

Nobember

11月

令和7年(2025年)11月3日発行

ふる里からの在介たより

発行者:大村市在宅介護支援センターふる里

長崎県大村市鬼橋町 1416 番地

TEL : (0957) 27-4500

FAX: (0957) 27-4501

HP 検索: **社会福祉法人 隆明会**

今年の指針

今

空を見上げると青空が高く広がり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。肌を撫でる風は、段々と冷たくなって秋を教えているようです。冬がもうそこまで来ています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、健康管理には十分に気を付けて一緒に体を動かしましょう！

私たち『大村市在宅介護支援センターふる里』の職員は、皆さんが『今日も笑顔で楽しみに行こう！』という気持ちになれるように、これからも楽しく幸せになる活動を考えていきたいと思います。

『楽習会のつどい』 10月5日(日)に竹松町の西田様宅にて実施

折り紙のウサギを折りましたが、なかなか難しく悪戦苦闘しました。その後、『月』などの歌を、「童謡はいいねえ～」といいながらみんなで歌いました。体操では、「体が軽くなった」「みんなで楽しんで身体を動かす事が出来た」と話し、体操の効果を実感できました。お食事は、煮物や炊き込みご飯、ブルーベリーのゼリーなどとても美味しく最高でした。西田さんの奥様が小長井の畑に行った時、マムシと闘った話で盛り上がりました！



うさぎの折り紙作り



歌は心が和みます



いつもおいしいお食事☆

『野菊の会』 10月9日（木）に松原出張所にて実施

高齢者自立センターふる里（A型）の宮崎さんと一緒に参加しました。このような場に出向き、人とお話をして笑うことの大切さ、頭で考えながら体を使って、そして、少し息が上がるくらいの活動を行うことが大事であること。ラジオ体操などはよく考えられているので、「今、肩甲骨を動かしている」と動かしている部分を意識しながら体を動かす事の大切さなど、時に笑いを交えながら話され、あっという間に時間が過ぎていきました☆



指の運動



口で言ったジャンケン
に手で勝つ！



手と足・左と右、言わ
れた事と反対をする



サイコロゲーム

『福重なのはな会』 10月10日（金）に福重出張所にて実施

高齢者自立センターふる里（A型）の宮崎さんと一緒に参加しました。体操では、身体全体を使って手拍子を入れたり、内転筋を鍛えたりしました。皆さん熱心に取り組まれ、活気がありやる気が伝わってきました。クラフト制作では、お互いに教えあいながら作品を作りあげ、完成すると「自宅でも作ってみようか！」との声もきかれました。



ゲーム「うまくとまるかな」



手踊り、リズムダンス



折り紙（紅葉）クラフト制作



『鬼橋クラブ』 10月11日（土）に鬼橋公民館にて実施

体操の上下肢運動では、皆さん汗が出るほど真剣に取り組まれ、ゲームは「簡単そうで難しいけど楽しい！」と、集中して行われていました。



ゲーム「アイスクリーム作るぞ!」: する人も、見ている人も、皆さん、真剣!

『長崎の龍踊り』 10月12日（日）に長崎 滑石地区でのおまつりにて龍踊り、間近でみてとても迫力がありました!



迫力満点☆

『鬼橋 おにふく みんなの食堂』 10月19日（日）に鬼橋公民館にて実施

子供から大人まで54名の参加でした。食堂が始まる前に子供会の廃品回収があり、回収のトラックを待つ間、子供たちは遊んでもらってとても楽しそうでした。平山さん手作りのおいしいパンに自分たちで自由に具を選んでハンバーガーやロールパンを作り、スープやおにぎりもあってお腹いっぱいになりました。



廃品回収も楽しい時間☆



手作りの美味しいパン



おなかいっぱい!

『郡んかっぱ村共和国／竹松ん子かっぱ村』

皆さん、『郡んかっぱ村共和国』をご存じですか？11/1（土）に郡川河川のかっぱの像周辺に、花の苗植えや菜の花の種まきを行います。今後、ウォーキングやジョギングなど、この道を通られる地域の皆様にお花を楽しみながら気持ちよく通行して頂ければ幸いです。また、今後、道を通る際にお時間があられる方は、（お皿が干上らないように、かっぱのお皿と）お花にお水をあげて下されると、嬉しいです☆

郡んかっぱ共和国

郡川の豊かな自然を将来へ残す取り組み

子どもたちや地域住民が郡川の豊かな自然とふれ会える機会を創出する活動



「郡川の自然に親しむ会～かっぱまつり～」

R7年4月29日（祝）

「鯉のぼりあげ」

R7年4月28日～5月7日 竹松小学校校舎

「郡川的环境美化活動」

春の清掃作業中止（郡川河川改修工事の為）

秋の清掃作業 10月12日（日）

「菜の花まつり」

R8年3月下旬

竹松ん子かっぱ村

「ペットボトルキャップ集め」 3回／年

「郡川的环境美化活動（菜の花の播種）」

11月の予定

・『楽習会のつどい』 2日（日） 場所：竹松町の西田さん宅（隔週 日曜日）
大村市内全域対象

- ・『琴平会』 10日（月） 場所：宮代町公民館
- ・『鬼橋クラブ』 11日（火） 場所：鬼橋町公民館
- ・『野菊の会』 13日（木） 場所：松原出張所（毎月 第2木曜日）
- ・『福重なのはな会』 14日（金） 場所：福重出張所：（沖田・福重・竹松地区）
- ・『寿会』 16日（日） 場所：徳泉川内公民館



大村市在宅介護支援センターは、通称“在介（ざいかい）”と呼ばれています。「ふる里からの在介たより」は、地域活動や研修など各団体の活動の情報を掲載して参ります。皆様方にご協力をお願いできれば幸いです。



諫早・雲仙ミュージックフェスマラソン

2027年1月31日に、諫早市のトランスコスモススタジアム長崎を発着点にフルマラソンが開催されます。「ランニング」と「ミュージック」を融合させることで、心地よいペースとリズムを刻み、ランニングから得られる爽快感と、ミュージックから得られる高揚感を楽しめる新しいコンセプトの大会だそうです。皆さん、参加してみませんか？！



編集後記 M.T でした