



西海えびす会



サロンこすもす

支え愛 ♡ 楽しく集おう、高齢者ふれあいサロン!

西海コミュニティセンターで毎週金曜日に活動している「西海えびす会」のみなさん。歌や体操をした後は、楽しいランチタイム♪ この日は美味しそうなステーキに舌鼓。おしゃべりも弾みました(^_^)♪ 琴海南部文化センターで、毎週月曜日に活動している「サロンこすもす」のみなさん。第2・4週は、人気のヨガ教室を開催しています。ゆったりとした呼吸法で体全体をストレッチ! みなさん、じっくり時間をかけて自分のペースで爽やかな汗を流していました。健康の秘訣は、適度な運動とバランスのよい食事。そして何より「笑顔」でいること。地域で繋がって活躍する高齢者のみなさんは本当にお元気でいきいきとした表情がとても素敵です。みなさんも何か自分の楽しみはじめてみませんか?

コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に!

新型コロナウイルスの影響で外出機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。自宅で長い時間を過ごすようになると、「動かないこと」によって健康に様々な影響が出てきます。動かない状態が続くと、体力が衰え、やる気が出ず、心身の機能が低下していつの間にか動けなくなってしまう「フレイル」という事態になりかねません。

長らく自粛生活でも毎日を健やかに過ごすために、散歩など日頃からの運動が大切です。また、低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



◎琴海地区では、15箇所（社協サロン13箇所、市サロン2箇所）で「高齢者ふれあいサロン」を開催しています。

月に1回の開催がほとんどですが、月に2回開催しているところや、毎週開催しているサロンもあります。体操やおしゃべり、ゲームや食事会を行ったり、季節により花見などに出かけたり、それぞれ自由な活動を行っています。また、15箇所のサロン以外にも、仲間同士で自主的にサロンを開催しているグループもあるようです。

高齢者ふれあいサロンとは

地域の身近な場所で高齢者が気軽に集い、住民同士の交流や親睦・ふれあい・軽運動等を通して、心身の健康づくりや生きがいづくり、仲間づくり、地域づくりを目指して開設されています。あなたも高齢者ふれあいサロンに参加してみませんか？

令和2年度 琴海地区高齢者ふれあいサロン一覧

区分	番号	サロン名	活動日時	開催場所	活動内容
①長崎市社会福祉協議会サロン	1	張岳あじさいサロン	第4水曜日 13:30~15:00	張岳公民館	お喋り、体操、集まる場、研修旅行 (介護予防運動、笑いヨガ、グランドゴルフ、出前講座等)
	2	名串ふれあいサロン	第1・3日曜日 13:30~16:30	名串公民館	カラオケ・お喋り
	3	中央ふれあいサロン	第4土曜日 14:00~16:00	又兵衛公民館	参加者が1品料理を作り、会話を楽しむ。花見、忘年会
	4	さざなみ楽しみクラブ	第3木曜日 10:00~15:00	琴海さざなみ会館	ボランティアによる昼食調理、食事会、ゲーム、ラジオ体操 ※食事のボランティア約8人、周知事項
	5	大子ふれあいサロン	第3土曜日 13:30~15:30	大子公民館	体操・ゲーム・手づくりおやつほか 看護師によるバイタルチェックあり
	6	長浦ときめきクラブ	第1火曜日 10:00~14:00	長浦公民館	運動を積極的に取り入れている。花見、月見、クリスマス、節分等の四季折々の行事を行う。そば打ち体験等参加したくなる行事を多く実施している。
	7	手崎睦会	毎月第3日曜日 10:00~14:00	手崎集落センター	食事会、映写会、花見、茶話会等 (仲間と会うのが楽しみ)
	8	神上ふれあいサロン	8回/年	神上公民館	食事ありと茶菓子で体操する月とを分けた。
	9	崎山ふれあいサロン	第2・4木曜日 13:00~15:00	崎山公民館	軽体操、頭の体操、手芸、折り紙、調理、花見、七夕車でお出かけ、茶話会
	10	脇崎ふれあいサロン	第1木曜日 10:00~12:00	脇崎公民館	軽体操、頭の体操、手芸、折り紙、花見、七夕車でお出かけ、茶話会
	11	鴨池ふれあいサロン	第2・4火曜日 13:30~15:00	鴨池公民館	軽体操、頭の体操、民謡、手芸、百人一首 ペットボトルでボーリング、折り紙、車でお出かけ等
	12	戸根サロン	第3土曜日 10:00~15:00	戸根公民館	茶話会等
	13	いきいきサロン「睦会」	第1金曜日 12:00~14:00	琴海ニュータウン公民館	ボランティアによる昼食を準備、お茶会、懐メロ、年1回バスで遠足(外食)、おしゃべりが中心で様々な情報交換を行っている。
②市サロン	14	サロンこすもす	毎週月曜日 10:00~12:00	琴海南部文化センター2階和室	ヨガ、ラジオ体操、菊池体操
	15	西海えびす会	毎週金曜日 9:00~15:00	西海コミュニティセンター	食事、体操、手芸、歌、課外学習

