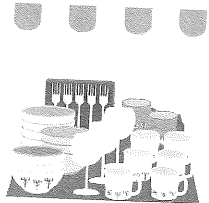


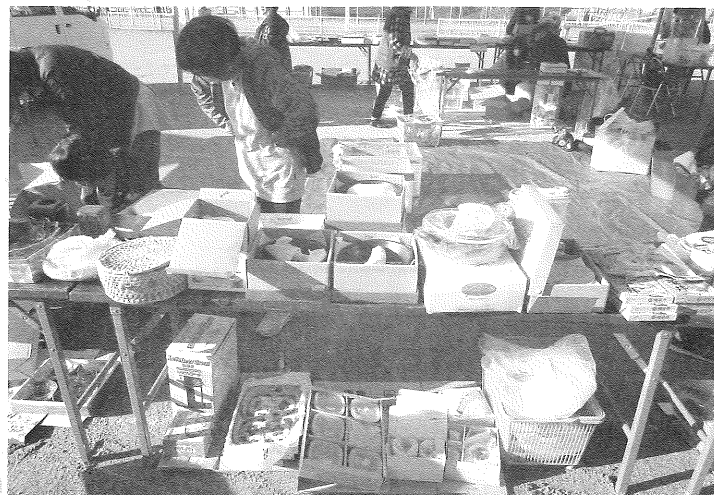


第72回諸塚村民文化祭会場において  
「第26回もろつか福祉バザー」を開催  
しました。

村民の皆様からご提供いただいた日用品や  
食料品を販売し、74,560円  
の売り上げがありました。



来場並びに物品提供者いただいた皆様、  
物品収集や販売にご協力いただいたボラ  
ンティアの皆様に厚くお礼申し上げます。

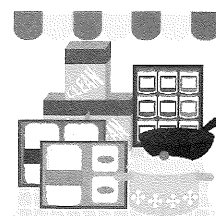


**第26回**

# もろつか福祉バザー開催！！



なお、福祉バザーの益金は婦人連絡協議  
会、ボランティア団体が行う歳末福祉活動  
や村内における地域福祉・ボランティア活  
動費として活用させていただきます。



## WeLoveもろつか

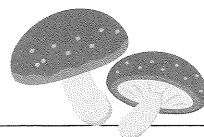
## No.155

令和5年12月

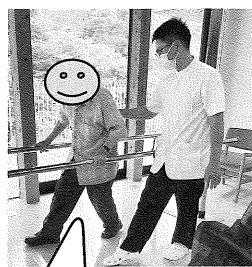
社会福祉法人 諸塚村社会福祉協議会  
発行／社会福祉法人諸塚村社会福祉協議会  
住所／〒883-1301  
東臼杵郡諸塚村大字家代3066番地

TEL／0982-65-0375  
FAX／0982-65-0392  
E-mail／welfare@r327.jp  
HP／<http://www.shakyo.or.jp/hp/1724/>

# しいたけクラブ 始動しました



しあわせになるために いきいきと たのしく けんこうになるためのクラブ

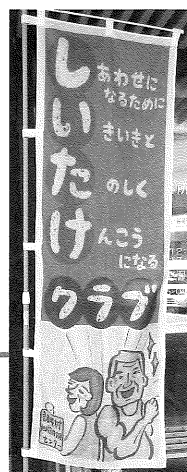


ベッドからの起き上がりや車の乗り降りが改善した。



歩くことや立位での作業が楽になった。

のぼり旗があったら、開催中の合図です。



地域包括支援センターでは、日常生活動作にやりにくさを感じてきた高齢者を対象に、痛みや不安の軽減と介護者の負担軽減を目的に「しいたけクラブ（短期集中型介護予防活動）」を実施しています。

諸塚診療所リハビリ室において、専門職のサポートを受けながら、短期間（一クール三ヶ月間）集中して、機能訓練に取り組みます。六月に始まったしいたけクラブ第一期生が九月に活動を終了され、十一月から第二期生の活動が始まっています。

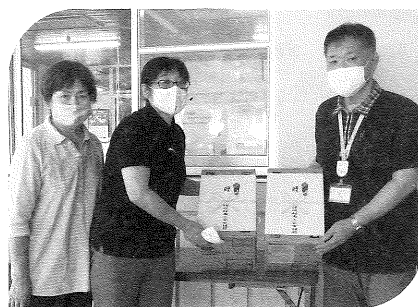
## しいたけクラブメニュー

- ・個別トレーニング～理学療法士と一緒に～
- ・電気療法
- ・有酸素運動
- ・もぐもぐタイム
- ・頭の体操

頭の体操の時間では、クイズを交えながら、日頃の生活で気をつけていただきたいこと等をお伝えします。

## 生活用品寄贈のお礼

諸塚村商工会女性部様（山根百江部長）より、施設利用者に対する生活用品の寄贈がありました。心から感謝申し上げます。



## 10月より利用者様と対面での面会を再開しています！

最近のひとコマ  
利用者様と倉の平展望台に行きました。



せせらぎの里ではコロナ禍以降、感染防止のため面会の制限を行ってきました。利用者様とご家族の大切な機会が失われていることに対して、施設としてもやるせない思いを抱えていました。

