスクの作り方を紹介します。



【準備するもの】日本手ぬぐい(薄手の布) 20cm×60cm、ゴム 30cm×2本



ボランティア活動保険やボランティアに関することは下記までお問い合わせください。
古賀市社会福祉協議会 ボランティアセンター TEL.092-944-2941 FAX.092-944-2942

【お詫びと訂正】 令和2年3月20日発行の社協だより189号の[P2 令和元年度福祉大会 第2部顕彰]及び[P4 コガボラinfo NPO法人あじさい園]において、記載に間違いがありました。訂正してお詫びいたします。

P2 誤り: 村山 香代 ⇒ 正: 村山 香代子
P4 誤り: 090-4276-8349 ⇒ 正: 080-4276-8349