＜サロンに参加したい！ サロンを開設したい！ など興味のあるかたは、下記にお問い合わせください。＞

①社協サロン（1～13）に関しては、長崎市社会福祉協議会琴海支所（TEL885-2141）

又は、琴海地域包括支援センター（TEL801-2730）まで

※赤い羽根共同募金及び長崎市社会福祉協議会琴海支部に頂いた寄付からサロン活動費として助成しています。

②市サロン（14・15）に関しては、北総合事務所 地域福祉課 健康支援係（TEL814-3400）

又は、琴海地域包括支援センター（TEL801-2730）まで

※市サロンの活動に対し、長崎市高齢者ふれあいサロン事業助成金の制度があります。詳細については、お問い合わせください。



地域おこし協力隊『齊藤秀男』さんのちょこっと活動紹介

テントサウナでTV取材を受けました。

こんにちは。琴海地区の地域おこし協力隊のさいとうです。
「テントサウナとキャンプの町。琴海」というタイトルで、
長崎市のリーディング事業に採択されました。

どのようなことをするかというと、琴海地区でキャンプができる場所に、テントサウナという移動式のサウナを貸し出しているようにすることで、今までは夏にだけ利用をしていた、琴海の海や川の自然が、水風呂として春夏秋冬、全ての季節で活用できるようになり、お客様が新しいアウトドア体験ができるようになる環境を作ります。

先日はテレビ取材も入り、琴海地区を紹介いただきました。今後の動向に引き続き注目いただきますと幸いです。「テントサウナがどんなものか知りたい。」「私の地区でも何かできないか相談したい。」そのような要望がありましたら、以下のQRコードから相談のご予約をください。



名 称	琴海活性化センター四季彩館
住 所	長崎市長浦町50-5
曜 日	毎週月曜日・水曜日
相談窓口時間	9:00～15:00



(清流と棚田の里でのテレビ取材風景)



コトコト

また、琴海地区の情報サイト「コトコト」では地域情報を募集しています。イベントや新店舗情報など、取材に参りますので、連絡いただけますと幸いです。琴海地区の魅力を紹介し、多くの方に琴海を知ってもらい取り組みを今後も行なっていきますので皆様ご協力よろしくお祈いします！
(文：齊藤 秀男氏)

健康カレンダー

	内 容	内 容	期 日	曜 日	時 間	場 所
成人の健康づくり	さざなみ保健室 ※要予約	健康チェック（血圧測定、握力測定、体重測定など）、健康相談、体操 ※運動指導士による運動指導があります。 ※前日までに予約	11月20日	金	10:00～11:30	琴海さざなみ会館 (琴海形上町)
おやこの健康づくり	両親学級 ※要予約	保健師・栄養士の講話と妊婦・おむつ替え・沐浴などの体験実習 (対象)34週未満の妊婦とそのパートナー ※12月9日(水)までに予約	12月12日	土	10:00～12:00 (9:45～受付)	琴海南部文化センター (琴海村松町)
	フラワーチャイルド ※要予約	おやこふれあい遊び、体重測定や育児相談 (対象)生後2か月～1歳未満児と保護者 ※前日までに予約	11月11日 12月9日	水 水	10:30～12:00 (10:00～受付)	琴海南部文化センター (琴海村松町)
	離乳食教室 ※要予約	大人の食事から離乳食にアレンジする調理実習 (対象)生後4か月～9か月児と保護者 ※11月19日(木)までに予約	11月27日	金	13:30～16:00 (13:00～受付)	琴海南部文化センター (琴海村松町)
	むし歯予防教室 ※要予約	歯科衛生士によるむし歯予防についての講話とブラッシング指導 (対象)生後5～1歳3か月児と保護者 ※前日までに予約	12月1日	火	13:45～15:30 (13:30～受付)	三重地区 市民センター (畝刈町)
4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診は対象者へ個別通知します。						

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、11月、12月の保健事業を変更する場合があります。開催については事前にお問い合わせいただくか、防災無線や北総合事務所のホームページでご確認ください。各事業に参加される方は参加前の検温、マスク着用をお願いいたします。

