



朝倉市 社協 だより

ふれあいネットワーク

健康寿命をのばしましょう



いきいき健康クラブ（介護予防事業）で、会員の皆さんと「うきは稲荷」に行きました。

急な階段も、転倒予防でしっかり上ることができました。



寒い季節、外出するのもおっくうになり、誰とも話さない日が多くなっていませんか？おうち時間も楽しいけれど、これから先も心身ともに健康であるために、日常生活に週1回のお楽しみをつくりましょう。「いきいき健康クラブ」は、みなさんの役に立つ楽しい講座で、健康維持をお手伝いします。くわしくは裏表紙をご覧ください。



令和3年もよろしくお願いいたします



マスク、消毒、検温はもちろん、室内での活動では、座席を離して換気をするなど、感染予防対策をしています。

新年のあいさつ



新年おめでとうございます。

平素から、朝倉市社会福祉協議会の運営・活動に対し、ご理解とご協力を賜りまして、心より感謝申し上げます。

昨年は、コロナウイルス禍により、オリンピック・パラリンピックの延期、小・中・高、各種学校の休校、全国非常事態宣言の発令による官民施設の閉鎖、集会・イベント等の中止・中断など、経済面においても大きな影響が出ました。地域社会福祉を担う私どもにとっても、試練となる一年でございました。

この間、社会福祉協議会といたしましては、関係者及び利用者へのケアのため、連絡を図り、閉じこもりや孤立しないよう留意し、不安を取り除き、高齢者相互の絆の確認にも努めてまいりました。生活困窮者の方々へは、フードバンクセンターの活用や、ライフレスキュー事業等での支援を行い、コロナ特例として生活福祉資金特例貸付業務を行いました。

本年もまだまだ、コロナ禍においては予断を許さない状況ではありますが、社協事業全般に於きましても、一日も早く日常を取り戻せますよう、理事・職員一同、尽力し取り組んで参ります。

最後になりますが、市民の皆さまには社会福祉協議会への一層のご理解とご協力をお願い申し上げますとともに、ご健康とご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

社会福祉法人 朝倉市社会福祉協議会 会長 時津 邦克

まずは体験からはじめてみませんか ～P-U-P教室～

“16歳からのトレーニング教室”です。

日 時：月曜・木曜 18時～21時の間

場 所：朝倉老人福祉センタートレーニング室

利用料金：1回チケット…560円

6枚つづりチケット…2,800円

1か月間フリーチケット…2,400円

気軽に通えるトレーニングジムです。10種類ほどの運動機器があり、無理せず、自分にあった体力づくりができます。専門の指導者がいるので、色々と相談することができ、安心して利用できます。ストレッチ体操指導もあるので、日ごろ使わない筋肉も鍛えられ、健康増進につながります。詳しくは、社協までお問合せください。



初回体験は無料です！



山登りのために体力つけよう！



ふれあい・いきいき サロンだより

サロン活動紹介

『ひまわり会』（安川）



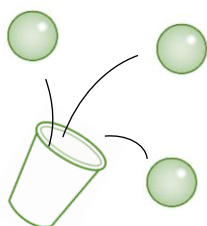
来笑
福門



安川地区の隈江にあるサロン「ひまわり会」で、昨年から社協が行っている年賀寄付金配分事業「心と体を元気にする笑いの健康講座」を行いました。笑い塾芸人のマジックショーや歌の披露があり、終始笑顔のたえないサロンとなりました。参加者からは、「久しぶりにこんなに笑った」「ひとりでテレビを見ていても、誰とも喋らんしねえ」「行くのを迷っていたけど、来てよかったー」との声が聞かれました。ほんのひと時ではありましたが、心も体も温まり、免疫力UPにもつながったようです。



『上寺絆会』（朝倉）



朝倉地区の上寺にあるサロンです。コロナの影響により、しばらく活動を休止していましたが、この日は「さくら隊」と一緒に、体操やレクリエーションを楽しみました。手作りの“紙コップ鉄砲”を使った「ピンポン玉飛ばし」では、みんな夢中になり、100億円の箱めがけて何回も挑戦。外れた玉を何回も拾い、全員が億万長者になったところで終了。最後にはカラフルなミニタオルを使い、音楽に合わせてリズム体操を行いました。

