

# たく

# 12

2021

月号No.105

発行 多久市社会福祉協議会

〒846-0002 多久市北多久町大字小侍 45-31

TEL 0952-75-3593 FAX 0952-75-6590

E-mail welcome@po.saganet.ne.jp

最新情報は、  
こちらからも  
発信しています！

多久市社会福祉協議会 

## 令和3年度 多久市社会福祉協議会表彰式を開催しました

多久市社会福祉大会につきましては、今年度も規模を縮小し、11月17日（水）に多久市社会福祉協議会表彰式として被表彰者の方々を対象とした式典を開催いたしました。

### 表彰式



### 会長挨拶



### 多久市社会福祉協議会表彰

(順不同、敬称略)

#### ○社会福祉関係団体役員（3名）

〔永年にわたり社会福祉関係団体役員として社会福祉の向上に寄与〕

江打正敏（多久町老人クラブ長寿会）  
平川邦子（洋々クラブ）  
柴田藤男（多久市保護司会）

#### ○福祉施設職員

〔毎年にわたり福祉施設職員として施設福祉の向上に寄与〕

南里眞一郎（救護施設しみず園）  
出口由比子（救護施設しみず園）

### 被表彰者代表の謝辞



江打 正敏 氏



赤い羽根共同募金は、地域の福祉活動を支えています!!  
皆様のおかげで地域が、さらによくなります。



# 赤い羽根共同募金

昨年度は、多久市内の企業様をはじめ、区長さん、民生委員さん、福祉施設、学校等、市民の皆様から温かいご協力を賜り、**3,454,774円**の募金をお寄せいただきました。この募金額のうち、多久市の地域福祉活動事業として、**2,080,246円**が配分され、多久市の地域福祉推進を目的とする様々な事業に活用されます。

## 多久市内への共同募金の使いみち

配分金を活用する、市内の福祉活動の一部をご紹介します！

地域福祉活動・ボランティア活動育成・  
福祉教育体験学習のために  
**1,122,246円**



ボランティアスクール体験中！



「わかちあいの和」活動風景

障がい者福祉や児童福祉のために  
**588,000円**



- 身障相談事業・新生児に絵本の贈呈
- 学校ボランティア協力校への助成

- ・福祉有償運送事業
- ・ボランティアスクール
- ・災害ボランティア研修会
- ・社協だより（年3回発行）
- ・ボランティアの集い
- ・住民参加型有料在宅福祉サービス「わかちあいの和」
- ・住居内整理整頓支援事業「すっきりサポート」



安心・安全なまちづくり支援事業  
**120,000円**

公民館にスロープ・手すり設置・防犯灯LED設置など、地域で暮らしやすいまちづくりを支援いたします。隨時、受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

共同募金は税控除の対象となります。

株式会社等の法人寄付は、「全額損金」となります。  
個人の寄付は、「所得税・住民税の控除」となります。

歳末たすけあい配分事業  
**250,000円**

## 今年も皆様のご協力よろしくお願ひいたします。

多久市で集まった募金は、佐賀県共同募金会で集約し、翌年、約7割が共同募金会多久市支会に配分され、多久市内の様々な地域福祉活動に役立てられます。との約3割は、県内の社会福祉施設、ボランティア団体、NPO団体、災害時の準備金などに活用されます。

佐賀県共同募金会多久市支会(多久市社会福祉協議会内)

〒846-0002 多久市北多久町大字小侍45-31 (多久市社会福祉会館内)

**TEL 0952-75-3593 FAX 0952-75-6590**



# 福祉通信

多久市社会福祉協議会の事業や地域福祉活動の情報をお届けします。

8/3  
火

～

8/4  
水

## わくわくドキドキボランティア体験スクール

市内の義務教育学校4年生から6年生を対象に、ボランティアスクールを開催しました。多久市役所で、バリアフリーやユニバーサルデザインを見つける探検を行い、障害がある人もない人もみんなが利用しやすいよう工夫されていることを学びました。2日目は、障がい者スポーツ『ボッチャ』や『競技用車いす』などを体験しました。