〈予約・お問い合わせ先〉北総合事務所 地域福祉課 健康支援係 TEL814-3400 まで

琴海南部文化センター及び長浦事務所の期日前投票立会人候補者を募集します！

- 業務内容：期日前投票所において、投票事務の執行が公正に行われるよう立ち会うこと。
- 申込資格：長崎市の選挙人名簿に登録されていること。
- 申込方法：期日前投票立会人登録申込書に必要事項を記入のうえ、琴海地域センターまでFAX、郵送、Eメールまたはご持参ください。申込書はホームページからダウンロードできるほか、琴海地域センター、長浦事務所でも配布しています。
- 選任方法：申込は随時受付し、資格要件を満たす方を期日前投票立会人候補者として登録します。選挙時に各登録者と日程調整のうえ、期日前投票立会人に選任します。
※投票所等、ご希望に添えない場合や人数の関係で選任できない場合がありますのでご了承ください。
- 立会日：選挙の公示（告示）日の翌日から投票日前日までの期間のうち指定された日
- 立会場所、時間及び報酬 ※ 選挙により時間が異なる場合があります。
①琴海南部文化センター 8：45～19：00 ②長浦事務所 8：45～19：00
報酬：10,600円/日（交通費の支給はありません。） ※所得税を差し引いた額を支給します。
- 問い合わせ先 〒851-3102 琴海村松町703番地14 琴海地域センター 担当：秋本・濱口
電話番号：095-884-2001 F A X 095-884-2008 Eメール kinkai@city.nagasaki.lg.jp

◆イベント中止のお知らせ◆

11月	琴海・三重・外海ふれあいフェスタ
	琴海ふるさとまつり
	どんぐりまつり
	尾戸地区球技大会
1月	琴海地区成人の集い

マイナンバーカードの休日臨時窓口開庁

日時：11月29日（日） 9：00～17：00
場所：琴海地域センター（琴海村松町）
内容：マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新・発行、暗証番号の初期化
※ご利用される場合は、11月20日（金）までに琴海地域センター（TEL884-2001）へお電話ください。
なお、新型コロナウイルス感染症等の状況により変更・中止となる場合があります。

琴海文化センターからのお知らせ

★キラリ女性塾★

日時 11月13日（金） 10：00～12：00
場所 琴海文化センター（長浦町）
内容 「感染症予防について」
講師 北総合事務所地域福祉課

★さわやか成人講座★

日時 11月17日（火） 10：00～12：00
場所 琴海南部文化センター（琴海村松町）
内容 閉講式・「おいしいコーヒーの淹れ方」
講師 自家焙煎珈琲パンプキン 辻 啓悟 氏
定員有 要申込（先着順） 材料費 500円（当日徴収）
※コーヒーカップ、スプーン、フォークを持参ください。

★ふれあい夢大楽★

日時 11月19日（木） 10：00～11：30
場所 琴海文化センター（長浦町）
内容 「脳が喜び笑顔が広がるシナプソロジー」
講師 岩永 加世子 氏

★さわなみ成人講座★

日時 12月10日（木） 10：00～11：30
場所 琴海文化センター（長浦町）
内容 「脳が喜び笑顔が広がるシナプソロジー」
講師 岩永 加世子 氏
※動きやすい服装でご参加ください。

★さざなみ成人講座★

日時 11月20日（金） 13：30～15：00
場所 琴海さざなみ会館（琴海形上町）
内容 閉講式・「楽しく脳のトレーニング」
講師 荒川 秀基 氏

新型コロナウイルス感染症の状況により講座を変更・中止する場合があります。

開催については事前にお問い合わせください。防災無線でもお知らせします。

来館時はマスクの着用をお願いします。

受講料は無料です。お気軽にご参加ください。

<お問い合わせ先>
琴海文化センター
TEL885-2041 まで

★オレンジカフェ「よかところ」の開催★

「よかところ」は、認知症の人やご家族、地域の方々、専門職等の誰もが参加でき集う場です。認知症に関する相談や情報交換、交流ができ、資料やイベントもご用意しております。

【日時】 11月14日（土） 13：00～14：00
【場所】 琴海活性化センター 四季彩館（長浦町）
【テーマ】 「認知症の人と家族の支援」～事例紹介～
【講師】 認知症の人と家族の会 村上 長子 氏

★きんかい介護家族会の開催★

【日時】 11月19日（木） 10：30～11：30
【場所】 琴海南部文化センター 第1会議室（琴海村松町）
【内容】 介護をしている方等が集まり、介護に関する相談や思いを語り合う場です。専門職による相談もお受けいたします。

<お問い合わせ> 琴海地域包括支援センター TEL801-2730 まで

編集後記

9月下旬に琴海戸根町にある社ヶ丘花園を訪れました。今年も地元の戸根桜組のみなさんの行き届いた管理のおかげで、彼岸花が満開に咲いていました。あたり一面、赤い絨毯が広がり、自然の美しさに感動しました。長崎市琴海地域センターのツイッターに動画を掲載していますので、是非、ご覧ください。（H）