上寺絆会では、いろいろな出前講座があって、サロンへの参加をみんな楽しみにしています。



ふれあい・いきいき サロンだより

新しいサロンができました！

令和2年10月、杷木林田にある杷木団地に、新しいサロンが発会しました。サロン名は「えんがわ」。平成29年の豪雨災害後、地域支え合いセンターが行っていた集いの場が、今回、住民主体のサロンとなりました。昔の家によくあった縁側のように、気軽にご近所同士が顔を合わせることのできる場所として、杷木団地集会所にて開催しています。月曜日の9時半から11時半くらいまで、おしゃべりや出前講座を楽しんでいます。



使用済み切手をありがとうございました

明治安田生命保険相互会社様から、使用済み切手のご寄付をいただきました。

社会福祉に役立ててほしいと、同社が長年にわたり集めてくださったものです。この度の使用済み切手は、専門業者で換金後、朝倉市の福祉活動のため有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



車いすの無料貸出しをしています

けがや一時外出（旅行や行事）のため、短期で車いすが必要な方に、お近くの社協（本所・朝倉支所・杷木支所）で貸出しをしています。

【対象者】市内在住または通勤の方

【貸出期間】原則1か月以内 ※ただし必要な場合は、更新可能です（要更新手続き）。



台数に限りがあります。事前にお問い合わせください。

社協 本所 ☎22-7834

ご寄附ありがとうございました

皆様のご厚意は朝倉市の社会福祉事業へ活用させていただきます

令和2年10月1日～令和2年11月30日受付分（受付順）

香典返し

（ ）内は故人

堀尾 裕子 様（夫 吉 宏 様）馬 田
井上 浩 様（父 照 夫 様）下 浦
飯田 隆 様（母 トミ子 様）下 浦
手柴 絹代 様（夫 舒 雄 様）牛 木
牟田 成寛 様（母 シメ子 様）屋 永
中嶋 恭子 様（夫 勉 様）桑 原
中山 博美 様（父 幸 広 様）甘 木
西 公雄 様（妻 みち子 様）片 延
飯田 剛志 様（父 誠 剛 様）下 浦
林 幸治 様（妻 啓 子 様）甘 木
矢野 利雄 様（母 カキエ 様）甘 木
川上 憲司 様（父 靖 彦 様）秋 月
高橋由美子 様（夫 清 二 様）平 塚

矢野 清親 様（妻 浄 子 様）白 鳥
宝来アサカ 様（夫 一 夫 様）入 地
高瀬 嘉重 様（母 フヂエ 様）堤
和佐野ミドリ 様（夫 金 清 様）白 鳥
永吉 由佳 様（父 井上芳明 様）上 浦
田澤 哲 様（妻 キクエ 様）甘 木
上野 洋子 様（夫 洋 様）菩提寺
手嶋 一美 様（妻 茂 子 様）林 田
尾藤 長司 様（母 昭 子 様）甘 木
高倉ツギ子 様（夫 清 様）三奈木
永路多賀子 様（夫 信 雄 様）秋 月
釜堀 安雄 様（妻 ヨシエ 様）屋 永
寺垣フサノ 様（夫 朝 幸 様）三奈木

立石 一枝 様（夫 宗 助 様）馬 田
三好 保子 様（夫 春 澄 様）小 隈
渡邊 秀俊 様（母 マ キ 様）秋月野鳥
前原 義治 様（父 治 様）一 木
山城 敏之 様（父 薄 様）菩提寺
水城 喜光 様（父 直 喜 様）桑 原
釜堀 庄司 様（母 ムネ子 様）屋 永
吉井三津子 様（夫 久 用 様）小 田
林 房子 様（夫 信 明 様）三奈木
鹿毛関次良 様（妻 賀 代 様）馬 田
松尾 房江 様（夫 光 様）小 田
佐藤 利治 様（妻 絹 子 様）佐 田
池田 光政 様（父 良 水 様）甘 木

