

KOGA 社協たより

古賀市社会福祉協議会がお届けする季刊誌

2021.12

Vol.196

ふゆ号

KOGA 社協たより | 2021. Dec. vol. 196 |

2021年12月20日発行 発行/社会福祉法人 古賀市社会福祉協議会 〒811-3116 福岡県古賀市庄205番地 サンコスモ古賀内
お問合せ / TEL.092-944-2941 FAX.092-944-2942 sounmu@kogasyakyou.jp デザイン/太野みやデザイン事務所 印刷/社会福祉法人 福岡コロニー

特集

癒しの施設

千鳥苑

再び笑顔の花が咲きますように
感染防止対策を講じて開館中!!

P4、5

令和元年度千鳥苑感謝祭の様子

この社協たよりは、共同募金の配分金などによって作成されたものです。

古賀市第2地域
包括支援センター
からのお知らせ

NO.1

令和4年1月より
介護あんしん相談会 **そえるて**
はじめます!

毎月第3月曜日(月1回定例)
場所:千鳥苑内



包括支援センターでは、そんな様々な疑問や不安などのお話を伺いし、皆さんが少しでも安心していただけるよう、「介護あんしん相談会そえるて」をはじめます。介護保険やサービス利用、民間サービスの情報提供などについて、担当エリア以外の方の相談もお受けします。
在宅で生活している中で、何か心配なことや気になることがありますから、この機会にぜひご相談ください。

近所に認知症かなと思う人がいるけど、どこかに知らせた方がいいのかな…。



在宅介護のストレスで、時々逃げ出したいようになってしまふ。



自分は介護が必要かもしれないと気づいたけど、今後どうしたらいいの？



古 賀市第2地域包括支援センターが千鳥苑内に設置され、9か月が過ぎました。

《第1回》介護あんしん相談会 **そえるて**

日時 **1月17日(月)** 場所 **千鳥苑**

- 14:00~15:00 ミニ講座
 - 15:00~16:00 個別相談
- 1) 包括支援センターについて
2) 高齢者が利用できるサービスについて
- 相談は無料です

※予約優先(当日受付可) ※秘密を厳守します
※千鳥苑の無料送迎バスがご利用できます(詳細は千鳥苑まで TEL.092-943-2421)

[今後の開催予定] 2月21日(月)・3月21日(月)



第2地域包括支援センター

【担当エリア:古賀北中学校区】

古賀市千鳥3丁目3番1号(千鳥苑内)

営業時間 月~金(土日祝、年末年始は除く)8:30~17:00

TEL 092-410-7331 FAX 092-410-7370

MAIL houkatsu@kogasyakyou.jp

話をして、ほっと一息
つきませんか。
皆さんの参加を
お待ちしております。



産前産後の家事・育児にお悩みの方、必見!

詳しくはP7をご覧ください。

www.kogasyakyou.jp





地域で
いきいき
高齢者

〈今回のいきいきさん〉
花鶴丘3丁目区
みやた ふくえ
宮田 福栄さん
102歳

今回は「宮田福栄さん」に元気の秘訣を伺いました。
【宮田さん 社協職員】

社：大正生まれということ
で、令和に至るまで、元
気を保つ秘訣はなんで
しょうか？

宮：特別にしていることは
ないかな…。好きなこと
といえば、読書が大好き
です！特に随筆が好き
で、家にいるときは本を
読んでいます。

社：「しゃんしゃん」の活動に
も参加されて、とてもお
元気でびっくりしていま
す。

宮：幸いなことに、ひざに痛
みがないし、体が元気な
うちは「しゃんしゃん」に
通いたいと思ってるの。
体操もできるし、友達と
お話することもできる
しね！



教えちゃつてん!!
のべしえんしえ〜 vol.12

今回は、ロコモ予防の1つ、
歩幅を広くする体操を紹介します



最近「ロコモ」という言葉
を耳にしませんか？

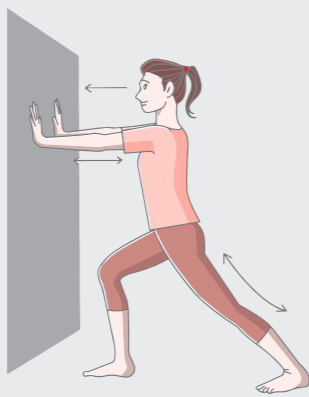
「ロコモ」とは「ロコモティブシンド
ローム(運動器症候群)」の略称で、骨
や関節、筋肉など運動器の衰えが原因
で、「立つ」「歩く」といった機能が低下し
ている状態のことをいいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要
になるリスクも高くなります。足腰の衰
えというと、高齢者の問題だと思われが
ちですが、実は40代にも多くのロコモ予
備軍が……。