ふくし体験を通して、人が「さえあって生きることの大切さを感じてもらいたいと思います。



10/4  
月

## イージーアップテント配備

今年度から日本赤十字社佐賀県支部多久地区交付金をもとに、市民の皆さんに活用していただけるよう、軽量で簡単に組み立てができる『イージーアップテント』を各公民館に配備しています。今年度は、北多久公民館へ配備しました。

今後とも、日本赤十字活動へのご協力をよろしくお願いします。



10/13  
水

## 鬼子母神祭

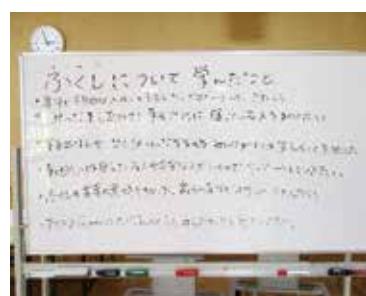
多久市社会福祉会館にて、地域の児童・生徒の健全育成と地域安全を願い、東多久町本覚寺住職に祈願していただきました。



10/19  
火

## 『ふくしの種まきプロジェクト』 in 東原庠舎中央校

東原庠舎中央校5年生（82名）の総合学習の時間に、「ふくしへなあに？」をテーマに講話ををおこないました。「ふくし」は特別なことではなく、みんなが幸せに暮らすために出来ることから始めましょうと伝え、最後にグループで感じたことを話し合ってもらいました。みんなからは、困っている人のサポートや、自分のおばあちゃんの「ふだんの暮らしのしあわせ」を守っていきたいというあたたかい感想が出ました。



10/  
29

金

## 福祉車両お披露目会 救護施設しみず園

救護施設しみず園は、令和2年度赤い羽根共同募金の配分で、福祉車両「アトレーワゴン」を購入されました。お披露目式が10月29日に開催され、ご利用者を代表して、鬼塚さんより感謝の言葉をいただきました。今後、利用者のサポートに役立てられます。

多久市内の方々より多大なるご協力をいただき有難うございました。



## 『令和3年 大雨災害義援金』



## 団体 /

- ・佐賀県立多久高等学校

## 個人 /

- ・菊池清隆 様
- ・川副梅夫 様
- ・江口千春 様

皆さまから寄せられた義援金は、日本赤十字社・中央募金会を通じ被災地へ配分されます。

皆さまの温かいご支援、ご協力に感謝申し上げるとともに、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

## 多久市シルバー人材センターからお知らせ

毎年10月は、シルバー人材センター事業普及啓発促進月間となっています。

令和3年度は、10月15日（金）を「シルバーの日」とし、社会福祉会館・鬼子母神周辺・旧むつみ荘跡地の剪定や草刈り、清掃作業のボランティア活動を行いました。



.....皆さんの入会をお待ちしております。

現在、多久市シルバー人材センターでは、多久市内にお住まいで、概ね60歳以上の、一緒に働く仲間を募集しています。

特に、剪定・草むしり・障子や網戸の張替のできる方の入会をお待ちしています。



## 多久市シルバー人材センター（多久市社会福祉協議会内）

【住所】多久市北多久町大字小侍45-31 【TEL】0952-75-4787 【担当】釘崎（くぎさき）・幸田（こうだ）

YELLOW MAJIC TAKU YELLOW MAJIC TAKU YELLOW MAJIC TAKU

## イエローマジック多久プロジェクト始動 !!

YELLOW MAJIC TAKU YELLOW MAJIC TAKU YELLOW MAJIC TAKU

## YMTプロジェクト会議

コロナに負けないよう  
多久が元気になれる  
活動がしたかね…

## 種の仕分け作業

町ごとに種を蒔いて、  
菜の花で多久市を彩ろう！

## 菜の花を植えるための草刈り・土壤づくり

みんなで力を合わせて、  
種を蒔いたよ!! 初春の頃  
に咲きだすと思います

多久市ボランティア連絡協議会として初めての取り組みとなる、多久市を黄色（菜の花）で埋め尽くそうというイエローマジック多久プロジェクト（YMTプロジェクト）を始動しています。多久市がしあわせの象徴でもある「黄色」の花で埋め尽くされますよう当協議会と地域と各関係機関と一緒にあって多久市を盛り上げていけるよう頑張っています!!

多久市ボランティア連絡協議会 会長 南里 カチ子

## 多久市ボラ連活動報告

多久聖廟周辺合同美化活動に参加してきました!!



