

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 



歳末たすけあい募金に
ご協力いただき有難うございました



募金総額：88,626円



多久市グラウンドゴルフ協会様

GG大会で「ホールインワン」達成の方や、会員の皆さまより寄付を募り、1年間集めていただいたものです。



国際ソロプチミスト佐賀中部様

誰しもが安心して年末の時期を過ごすことができるよう願い、毎年寄付をいただいております。



東原庠舎東部校様

11月を共同募金の月と決め、各クラスに募金箱を設置して集めもらった募金です。
生徒さんの思いがたくさん詰まっています。

■協力団体・協力者（敬称略・順不同）

佐賀県市町村職員年金者連盟多久市支部、多久市グラウンドゴルフ協会、国際ソロプチミスト佐賀中部、東原庠舎東部校、菊池清隆、匿名

配分総額：204,000円

要支援者世帯：204,000円（18件）

※配分総額につきましては、募金総額と共同募金一般配分金と併せて支出しております。

『令和3年8月豪雨災害義援金』



東原庠舎西渓校様

文化発表会で販売されたサツマイモ（100kg）の売上金を、寄付いただきました。

生徒会役員さんらが、春に種を蒔き、暑い夏に除草作業をして大切に育てられたものです。

※皆さまから寄せられた義援金は、佐賀県共同募金会を通じ被災地へ配分されます。



令和3年度赤い羽根共同募金実績報告



令和3年10月1日から12月31日までの募金につきましては、新型コロナ禍の厳しい現況の中、市民の皆様をはじめ各事業所様のご協力により、右記のとおり多額の募金が集まりました。心より厚くお礼申し上げます。

共同募金は佐賀県共同募金会で集約され、地域で安心安全に暮らせるまちづくりの実現や佐賀県内の社会福祉施設整備費等のために役立てられています。

今後とも皆様のあたたかいご理解とお力添えを賜りますよう、よろしくお願ひいたします。



赤い羽根共同募金

募金種類	募金額
戸別募金	2,066,050 円
法人募金	291,600 円
学校募金	62,030 円
職域募金（資材募金等）	466,944 円
イベント募金	0 円
個人募金	6,088 円
その他	5,016 円
合 計	2,897,728 円



赤い羽根共同募金にご協力いただきました方々を ご紹介させていただきます。

(敬称略・順不同)

募金箱設置協力団体

(1団体)

児童センターあじさい

学校募金協力校

保育園（10団体）

あおいとりこども園／双葉保育園／納所保育園／みどり保育園／こばと保育園／
なごみこども園／杉の子保育園／のぞみ保育園／認定こども園さくらんぼ／
和光保育園



職域募金協力団体（資材募金協力団体・募金協力団体等）

福祉施設（11団体）

しみず園／天寿荘／ケアハウス大地／ブライトネスしもづる／竹の里多久作業所／ホーム西渓／けいこう園／
おさるのかごや／のんびらあと／もやいの会／サンライフ

老人クラブ（5団体）

多久町老人クラブ／北多久町老人クラブ／洋々クラブ／高砂会／西多久老人クラブ

ボランティア団体等（8団体）

多久市身体障害者福祉協会／ひまわりの会／中多久ボランティア／多久市そうじの会／多久市ライオンズクラブ／
いすみふれあい会／ホットミルク多久／多久美化クラブ

県立学校（2校）

多久高校／産業技術学院

義務教育学校（2校）

東原庠舎東部校／東原庠舎西渓校

保育園・幼稚園（13団体）

こばと保育園／杉の子保育園／和光保育園／とうぶ保育園／納所保育園／のぞみ保育園／双葉保育園／
みどり保育園／多久保育園／あおいとりこども園／認定こども園さくらんぼ／なごみこども園／
ひしのみこども園

民生委員児童委員（5団体）

東多久町民生委員児童委員協議会／南多久町民生委員児童委員協議会／多久町民生委員児童委員協議会／
西多久町民生委員児童委員協議会／北多久町民生委員児童委員協議会

企業・事業所等（12団体）

多久市役所／多久市立病院／佐賀銀行多久支店／JA さが多久中央支所／多久郵便局／多久原郵便局／
南多久郵便局／本多久郵便局／多久消防署／多久市観光協会／多久観光バス／多久市社会福祉協議会