ロコモにならないためにも、高齢の方
のみならず、若いうちから運動習慣をつ
けましょう。

ロコモ予防に役立つ体操

自宅で簡単にできる「歩幅を広くする体操」を紹介します。
歩幅を広くすると自然と歩く速度があがり、足腰を鍛えるこ
とに繋がります。



- 1 背筋をまっすぐにのぼし、壁に向
かって立ちます。両足をこぶし1つ分
以上あけて立ちます。
- 2 無理せず前に1歩踏み出し、前の足
は曲げ、後ろ足のひざ裏はできるだけ
ピンとのぼします。手は肩の高さ・
肩幅程度に開いて壁につけ、腕を
のぼします。手の指は少し開きましょ
う。準備が整ったら息を吸います。足
を大きく開くほど、効果アップ!
- 3 背中を伸ばし、おなかに力を入れ、
息を少しずつ吐きながら、壁をゆっ
くり押します。
- 4 1日左右3〜5回ずつ、10〜20秒間
伸ばします。

※安定した机やイスでもできますが、無理のない範囲で、
すべらないように気をつけて行いましょう。

コガボラinfo

古賀市のボランティア情報をお届けします。

災害時、社協は
「災害ボランティアセンター」
を設置します!

古賀市に災害ボランティアセンターが設置されたら…

① 情報発信



センターの設置やボ
ランティアの募集状
況、協力いただきたい資材等、様々な情
報を、ホームページ
やSNS、チラシ等
を使って発信します。

② ボランティアの調整

泥かきや瓦礫の撤去等、ボランティアの
協力が必要な人がいないかを調査しま
す。また、県内外から集まるボランティ
アをしたい人を受け付け、現地での活動
について説明し、必要としている人とつな
ぎます。



▲ボランティアオリエンテーション

瓦礫撤去の様子▶

③ 現地での支援



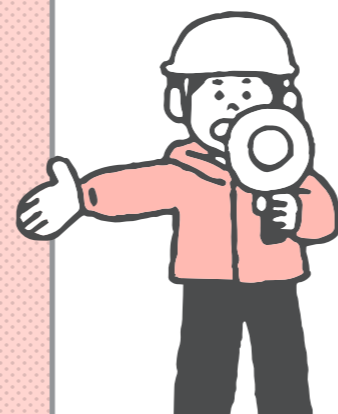
各地から協力いた
だいた物資や車両等
の管理等、ボランティ
アが安全にスムーズ
に活動ができるよう
に、支援を行います。

他地域で災害が起きたら…

現地の災害ボランティアセンターと連携し、情報発信を行います。

糟屋地区の社会福祉協議会と災害
ボランティアセンター設置運営訓練
を行って災害に備えています。

古賀市で災害が起こった場合は、災害支援
協定により糟屋地区の社会福祉協議会と協
力してセンター運営を行います。



癒しの施設 千鳥苑

古賀市社会福祉センター

再び笑顔の花が咲きますように
感染防止対策を講じて開館中!!

年間5万人の方が
ご利用の癒しの施設

四季折々の自然に囲まれた癒しの場所です。舞台がある92畳の大広間や、少人数でご利用できる小部屋もあります。地域活動や福祉会活動のほか、親睦会、会議、研修等にご利用ください。



千鳥苑館内図



▲遺影撮影会

使い方はいろいろ...
お気軽にご相談ください。



▲健康麻雀交流会



◀親子ふれあい教室

無料送迎バス運行中!



無料送迎バスのルートや
発着時刻は、千鳥苑まで
おたずねください。

千鳥苑 ご利用料金

個人利用料金	市内居住者	市外居住者
65歳以上 母子・寡婦 障がい(児)者	150円	300円
65歳未満	200円	350円
小・中学生	150円	300円
乳幼児	無料	100円

冷房利用=部屋料金×1.5 暖房利用=部屋料金×1.3

団体部屋利用料金	9:00 ~12:00		13:00 ~16:30		17:00 ~22:00	
	9:00 ~12:00	13:00 ~16:30	9:00 ~16:30	17:00 ~22:00	9:00 ~22:00	13:00 ~22:00
大部屋(30人程度)	1,000円	1,200円	1,500円	1,200円	2,000円	1,500円
中部屋(15人程度)	500円	600円	1,000円	800円	1,200円	1,000円
小部屋(6人程度)	300円	500円	600円	600円	1,000円	800円
大広間(200人程度)	1時間 1,500円 ※準備から片付けまでの時間を含みます。					
多目的グラウンド (一面当たり) ※屋根付き4面有	1,000円	1,200円	1,500円	※ゲートボール、グラウンドゴルフ等の個人利用は、お一人様100円です。		

※感染対策の為、お部屋の変更や人数制限をお願いすることがあります。

介護予防支援事業「しゃんしゃん」



体操、脳トレ、ゲーム、園芸、陶芸、筆あそび、絵手紙、鑑賞会や各種講座など、様々なプログラムをご用意しています。

「千鳥苑」内に併設している介護予防を目的とした施設です。様々なプログラムを通して、楽しく元気に活動しています。

【対象】古賀市在住の60歳以上の方

【利用日】火曜日～土曜日

※原則、曜日毎の登録制

【時間】10:00～15:30

【料金】・利用料 350円

・おやつ代 100円(月1回)

・お弁当代 約 400円(必要な方のみ)