多久聖廟での秋季釀菜への来訪者を気持ちよく迎えようと、多久市民挙げての合同美化活動が10月2日、聖廟周辺で行われました。

多久市ボラ連の会員の皆さんと一緒にあって多久聖廟の境内や周辺の緑地などを一斉に大掃除しました。参加された皆さん、お疲れ様でした!!

# 免疫力アップを目指そう

免疫力とは、有害なウイルスや細菌から、私たちの身体を守る防衛能力の強さのことと言います。免疫力が下がると、ウイルスや細菌から身を守れずには病気になる可能性が高くなります。健康に過ごす為には免疫力を高く保つことが大切です。

## 免疫力を高める7つの習慣

- ①家族や仲間を大事にする
- ②よく笑う
- ③何事も能天気に構える
- ④異性にときめく
- ⑤夜遊びはしない
- ⑥運動は“ちんたら”とやる
- ⑦乳酸菌、発酵食品、きのこ類で腸内環境を整える

## 運動編

### 免疫力を上げるワザ その2

#### ●がんばらない運動をしよう

適度な運動により血液循環がよくなり、代謝も促進されます。

すると…疲労物質が排泄されやすくなります。感染細胞やがん細胞も排除されやすくなります。

#### 適度な運動とは…？

軽く息が弾む程度のストレッチや筋トレを、**1日20～60分**。

これを**週3回以上**継続しましょう。

息切れするほどの運動は、逆に免疫力を低下させてしまうので**NG**です。



#### 座ったままできる簡単ストレッチ

##### 1 時間に一度は足首を動かしましょう。

##### 足 首

- ・かかとの上げ下げ体操
- ・足首を前後させたり、ぐるぐる回したりする体操



##### 夜、ベッドの上などで眠りにつく前の習慣にしましょう。

リラックス効果で睡眠の質も上がりますよ。

##### 首

- ① 背筋を伸ばし、体は正面のまま顔だけゆっくりと左右や前後に倒す。
- ② 気持ちいい角度で5～10秒キープするだけ。



「気持ちいい」と感じる事が大事です♪

##### 舌のレロレロ体操

年とともに舌の筋肉が衰えると、口呼吸になりやすい、咀嚼力の低下、顎のたるみなどを起こします。

- ① 舌を思いっきり出してレと発音する。
  - ② 口の中で舌を丸めてロと発音する。
- これを10回くり返す。



舌は、先端が上前歯の裏に触れているのが本来の位置です。体操で正しい位置に戻しましょう！

次回（2022年3月）は「免疫力を上げるワザ 生活編」をお届けします

参考資料 『医者が教える免疫力を上げるワザ』POWER MOOK28（大洋図書 2020）

この広報誌は、赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。

# 集いの場

現在、多久市内では、48団体880名の方々がサロン活動を行っています。

## ふれあいいきいきサロン“代表者会”

令和3年度のサロン代表者会は、コロナ感染予防対策で、各町での開催となりました。

いざという時に身近にあるもの（キッチンペーパー・輪ゴム）で、『簡単マスクづくり』に挑戦しました。



▶ 多久町・西多久町  
▶ 北多久町



## 『ふれあいいきいきサロン通信』始めました！

新型コロナウィルス感染拡大防止により、サロン間の交流が出来ない状況にあるなか、なにか情報発信出来ればと思い、始めました(^\_-)☆

各地区のサロン開催場所（地区公民館等）に掲示していただいているので、ご覧になって下さい！

### サロン活動紹介

#### 「上田町いきいきサロン」 (南多久町上田町)

開催場所	上田町公民館
開催日時	毎週水曜・土曜日 9:00~10:00
対象者	上田町在住の方

会員数は14名（男性7名・女性7名）  
区長をはじめ男性会員が男性に「体操しに行くば  
い！」と声をかけ、集まったそうです。



## “歩いてあるいて日本一周”達成者ご紹介



### 新しい サロン紹介

#### ★東町なかよしサロン★

- ・毎週水曜日に百歳体操を行っています。
- ・月に一度、体操後お茶会で、情報交換や相談などを行っています。

日 時：毎週水曜日 13:30~14:30 場 所：東町公民館



## みんなのコーナー たく社協だよりクイズ

市民の皆様に、社協活動について興味関心を持っていただきたく、毎号、たく社協だよりの内容にちなんだクイズを出題しています。