個人（7名）

陣内清春／今村典博／木村鶴子／古賀恵子／松尾稔／牟田和子／匿名

法人募金協力団体

東多久町地区		西多久町地区	
行政区	事業所名	行政区	事業所名
渋木	ジョイソン・セイフティシステムズ九州(株)	板屋下	幡船の里
古賀一区	(株)多久製作所 九州支店	板屋下	(有)山田運送
古賀一区	九州カートン(株)	平野	(株)西部解建
古賀一区	金方堂松本工業(株)	北多久町地区	
古賀二区	エディオン多久 こが電器	行政区	事業所名
古賀二区	志岐仏具店	相の浦	(株)JA 食糧さが
古賀三区	佐賀新聞東多久販売店	相の浦	(株)オニザキコーポレーション
古賀三区	東多久商工連盟	相の浦	ミタニマイクロニクス九州(株)
別府二区	(有)久我商店	大工田	(有)メモリアル会館和光
別府二区	多久製網(株)	岸川	岸川まんじゅう森上商店
別府三区	渕上木材店	多久原	(株)タクボ産業
羽佐間	(株)南里運送	多久原	多久ケーブルテレビメディア
羽佐間	(有)ドリーリング・システム	中山	(有)多久環境整備センター
羽佐間	(株)JA オート佐賀 オートパルたく	中山	三研工業(株)
羽佐間	(株)東西運輸	中の原	(株)音成印刷
羽佐間	東鶴酒造(株)	中の原	(有)大丸スポーツ
古賀山	大坪石材(株)	山犬原	ドコモショップ多久店
南多久町地区		山犬原	西九州建設(株)
行政区	事業所名	小侍	(株)アイワ設備
長尾	(有)丸菱商事	番所	(有)森下水道工事店
西ノ谷	モロドミ建設(株)	筋原	あざみ苑 多久斎場
西ノ谷	(株)賞栄企画	筋原	山本自動車
西ノ谷	SYトレード	筋原	(有)陣内自動車工業所
西ノ谷	むらおか動物病院	筋原	(有)中垣設備
谷下	吉田刃物(株)	筋原	ヘアーサロン木戸
谷下	(株)弥川畜産	高木川内	広島お好み焼き ジャロ
多久町地区		高木川内	(有)鳥越商店
行政区	事業所名	高木川内	(株)坂田鉄工所
下鶴	(株)トーアス 佐賀工場	浦山	(株)ヒカリ 多久工場
下鶴	真生工業(株)	砂原	大石建設(株)
下鶴	松尾建設(株) 多久合材工場	砂原	京町クリーニング
下鶴	(有)藤川興業	砂原	小料理島之内
東の原	(有)後楽園本店	砂原	多久市商工会
東の原	(有)多久鉄工業	砂原	多久シティホテル松屋
東の原	多久観光バス(株)	砂原	田代プロパン
東の原	ダスキン多久	砂原	田中農園
東の原	ユアー新鮮館	砂原	トーホー商事
岡	不二コンクリート工業(株)多久工場	砂原	富亀和旅館
岡	山口産業(株)	砂原	佐賀県ヤクルト販売(株)多久センター
東町	(株)多久コンクリート圧送	泉町	テラル多久(株)
撰分	(有)孔子園製茶		
宮ノ浦	(有)うしづ屋		
宮ノ浦	細渕電球(株)多久工場		

多久市内 80 か所の法人・商店・各種団体等から、多久市の明るい福祉のまちづくりのために赤い羽根共同募金にご協力いただきました。誠にありがとうございました。

多久市医師会
多久地区歯科医師会
多久市工友会



多久市ボランティアセンターに相談してみませんか？

多久市ボランティアセンターでは、市内で活動されているボランティアの皆さんを応援しています。また、多久市ボランティアセンターでは、ボランティアセンターへ登録されている皆さんの様々な相談支援を行っています。この機会にぜひ、相談してみませんか。

～登録ボランティアへの活動支援～

- ボランティア団体の立ち上げ相談・支援
- 活動に関する相談支援や助成
- 多久市社会福祉会館ボランティア室の利用
- 各種ボランティア保険の加入
- ボランティア情報の提供
- 活動機材の貸出など

グループで活動する
場所を借りたい

グループを
結成したら、
活躍できる
場が欲しい

助成金を受けて
活動費用にしたい

メンバー募集の
声掛けを手伝ってほしい！

お気軽にご相談
下さいね！



こんな時に…「登録ボランティア活動助成金」を申請ください！

ボランティアグループを立ち上げ活動しているが資金の助成を受けたい…
もう少し、活動に幅を広げたい…
ステップアップをしたい…等
ボランティア活動助成金を活用してみませんか？詳しくはお電話等で相談下さい。

地域の困りごと（買い物や通院等の移動に不便を感じる人が増えている、コロナの影響を受け交流する場の減少、子ども達の居場所の減少等）は年々増えており、この困りごとを解決するためには多くの市民の皆様の力を必要としています。

『地域の困っている方の役に立ちたい！ボランティア活動がしたい！』という方は、ぜひ、多久市ボランティアセンターへ登録・相談ください。

「ボランティア活動保険」の加入申し込みのお知らせ

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中にボランティア自身がケガをした、他人にケガを負わせてしまった、他人の物を壊してしまったなどの事故を保障するものです。なお、昨年加入された方も更新が必要となります。加入希望の方は、印鑑をご持参のうえ多久市社協までお越しください。

《年間保険料》

基本プラン 350円
天災・地震保障プラン 500円

《補償期間》 令和3年4月1日～令和4年3月31日

※中途加入の場合は、加入手続き完了日の翌日から補償されます。

＜問合せ先＞

多久市ボランティアセンター
☎ 0952-75-3593

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。

幸せホルモンを増やす7つの習慣

- ①家族団らんの時間を持つ
- ②仲のいい人とおしゃべりをする
- ③自分の大事なものを愛でる
- ④おいしいものを食べる
- ⑤趣味や好きなことをする
- ⑥テレビや映画を見て思い切り笑う、泣く
- ⑦よいこと、楽しいことを考える