お問い合わせ・申込先

介護予防支援事業「しゃんしゃん」

TEL.092-943-8120

1日無料体験実施中!
まずはお電話ください

古賀市第2地域 包括支援センター

令和3年4月1日より
「千鳥苑」に併設された
施設です。詳しくは、裏
表紙をご覧ください。

多目的グラウンド
(屋根付き4面)



古賀市社会福祉センター「千鳥苑」

〒811-3113 古賀市千鳥3-3-1 TEL/FAX.092-943-2421

[休館日]月曜日・第3日曜日(翌日の月曜日は開館)

[時間]9:00～17:00 ※団体利用は22:00まで可。但し、事前予約が必要です。

[入浴時間]11:00～16:30

社協掲示板

寄附お礼 8月下旬～11月下旬(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	寄附者名	故人
古賀西	柴田 美江子	子 幸子
古賀東	土江 賢隆	母 ハナカ
小 野	仁部 幸男	母 キヨ子
古賀東	岩下 久子	夫 哲郎
青 柳	安部 博之	父 博美
青 柳	大和 和彦	母 キクエ
古賀東	矢野 孝義	母 正枝
舞の里	田川 廣子	母 井上 治子
匿名1件		

一般寄附

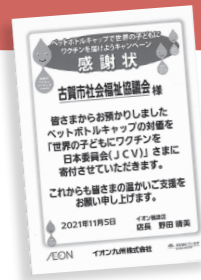
寄附者氏名
古賀市ゲートボール協会
ステップアップ古賀
特養ホームを良くする市民の会古賀
匿名1件

物品寄附

寄附者氏名
古賀市シニアクラブ連合会
匿名1件



ペットボトルキャップ回収のご協力ありがとうございました!



ペットボトルキャップの回収は10月末を以て終了しましたが、最後の搬出で、49kgのご協力をいただきました。これまでの皆様のたくさんのご協力、誠にありがとうございました。また、貸出のための車いすを購入するためのプラタブ回収は継続して実施しておりますので、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

産前産後の家事・育児にお悩みの方、お手伝いいたします

出産の前後に、体調不良時や家族などから家事や育児の支援を受けることが難しい時にヘルパーを派遣し、家事や育児のお手伝いをする事で、育児不安や負担を軽減する事業を行っています。ご利用をご希望の方やご相談等については、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

■対象者

- 以下の要件をすべて満たす方
- ① 古賀市に住民票がある方
 - ② 妊娠中から出産後1年程度(多胎児の場合は1年半程度)の産婦及びその保護者
 - ③ 心や体に疲れを感じている方、育児・家事に不安や負担を抱えている方

■サービスの内容

家事もしくは育児に関すること

■利用回数

1回につき1時間以上2時間以内、年間20時間まで(多胎児は40時間)

■利用時間

平日 8:30～17:00(応相談)

■利用料金

500円/時間(市民税非課税世帯・生活保護世帯は免除)

■お問い合わせ

古賀市社会福祉協議会
訪問介護事業所「ほっとステーション」
古賀市庄205番地サンコスモ古賀内
TEL:092-944-2960 FAX:092-944-2942
メール:homon@kogasyakyou.jp



※当事業は古賀市からの委託事業です

社協会員の皆様へ 貸出事業のご案内

ご利用をご希望の方はお気軽にご連絡ください。

車いす



ケガや入院・入所先からの外出・外泊など、一時的に車いすが必要になった方に対して貸出を行っています。

- 利用期間 原則1か月(応相談)
- 利用料 無料
- 貸出と返却対応 月～金曜日

スロープカー



車いすに乗っている方をそのまま移送することができるスロープカーを貸出しています。

- 利用時間 8:30～17:00
- 利用料 無料
- 貸出日 月～金曜日(土日祝については応相談)

※古賀市外利用時は燃料を満タンにして返却
※ご利用の際には1週間前までの予約が必要になります。

福祉バスチャリティ号



地域の団体が社会福祉を目的とした諸活動を行う際に、大型バスの貸出を行っています。

- 利用時間 9:00～16:00
- 利用料 無料(社協補助団体以外の団体は特別団体会員への加入が必要です。ガソリン代・高速代・駐車場代等の実費は利用団体負担)

※事前予約が必要です。
※現在新型コロナウイルス感染症予防により乗車人数や行先のコース設定等の制限があります。

チャイルドシート



里帰りや旅行など、一時的にチャイルドシートを必要とされる方へ貸出を行っています。

- 利用期間 原則1か月
- 利用料 880円(クリーニング代として)
- 貸出と返却対応 月～金曜日

※3か月前から予約ができます。

社協会員随時募集

直接社協の窓口にお越しただくか、お電話にてお申し込みください。

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

※詳細につきましては、右記までお問い合わせください。
※複数口でもご加入いただけます
※会費は寄附金として所得控除・税金控除の対象となります。
※領収書が必要な方は、お申し出ください。

【お問い合わせ】
古賀市社会福祉協議会総務福祉係
TEL:092-944-2941
FAX:092-944-2942
メール:soumu@kogasyakyou.jp