正解者の中から抽選で1名の方においでんさいお買い物券1,000円分をプレゼントいたします。

社協と一緒にやって地域を盛り上げていきましょう！

**[応募方法]** 官製ハガキ・FAX・メールのいずれかの方法で①クイズの答え、②感想やご意見、③氏名、④住所、⑤電話番号を明記のうえ、ご応募ください。

**[応募先]** 〒846-0002 多久市北多久町大字小侍45-31  
社会福祉法人 多久市社会福祉協議会「たく社協だより係」宛

**[F A X]** 0952-75-6590

**[メ ー ル]** welcome@po.saganet.ne.jp

**[締 切]** 令和3年12月24日(金)必着

**[当選発表]** 令和4年1月上旬までに本会ホームページ  
にお名前を発表させていただきます。

\*感想やご意見を社協だよりに掲載する場合がございます。

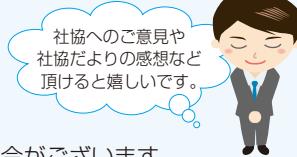
クイズの答えは、応募期間終了後に当選発表とあわせて掲載します。お楽しみに！

### 職員紹介



多久市社会福祉協議会 地域福祉課 一般事務職員 德永 律子

4月より地域福祉課で勤務しています。主に介護機器（ベット・車椅子・歩行器・杖）やチャイルドシートの貸与、新生児への絵本の贈呈を担当しています。地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願い致します。



### 「社協だよりたく」贊助広告募集中

**通所介護 居宅介護支援**

**ホーム西渓**

なご～ よ～おフムフム

**TEL/FAX 75-4026**

〒846-0031 多久市多久町2082番地1

特定非営利活動法人 NPO サンガム

MIZUMO 2008

ホーム西渓

特定非営利活動法人 NPO サンガム

E-mail : nposangam@ybb.ne.jp

**あらわし**

多々市北多久町大字多久原668-1(大工田)  
TEL.0952-76-224

真心込めたお手伝いをお約束いたします。

ファミリーホール さくら

ニューオープン

供養専門店

多久市北多久町大字多久原1628-1  
TEL.0952-37-1775

おいでんさい  
お買い物券  
1,000円分を  
プレゼント

### まちづくりの情報発信!!

多久市社協では、SNSで最新情報を発信しています。ぜひご覧ください。

多久市社協  
Facebook



多久市社協  
Twitter



株式会社 南里

多久斎場 あざみ苑



家族葬・事前相談承ります

24時間対応致します。いつでもご連絡下さい。

多久市北多久町大字小侍 2010-1

☎ 74-2340

### 障害者支援センターまや

Support Center for handicapped people Maya



- 就労継続支援A型
- 就労継続支援B型
- 就労移行支援
- 生活介護
- 指定特定相談支援事業
- 指定障害児相談支援事業

社会福祉法人もやいの会  
〒846-0024  
佐賀県多久市南多久町下多久6103-2  
TEL:0952-76-4600  
FAX:0952-76-4620  
Mail:moyai@maya.saga.jp

ご寄付ありがとうございました

令和3年6月1日～令和3年10月31日  
(順不同・敬称略)

社会福祉事業のために次の方々からご寄付いたしました。ここに厚くお礼申し上げます。

#### ◎香典返し寄付

○生活困窮時食料等支援物資  
令和3年6月1日～令和3年10月31日社協受付分

多久町 匿名、匿名、匿名、荒谷秀夫

東多久町 匿名、匿名、匿名、匿名

南多久町 匿名、匿名、匿名、匿名

北多久町 匿名、匿名、匿名、匿名

市内 市外

寿、古賀英樹 市内 品川祐一 市外 岸川智樹、藤本

礼子、田久保怜 浦山 永石雅敏 自由ヶ丘 塚原秋

子砂原 岩本淳、鳥井寛敏、田中宏 泉町 荒谷和

牟田早百合、南里史人 高木川内 野中藤野 中村

勇一、眞崎英俊 立山 和田利次 中多久二区 藤本

植松佑輔 山口喬也 甲斐健郎、秋永典將 吉田宏信

武藤隆則、長尾洋一

