

今月のご長寿さん



社協
第 80 号
2018.1.10

なかまの

風

足腰の強さが
長生きの秘訣でしょうか?
⑦ページ

坂本 ハルエさん
101歳

元気ばい！なかま

今年も元気な高齢者 増殖中



筋力アップ
転倒予防



戌
年



目次	新年の抱負	2頁	特集	これからのこと考えてみませんか？ 3～5頁
	社協活動あらかると	6頁		今月のご長寿さん・コミュニティひろば 他 7頁
	北九州高等学園より寄贈いただきました	8頁		お知らせ 8・9頁
次	寄付のお礼・専門相談他	10頁		





元気ばい！なかま

参加者

治部田 喜久代さん

運動は自宅にいてもなかなか続けられません。元気ばい！なかま（毎週水曜）で体を動かすことで調子がよく、昨年度に続いて今回も参加させていただきました。おかげで血液検査の数値も良好で嬉しく思います。今年3月の最終回まで休むことなく頑張ります。



ティサービスそよかぜ

利用者

木龍 利春さん

朝そよかぜに登所したら、明るく楽しく笑顔で一日を過ごすこと。時には買い物に行ったり、庭に出て野菜を作ったり、植木の手入れをしています。また月に一回の外出レクリエーションが楽しみです。本年も変わらず、日々を穏やかに笑顔で過ごせるようにしたいです。



障がい者向けの情報提供
業務をされています

中村 江利子さん

ハピネスなかまの休館日(月)以外はボランティアセンターで福祉関係団体の郵便封筒に差出人の点字を打つ手作業を行っています。

私には身体障がいがあります。いつもお願いすることばかりなのですが、仕事をする以上は、人のためになれるようにと思って頑張っています。本年も心も体も健康新年第一で頑張ります。



配食サービス
利用者

田中 清繁さん

一人暮らしになって30年、配食サービスの利用は数年になりますが、当初は病気療養中ということもあります。大変助かっていました。今ではだいぶ元気になって、好きだった山登りを少しずつはじめています。また後遺症に負けないように、健康維持のため週2、3回の社交ダンスも始めています。今年も変わりなく、家に閉じこもらず、健康に過ごすことを目標に、新年の抱負とします。

新年の抱負

地域の方々にうかがいました！



中間市市民後見人養成講座
修了者

平江 直貴さん

私は、平成27年に市民後見人養成講座を受講し、現在は年に数回行われるフォローアップ講座で、養成講座で学んだ内容の復習等を行っています。私の他にも多数の方が志をもって受講され、社会貢献の道を進んでおられます。

市民が一体となり社会福祉事業に参加・参画されることを期待し、安全・安心な暮らしができる中間市、愛情あふれる中間市にしようではありませんか。私自身もお役に立てるよう、受講の中で学識を積み重ねたいと思います。



子育てサロン参加者

宇藤 美由紀さん親子

ぬいちゃん(3)

凪咲ちゃん(11ヶ月)

子どもたちには思いやりがあって元気な子に育つてほしいと願っています。

今年から保育園に預けて短時間の仕事をする予定なので、時間に余裕もでき、もっと子どもたちとの時間を大切にしたいと思っています。3歳の長女は、自分でいろんなことができるようになっているので、いちご狩りや自然遊びなど、いろんなことを体験させたいなと思います。



ボランティアグループ

たんぽぽの会

後藤 欣子さん

たんぽぽの会では配食サービスを利用していらっしゃる方に向け、春夏秋冬その月にあった絵手紙をつくり、お弁当配達時に配ってもらっています。今年から26年目になります。利用者の方々により喜んでもらえるよう、これからも明るく楽しく頑張っていきます。

絵手紙に興味のある方、月1回第2金曜日にハピネスなかま内、ボランティアセンターで活動しています。一緒に活動してみませんか？



ちょっと立ち止まって これからのこと 考えてみませんか？

去る9月22日「私のこれからは私が決める」～地域における権利擁護支援の取り組み～と題した講演会が行われました。参加者は105名。地域の方が対象の講演会ではありましたが「権利擁護」という専門的な内容でもあり、多くは福祉関係機関の方が多かったのですが、中には民生委員さんや自治会長さんも十数名おられました。



近年、子どもたちは都会に出て働き、そのままその土地に居住といったように、子どもは県外で所帯を構えてしまい、身近に近親者で頼れる人がいないというケースが増えてきています。講演の中で話されたのは、判断能力が低下する前に、今後どうしたいのかを考えておくことが必要だということでした。家族と同居だから考えなくてもよいという問題ではありません。おひとり様はなおさらです。元気な今だからこそ考えるべき事柄なのではないでしょうか。