生活編 免疫力を上げるワザ その3

● 朝イチ歯磨きで感染予防！

口内には約30億～6000億もの細菌が棲んでいます。口内の細菌がもっとも増殖するのは、夜の睡眠中。朝起きたらまず歯をみがいて細菌を退治しましょう。

口腔ケアの三種の神器

- ★ 歯ブラシ
- ★ フロス
- ★ マウスウォッシュ



● 耳ツボ押して唾液を増やす！

唾液には、口の中の汚れを洗い流したり、細菌の活動を抑えたりなど、**口の中を清潔・健康に保つ働き**があります。そのため、**唾液が減ると感染のリスクが上昇**します。

唾液を増やすためにはどうするの？

- ★ 水分補給
- ★ 食事の時、しっかり噛む
- ★ 舌の運動
- ★ 唾液腺マッサージ

ガムを噛むのも
効果的だよ！



耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあてて、上の奥歯のあたりをうしろから前へ向かってまわします。
(10回)



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側、柔らかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5箇所くらいを順番に押します。
(各5回ずつ)



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえてあごの真下から舌を突き上げるように、ゆっくりべーと押します。
(10回)

● 口呼吸より鼻呼吸で防御力アップ！

鼻からのどまで続く鼻腔には、非常に細かい毛がたくさん生えています。この毛がフィルターの役目を果たし、細菌やウイルスが直接体に入らないようにしています。また、鼻腔を通った空気は温められ加湿されるので気管が乾燥しにくくなり、ウイルスの繁殖を抑えられます。（ウイルスは湿気がきらい！）つまり、**鼻呼吸をするだけで免疫力を高めることにつながる**のです。

口の周りの筋肉をきたえて口呼吸を改善しよう！

- ★ 口角を上げて笑顔を作る
- ★ 1口につき20～30回噛む
- ★ 「は・に・ふ・え・ろ」 体操 大きな声で発音するだけ！



は・に・ふ・え・ろ！



“歩いてあるいて日本一周” すくろく達成者!

多久市社協では、ウォーキングを楽しく行い、健康維持に努めてほしいという思いから、昨年『歩いてあるいて日本一周！すくろく』を作成しました。

現在多くのサロン会員の皆さんに活用して頂いています。
“日本一周”達成者を紹介します。

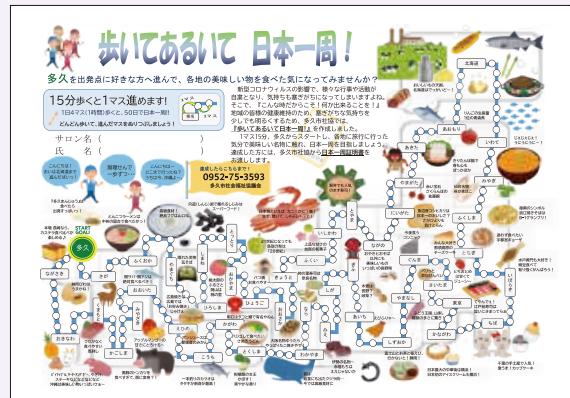


○サンサンサークル(東多久町)



行武龍己 様

石盛ヒサ子 様



○はなみずき会(東多久町)



秋永好江 様

冬野京子 様



野方双葉 様



木下敏江 様

○石州分ひまわり会(多久町)



坂口節子 様



倉富昭人 様

○飛梅会(北多久町)



眞島啓子 様



眞島治男 様

○上田町いきいきサロン(南多久町)

○多久原おしゃべりサロン(北多久町)



藤山吉久 様 (藤山京子 様)

藤原正章 様



柴田クミコ 様



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“活動紹介”

○「はなみずき会」(東多久町)

開催場所	納所交流センター
開催日時	毎週月曜・金曜日 9:00~10:30



百歳体操を中心に、週2回実施！
66～93歳までの22名で活動しており、
平均年齢は、なんと79歳！！
元気・はつらつをモットーに、人生の花を
咲かせる“咲顔”でいっぱいの活動を継続中です！



新しい サロン紹介

★ 南多久町 瓦川内サロンあじさい ★

- ・毎週木曜日に百歳体操を行っています。
- ・瓦川内のお仲間との親睦を深め、地域の情報交換やお話ができる場にしていきたいです。

日 時：毎週木曜日 14:00～15:30 場 所：瓦川内公民館



60歳以上のみなさんへ

多久市シルバー人材センター

あなたの経験とやる気を活かしませんか？

おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
(多久市にお住まいの方で、男性・女性を問いません)



※シルバー人材センターは、「一般廃棄物収集運搬業許可」を受けてないため家庭内のごみをごみ処理施設に運搬することはできません。

＜問い合わせ先＞ 多久市シルバー人材センター ☎ 75-4787