パラスポーツ「ボッチャ」体験会を開催しました

11月7日（土）朝倉体育センターにて、パラスポーツ「ボッチャ」の体験会を行いました。

この体験会は、パラスポーツを通して、障がいについて知る交流の場となっています。今回初めてボッチャを知ったという参加者も、ルールを学び、ゲームでは1点を争う白熱した展開になりました。



どこに投げる？



ボールの転がる距離も考えます

ボッチャとは？

パラリンピックの正式種目で、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。戦略と技術力が勝負のカギとなります。

この事業は、皆様からご協力いただいた「赤い羽根共同募金」の配分金で実施しています。

赤い羽根自販機が設置されました

11月中旬、『姿勢×骨盤×整体 からだよかよね』様のご協力で、市内10台目となる赤い羽根自販機が設置されました。



よね整骨院 朝倉院 から

姿勢×骨盤×整体

「からだよかよね」に



12月1日
リニューアルOPEN

【所在地】一木635番地1

【TEL】24-1088

この自動販売機は、売上の一部が、赤い羽根共同募金に寄付され、地域の福祉活動や災害時のボランティア活動の財源として役立てられます。

共同募金会では、この取り組みを推進しています。設置・置き換えは、基本無料です。ぜひ一度お問い合わせください。

福岡県共同募金会 朝倉市支会 ☎22-7834

声と話し方でプラスに変わる!

コミュニケーションアップ講座

募集中!

自分自身の声・表情・話し方をスキルアップして
地域活動やボランティア活動に活かせる講座です。

日時 2月1日・8日・15日(月)
13:30~15:30

内容

①
非言語から学ぶ
コミュニケーション
《声力編》

②
雑談力から学ぶ
コミュニケーション
《表現力編》

③
多数から学ぶ
コミュニケーション
《自分磨き編》



場所 ピーポート甘木 視聴覚室

講師 藤重 知子氏(ボイシア代表)

定員 20名 **参加費** 無料

募集締切 1月15日(金)

【申込先】 朝倉市社協(本所) TEL 22-7834



この事業は、皆様からご協力いただいた「赤い羽根共同募金」の配分金で実施しています。

楽しい講座で脳リフレッシュ!

いきいき健康クラブ 会員募集中

朝倉市在住の65歳以上で介護保険の認定を受けていない人を対象に、毎週1回、様々な講座を開催しています。

地区	開催場所	開催日	利用料	時間
甘木	卑弥呼 ロマンの湯	毎週 火~土曜日	1,840円/月 ※卑弥呼ロマンの湯 入館料420円含む	午前10時 午後3時
朝倉	朝倉老人 福祉センター	毎週 水~金曜日	1,420円/月	
杷木	杷木老人 福祉センター	毎週 月~火曜日	1,420円/月	

※ 甘木、杷木は送迎バスあり。朝倉はコミュニティバスを利用できます。

◇楽しい講座がいっぱい◇

- ・パークゴルフ
- ・栄養講座
- ・ボール体操
- ・脳トレ
- ・映画鑑賞
- ・工作 など



役に立つ&楽しい講座が人気です

見学、体験できます。

くわしくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

いきいき健康クラブ(卑弥呼ロマンの湯内) ☎21-8802

発行/編集 ◆ 社会福祉法人 朝倉市社会福祉協議会

本所…甘木 198番地1 ピーポート甘木内 ☎0946-22-7834 Fax0946-21-0166
朝倉支所…宮野 2047番地1 老人福祉センター内 ☎0946-52-0154 Fax0946-52-0495
杷木支所…杷木寒水99番地2 老人福祉センター内 ☎0946-63-3543 Fax0946-62-2945
ホームページ <https://asakurashi-shakyou.jp/> メールアドレス shakyou@city.asakura.lg.jp



広報委員

友田 朱美

後藤 秀昭

中島 香織

柳瀬 裕子



この広報紙は共同募金配分金の一部等によって発行しています。