講演会参加者の声

- ◆自分自身にとってはまだ先の話に思えるが、自分の親世代のことを考えると知つておいた方がいいと思える内容でした。いずれ自分の番が来た時にきちんと理解しておかないと困惑しそうだと思いました。
- ◆親族後見の割合の推移の低さにびっくりした印象です。これからの支援として市民参画の促進とありましたが、他人事とせずいろいろなことに意識して考え、行動したいと思います。
- ◆対象者のキーパーソンが、高齢の配偶者、遠方の一人っ子、甥・姪、孫、兄弟ということが増えてきました。子がない人、配偶者もない人、家族が高齢者のみ、理解力が乏しい人の場合、人生の大切な決定事項がなかなか決まらないのが現状です。身寄りがなく、某大学に献体を申し込む手伝いを生前にさせていただいたこともあります。これからの時代、他人事ではなく、生前にできる準備はしていきたいと思いました。
- ◆権利擁護について、必要性についてより理解を深めることができました。親族に頼れないということは普段の業務でも切実に感じています。

そこで！転ばぬ先の杖 準備しておきたいこととして ①任意後見②終活③遺言について取り上げます

①任意後見制度とは？

今は頭も体も元気だけど、判断能力が低下する前（早期）に、そうなった時に備えて、誰に何を手伝ってほしいか、どんな支援を受けたいかを自ら決めておくことができるのが任意後見制度です。



例えば、
こんな心配

ひとり暮らしAさん
老後のことが心配

生涯独身で子どももいないAさん。

自分名義の一戸建てに居住。収入は年金のみだが、蓄えがあるので、金銭的不安はないものの、突然病に倒れたら入院手続きや支払などどうなるのか？また判断能力が落ちてお金の管理ができなくなったらどうしたらいいんだろう？と不安を抱いていました。

こんなふうに普通にある「心配ごと」の解決策として、任意後見制度は活用できます。



任意後見の流れ

- 1 将来、自分の判断能力が衰えた場合に備え、事前に子ども、親戚、専門家などの信頼できる人を任意後見人候補者に選びます。
 - 2 本人と任意後見人候補者が、公証役場に行き、公正証書によって任意後見契約を結びます。
 - 3 任意後見契約の公正証書が作成されると、公証人が法務局に登記の嘱託をし、任意後見契約の登記がされます。
 - 4 本人の判断能力が低下した時に任意後見人候補者などが家庭裁判所に対して任意後見監督人の選任申し立てを行います。
 - 5 家庭裁判所は、本人の判断能力の有無について、診断書や専門家の意見なども聴取して、判断します。
 - 6 本人の判断能力がないと判断した時は、家庭裁判所が任意後見監督人を選任し、任意後見契約の効力が発生します。
 - 7 任意後見監督人が選任されたらその氏名・住所も登記されます。
 - 8 任意後見人が、本人に代わって本人の財産管理・身上監護を行います。
- *「公正証書」作成の費用は、基本手数料11,000円 登記嘱託手数料1,400円 印紙代2,600円
その他証書代、登記嘱託用郵便代などが必要です。
*公証役場で公正証書を作成するには、初回当日1回のみで完成させられるわけではありません。
何度か打ち合わせを重ねて作り上げていきます。



任意後見契約を法律の専門家にお願いする場合は →弁護士や司法書士が考えられます。

それぞれ、任意後見契約とは別に、任意後見が開始するまでの間、追加事項として財産委任契約や見守り契約、また死後事務委任契約などの契約事項によっては、費用も変わってきます。詳しくは、成年後見制度を専門に取り扱っている、福岡県弁護士会やリーガルサポート福岡（司法書士）にご相談されることをお勧めします。