コロナの5類移行後も対面での面会がかなわない状況でした。近隣施設の中には面会制限を継続しているところもあるようですが、せせらぎの里では、感染対策に万全を期しながら面会を再開することにいたしました。

利用者様とご家族が触れ合う時間を確保できるように取り組んで参ります。

## こころの 健康コラム あるがままに 受け止め 手放す マインドフルネス

マインドフルネスとは、過去の失敗や未来への不安にとらわれることなく、  
「今、この瞬間」に意識を向けて心を整える方法です。  
今回はイメージを用いて簡単にできる【川に流れる葉っぱのワーク】をご紹介します。

- ①目を閉じて、ゆっくり呼吸する。
- ②川とそこに流れる葉っぱをイメージする。
- ③頭に思い浮かぶ考えや感情に意識を向ける。  
それを川に流れる葉っぱの上に、1つずつのせていく。



諸家の川を  
眺めながら  
行うのも  
いいですね

ストレスによって頭に浮かんでくる言葉を、葉っぱの上にそっとおくというイメージが大切です。  
言葉をのせた葉っぱは、川の流れに沿って小さくなり、自然と消えていきます。

上記のワークは、頭の中の考えを手放してスッキリさせたい時や、心の中のモヤモヤした気持ちと距離をとりたい時などにお勧めです。ぜひ隙間時間を利用して、お試しください。

お問合せ先：諸塚村社会福祉協議会 臨床心理士 喜田みどり（電話65-0375）  
【メンタルヘルス相談（来所・電話）にも応じておりますのでお気軽にご利用ください】

## 無料法律相談



相続・不動産・離婚・債券・  
労働関係・財産など法律問題で  
お困りの方を対象に、弁護士に  
よる法律相談を年3回開催します。  
事前予約が必要となりますので、  
1週間前までに社会福祉協議会へ  
お申し込み下さい。

2024年

1月24日(水)



13:30～16:00

場所 中央公民館





# もろつかのボランティア

vol.1

皆さん諸塚村のボランティア団体をご存じですか？  
今回は8つある団体の中から2団体をご紹介します。



## 赤十字奉仕団

代表者：  
西田 正さん  
会員数：50人  
主な活動：  
赤十字活動・青少年赤  
十字活動補助をはじめ、  
高齢者見守り活動ほか

皆さんいつもご協力ありがとうございます。  
これからも会員一同頑張りますので  
宜しくお願いします！！



## わいがや奉仕団

代表者：  
谷川ヨシ子さん  
会員数：52人  
主な活動：  
ふれあい型配食サー  
ビス（調理・お届け）  
をとおして高齢者世帯  
等の見守り活動ほか

コロナで開催されなかった調理活動がやっと  
再開できました。楽しみにお弁当を待ってく  
れている人たちの為にわいがや奉仕団一同頑  
張っていきます。

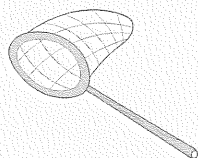
そのほか村内のボランティア活動にご協力いただいております。  
気になる方は気軽に参加してみてもはいかがでしょうか？



## We Love ペット



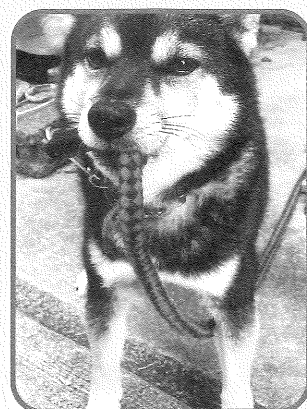
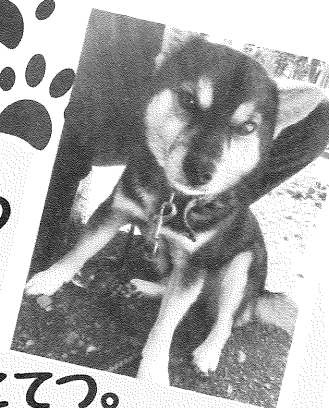
ペットの名前：クワガタさん  
種類：クワガタ  
年齢：偶然出会ったので年齢不詳  
飼い主：甲斐心羽さん  
お世話を頑張って一緒に越  
冬するぞ！



ペットの名前：  
こてつ

種類：犬雑種  
飼い主：H・K

お散歩大好きなこてつ。  
連れて行って～と鎖をくわえてア  
ピール♡ お散歩連れていくかわり  
に長生きしてね！



- ①ペットのお名前
- ②種類・年齢等
- ③飼い主名
- ④一言コメントを添付して下さい。

【応募方法】

メール (welfare@r327.jp)  
もしくは、  
事務所へ写真送付・持参

ぺっと  
募集中！