福岡県弁護士会
高齢者・障害者総合支援センター
☎ 092-724-7790

公益社団法人
成年後見センター リーガルサポートふくおか
☎ 092-738-7050

②いつ何があるかわからないからこそ「終活」 終活にもいろいろあります

相続

家族との話し合い

持ち物の整理

我家の味の伝承



エンディングノート

遺言

やり残したことを
やりとげる！

葬儀について

納骨方法や
墓・納骨堂の準備

家紋の伝承

たれにでも訪れる「最期」を
「恐れ」や「嫌がるでもない」
ではなく、前向きに
捉えてほしいのです！

ほかにも人々の人生に応じて、いろいろなことが考えられると思います。

← 次ページへ





自筆による遺言書の **それダメ** 知ってますか？

その① 日付の入っていないものは ×

※吉日とするのは × ○年○月○日と日付を記入する。

その② 全文自筆でないと × 署名、押印されていないものも ×

※音声によるものやパソコンで記載したものも ×

その③ 遺言書を発見した際、その場で開封してしまうのは ×

※家庭裁判所で相続人等の立会いのもと、検認してもらう必要があります。

他にも細かなルールがあります。

トラブル を防ぐためには… **公正証書遺言** が有効だと言えます。

公正証書遺言 は専門職が法にのっとって作成してくれます。

中間市近隣の公証役場は

八幡公証人役場（黒崎）

☎ 093-644-1525

直方公証役場（新町）

☎ 0949-24-6266

公正証書遺言の作成費用は？

- 遺言に記載する財産の価格によって変わってきます。
- また、公証役場に支払う基本手数料は11,000円です。
- 専門家（弁護士や司法書士）にサポートしてもらうこともできます。

例えば…妻に1,000万円、長男に1,000万円の遺言とした場合、

妻分17,000円+長男分17,000円+基本手数料の合計45,000円



※おおよそは上記のとおりですが、詳しくは各公証役場にお問合せください。

終活は 最期の時を迎えるまでの 充実した人生を送るためにもの
自分自身のためにあり、 しいては家族のためのものもあるといえます。

眞武氏によると…

近年、エンディングを支える社会の最小単位が地域共同体→家→個に変化し、自分の死は自分で考える必要がある時代だと言えます。終活は元気で判断能力があるうちに、家族の負担を軽減する愛情であると同時に、自分自身を整理し思いを形にすることで、今後の人生をより充実したものにするために必要なものなのです。

しかしながら、家族に迷惑をかけないために、自分だけで終活をされる方がいますが、大切な家族だからこそ、まず「親の思いと子どもの思いを出し合って家族でどう考えるのかを話してみることから始めてみる」というのが、より良い終活のスタートになるのではないかと思います。 とのことでした！



終活パートナー九州
代表 真武 純哉 氏

自分のため 家族のために 今できること

なかま成年後見支援センター（ハビネスなかま内）

電話 244-1310 FAX 244-1307

なかま成年後見支援センターでは、成年後見制度（法定後見や任意後見）などの相談に応じています。
ご相談のある方は、お気軽にお問合せください。





療育支援センター親子ひろばリンク 遠足に行ってきました！ 10月30日



何が
見えるかな？

北九州市小倉北区の子育てふれあい交流プラザ「元気のもり」に行きました。たくさんの楽しい遊具やアスレチックにみんな大興奮！例年、みかん狩りにも行っていましたが、今年は不作とのことで、「元気のもり」で親子、お友達と楽しく遊びました。

消防訓練 敬礼!! 11月7日

今日は消防士さんが大きな消防車に乗つてくれました。「年長さんの教室中に火災が発生！」の想定でしたが、みんなしっかりと先生の指示に従い、避難できました。水消火器で消火の体験やホースを持たせてもらったり、消防車に乗せてもらったりと貴重な体験をさせてもらいました。



▲消防士さんが子どもたちにかっこいい敬礼を見せてくれました。



▲水消火器で火にむかって放水だ！

食育講座 11月2日



低カロリー・低塩分をテーマに、調味料の量を意識しながら一食分の献立を調理しました。料理が得意な方から苦手な方、たくさんの方々にご参加いたしました。グループに分かれ、協力し合いながら和気あいあいと作業している様子が伺えました。また、ご家庭で調理した味噌汁を持参していただき、塩分チェックを行いました。みなさん、低塩分を意識されており、塩分濃度0.8%に近い方がたくさんいらっしゃいました！

☆野菜の甘みやうまみが際立つて、おいしくいただけます。

だし & 野菜をたっぷり入れること！
味噌汁に味噌を多く入れると、おいしくなるポイントは？
塩分が気にならない方も、おいしくなるポイントは？
おいしくなるポイントは？
おいしくなるポイントは？



RUN伴TOMO+2017 11月3日



▲遠賀町の方へたすきリレー

当日10時、秋晴れのぼかぼか陽気のこの日、中間市のRUN伴TOMOプラス2017がスタートしました。RUN伴TOMOとは認知症の方や家族、支援者等がたすきをリレーしながらゴールを目指すイベントです。このイベントを通して「認知症」を地域の方に少しでも知っていただいたり、考えてもらうきっかけとなるような活動もあります。参加者は8名。イオンなかま店からJR中間駅までの区間、おそらくオレンジTシャツが各々に躍動します。時折休憩もさみつつ、リタイアする者もなく、最後はみんなでゴールすることができました。短い時間ではありましたが、誰もが充実感と達成感でいっぱいの表情に満ちていました。

RUN伴TOMOは全国で展開されており、私たちが所属していた中間から新宮間の参加者は262名。多くの方がこのイベントに賛同され、参加し、応援してくださり、大盛況のうちに終了しました。





好きなようで、樂しんでなきつていふ
そうです。左の写真にある椿柄の木目
込みは坂本さんのお最新作で、立派な作
品に仕上がつていました。長生きの秘
訣を伺うと、ご本人は「別にこれとい
つてない」と話されたのですが、娘
さんいわく、「とにかく歩く」とのこと
とで、何かにつけ歩いていたとのこと
です。今では安全のため散歩するとい
うことはなくなりましたが、テイサ一
ビスで体を動かすのが日課になつてい
るようで、職員の掛け声に遅れること
なく、手足を動かし、体操をがんばっ
ておられました。足腰の
強さも元気の源なのかも
しませんね。

一月の誕生日で百二歳を迎える
坂本さん。受け答えもしつかりしてお
られ、日常生活上のほとんどのことは
ご自分でなされるとのことです。以前
は料理教室を開いていらしたそうですが、
今では食べる方が専門で、好き嫌
いもなく、娘さん夫婦と一緒に食事を
なさっているそうです。今ではティ
サービスで塗り絵をしたり、木目込み
を作られたりと、そういったことがお

今月のご長寿さん



坂本 ハルエさん
101歳

扇ヶ浦1丁目
松ヶ岡ディサービスで
取材させて
いただきました。

自宅で簡単ストレッチ

みなさ～ん。寒いからといって自宅でちぢこまってはいませんか？ そうしていると、血行が悪くなり、肩こり・腰痛の種をつくってしまいます。寒いからこそ体を動かして、病気の予防をしましょう！

腰の痛みを取りのぞこう!!



指導員 増田

腰周りの筋肉が伸ばされ、
スッキリするのを感じましょう！

*痛みの強い方は無理をせず
主治医にご相談ください。

腰をねじるストレッチ

- ①左足を前に伸ばして座り、右膝を曲げ、左膝の外側に右足を置く。背筋を伸ばし、左手は右膝を抱える。
その際に、右膝をしっかりと立て、太ももとお腹ができるだけ近づける。



- ②息を吸って背筋を上へ伸ばし、息を吐きながら体の軸を変えずにゆっくりと上体を左へねじる。気持ちのよいところで静止する。
左右を変えて①②を行いましょう！



屋島自治会いきいきサロンのみなさんが、サロン活動として手先を使うことで脳を活性化させる目的の一環として、折り紙を活動に取り入れています。しかしだた折り紙を折るのではおもしろくないので、目的をつくるうといふことで、「長崎の原爆資料館」に千羽鶴を送る」という目的を掲げ、みんなで一丸となつて作り上げた作品が右の写真です。実物はとても立派で、みなさんの思いが詰まつたものとなっていました。

鹿島サロン



広報コミュニティ



北九州高等学園より寄贈いただきました



寄贈くださった作品は4点。

窯業：干支の置物

木材加工：鉢置台

被服台：クッション

工芸：キーホルダーかけ



みなさんが一生懸命つくられた渾身の作品です

ハピネスなかまに展示していますので、
来られた際は、手に取って見てみてくださいね♪



校訓 体力 気力 協力

校訓にもあるように、卒業後の就職先で、様々な作業等に対応できるよう、授業は全学年、ラジオ体操から始まり、土壌袋を運ぶ訓練、筋力トレーニングを欠かさず行い、体力・気力を養っています。

お知らせ

無料

子育てサロン イベント盛りだくさんです！

☆救命講座☆

火傷など冬場に多い事故などについて

平成30年1月17日(水)
11:00~12:00

講師：中間市消防署員



☆ストレッチ体操☆

親子のふれあい ストレッチ

平成30年1月18日(木)
11:00~11:30

講師：健康運動実践指導者



☆親子でふれあいヨガ☆

親子で楽しくヨガでリフレッシュ

平成30年1月27日(土)
11:00~12:00

講師：田代先生



☆赤ちゃん相談☆

子育てについての不安や様々な疑問など相談できます

平成30年2月14日(水)
11:00~12:00

講師：中間市保健センター 保健師



いつもの子育てサロンは？ 毎週 水・木・土曜日 10:00~15:00 (祝日は除く)

ハピネスなかま4階和室で ゆったり のんびり ほっこり とやってま～す♪
新しい友達づくりに リフレッシュに お子さんと お孫さんと 遊びにいらしてください♪

「共同募金は、この広報誌発行にも役立てられております。」



おいしく楽しく食べたいけれど… コレステロール 気になっていませんか？



調理実習 でわかりやすく教えます。

平成30年2月22日(木) 10:00~13:00

ハピネスなかま 2階 調理実習室

参加費：300円（材料代）

持参物：エプロン、三角巾

申込：2月19日(月) 締切



中間市社会福祉協議会 TEL 244-1230 川口まで

この度、十二月一日付にて新聞報道等がありましたように、本会元職員が産休・育休職員から徴収した厚生年金保険料の一部を着服するという不祥事が発生したことに關しまして、市民の皆様や本会事業にご協力いただいています多くの関係の皆様に心より深くお詫び申し上げます。今後、二度とこのような不祥事が起らぬよう、再発防止のための方策に取り組んでまいり、今回の不祥事で失われた皆様の信頼を取り戻すために、職員一丸となつて誠心誠意、日々の業務に取り組んでまいります。多くの皆様にご迷惑をおかけしましたことを、ここに改めて深くお詫び申し上げます。

中間市社会福祉協議会 会長 平野政彦

本会元職員による不祥事の発生とお詫びについて

第33回 ゆかいな農園入門講座 ～春野菜のつくり方～



講師
松田 和也氏



無料
先着36名

平成30年3月9日(金)
13:30~15:30
ハピネスなかま2階視聴覚室

電話またはFAXでお申し込みください。

中間市社会福祉協議会

TEL 244-1230 FAX 244-1232

取材させていただきます！



地域の福祉活動やボランティア活動
ほのほのするエピソードや
地域に広めたい 善いおこない

広報 コミュニティひろばで
ご紹介します。ぜひご一報ください。



中間市社会福祉協議会

TEL 244-1230 松本まで



寄付のお礼

つぎの方がたから、社会福祉事業にご寄付をいただきました。厚くお礼申し上げます。

(平成29年10月12日～12月10日受付分)

香典返し

故 石井 和代 様
故 石井 信 様
(主手ノ内一丁目)

故 北原 タミ子 様
(扇ヶ浦四丁目)

故 湧稻 浩己 様
(中尾二丁目)

故 大塚 初枝 様
(小田ヶ浦一丁目)

故 金澤 美子 様
(中央一丁目)

故 宮原 久記 様
(中鶴一丁目)

故 藤崎 一夫 様
(中鶴一丁目)

オーベン化粧品株式会社
なかまグループ一同様

香典返し寄付金・篤志寄付金は中間市社会福祉協議会で受付しておりますので、よろしくお願ひ致します。

中間市社会福祉協議会

中間市通谷一丁目36番10号
電話0933-244-1230

認知症あるある



ハピネスなかま 専門相談のお知らせ 平成30年1月～2月

部屋は受付にてご確認ください	1月	2月	備 考
心配ごと相談 15:00～17:00	6日(土) 19日(金) 25日(木)	3日(土) 16日(金) 22日(木)	*要予約 1人20分まで
ふつうのくらしなんでも相談 13:00～16:00	10日(水) 24日(水)	6日(火) 20日(火)	受付は 15時30分まで
行政相談 15:00～17:00	6日(土) 19日(金)	3日(土) 16日(金)	
交通事故相談 10:00～16:00	10日(水)	14日(水)	受付は 15時まで
身体障がい者福祉相談 10:00～12:00	21日(日)	18日(日)	
補聴器相談 14:30～15:30	9日(火) 16日(火) 23日(火)	6日(火) 13日(火) 20日(火) 27日(火)	週ごとに担当業者が 変わります。



心配ごと相談は、弁護士による
無料相談です

*みなさまからいただいた

賛助会費が弁護士報酬に

充てられています。

*心配ごと相談は予約が必要です。電話ではお受けできませんので来所にてお申し込みを行ってください。



…松っつのひとり言…

11月の中旬、まだ温かさが残る時間と朝夕の寒さがぐっと厳しく、寒さも入り混じるある日の昼下がり、デイサービス「そよかぜ」の庭の桜の木に一輪の桜が咲いているのを見つけました。よく見てみると、四、五輪花をつけていますではありませんか。早とちりの桜がちらほらと。おとほけ桜に利用者さんも笑顔がこぼれる、ほっこりするひとときでした。

「共同募金は、この広報誌発行にも役立てられております。」

