

こころ豊かな暮らしづくり・まちづくり

広報おおき

No.492
2022
令和4年
3月号

食を通じた健康づくりに栄養 2～3ページ

地域の人々のおおきな気持ちをお伝えします 4～5ページ

写真:みんなが笑顔になるように、彩りも栄養も考えられた食進会の手作り弁当(2～3ページに関連記事)

食を通して健康づくりに栄誉



食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っている大木町食生活改善推進員会（以下、食進会）。栄養の改善や食生活改善普及向上などに功労のあった地区組織として、昨年の11月9日（火）、栄養関係功労者厚生労働大臣表彰を受賞。さらに、1月21日（金）、会長の北原南海^{きたはらなみ}さんが栄養関係功労者知事表彰を受賞しま

した。食進会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに活動しています。公民館での生活習慣病予防や低栄養予防の啓発活動、料理教室、イベントへの協力など、長年にわたり、地域の幅広い世代に健康づくりや食育の普及啓発活動を行った功績が認められました。



北原会長喜ぶの声
食進会は発足以来約45年、諸先輩方々から引き継ぎ会員全員で協力をしながら活動を続けてまいりました。「少しでも地域住民の健康寿命の延伸を」と願い、食に関する普及活動を行ってきました。多年の活動を認めていただき受賞することができたと思います。現在コロナ禍の中、例年のような活動はできていませんが、早く地域のみなさんとお会いできることを楽しみにしております。

—— 食生活改善推進員になるには? ——

食生活改善推進員になるためには、2年に1回開講される「食生活改善推進員養成講座」の受講が必要です。次回は令和5年7月頃開講予定で健康づくりに関する講義と調理実習など、25時間のカリキュラムが用意されています。「食について学びたい」「家族の健康をサポートしたい」「食事を作ること、食べることに興味がある」という方、入会をお待ちしています。

☎健康福祉課 ☎0944-32-1280



食進会にインタビュー

会員になってよかった！の声をきいてみました。



薄味に慣れたことで健康が保たれていると思う。

料理のレパートリーが増えた。

会員同士友人になれた。

元気で親しみやすい

友人が増え会えるのが楽しみ。

人が多い。

町の行事がわかるようになり、ボランティアに参加することができてよかった。

大木町食生活改善推進会 今年度の活動紹介

※コロナウィルス感染症対策、衛生管理に留意して活動を実施しています。

定例会・調理実習



管理栄養士から生活習慣病予防のための講義、会員同士の交流を深める

ふくおかヘルシーメニュー



野菜たっぷり、塩分・カロリー控えめな定食レシピを作成

魚・海苔をつかった料理教室



近海でとれる魚を使った料理教室

小麦粉を使った料理教室



筑後地方の郷土料理「ごろし」作りを子育て世代向けに実施

シニアカフェ



福岡地区にて高齢者の低栄養予防のための講習会、試食会

健康福祉フェスタ



1日の野菜摂取量 350 g を量り目標量を確認



低栄養・認知症予防のためのチェック

乳児健診おやつ配布



健診会場で子どものおやつの試食を提供

食進さんの
おすすめレシピ

食進さんのおすすめレシピ

大豆入り炊き込みご飯



昨年度、南筑後管内の食生活改善推進会が災害食のレシピ集を作成しました。その中から大木町が作成したレシピを紹介します。

●材料（1人分）

- ・ビニール袋（高密度ポリエチレン）
- ・米…70 g ・水…105ml ・大豆の水煮…15 g
- ・人参…10 g ・ごぼう…15 g ・塩昆布…3 g

●作り方

- ① 米は洗い30分以上浸しておく。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにする。
- ④ 大豆の水煮は水気を切っておく。
- ⑤ ポリ袋にすべての材料を入れてポリ袋の空気を抜いて口をしっかりと結ぶ。
- ⑥ 鍋に湯を沸かし、⑤を入れて20～30分加熱する。
- ⑦ 火を止めたら蓋をして10分蒸らす。

地域の人々の **おおきな気持ち** をお伝えします

毎日の生活の中で、地域の人々にたくさん「支え」られていることがあります。

実は、その支えになかなか気づかないことも多いようです。

今月は、地域の身近な相談役として高齢者や障がい者、子どもたちの見守り活動をされている民生委員・児童委員の方のあたたかい「おおきな気持ち」をご紹介します。

～民生委員・児童委員の「気づき」でつながる～

☎健康福祉課 ☎ 0944-32-1060

民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、訪問活動などで高齢者世帯や児童の見守りを行いながら、困っている人の相談にのったり、その困りごとを解決するため行政や関係機関へつなぐ活動をしています。

月1回の定例会や定期的に行われる研修会で福祉や子育て支援・行政サービスなどを学び、適切な専門機関へ相談をどのようにつなぐかなどを学びます。

町内には、31名の委員がそれぞれの担当地区で活動しています。

具体的にどのような活動をしているの？

通常は、担当地区にお住まいの65歳以上の一人暮らし世帯や、70歳以上の高齢者のみの世帯の方と、児童の見守り支援活動を行っています。

災害時には、健康福祉課と連携し、高齢者世帯へ避難所開所の案内や安否の確認をしています。

民生委員・児童委員は法律により定められているため、守秘義務があります。



定期的に、担当地区内の一人暮らしの高齢者世帯などを訪問され、生活上で困ったことや最近の出来事などのお話をしながら、高齢者の方の元気な様子を確認される中村さん(右)

気づきによって①

困っている状況を把握する大切なアンテナに



健康福祉課
担当 まつながしゅうへい
松永翔平

民生委員・児童委員の方々から、「食事ができない」、「体が思うように動かないから」など地域住民の皆さんが生活で困っていることの相談をいただきます。その情報によって町では、どのような支援をするべきか、ご家族と協議したり、専門職につなげたりなどの対策を考えることができます。

町にとっても委員の方の「気づき」は困っている状況を把握する大切なアンテナになっています。高齢の方や障がい

を持つ方などがどのようなことに悩まれているかという情報を、役場だけで把握することは難しいです。地域の方の様子が「いつもとちょっと違う」と思われたことがきっかけとなり、その後の支援につながります。

地域住民の事を日ごろから家族のように考えられて、地域の皆さんからの「ありがとう」をいつも大切にしながら活動されている姿に、地域からの信頼は厚く、民生委員・児童委員あってこそその地域福祉と日々感じています。

地域の「ありがとう」にやりがい



なかもら みつえ
中村 ミツエさん
(前牟田東区)
◎委員歴8年

民生委員・児童委員に

なったきっかけは？

地元の区長さんからお話がありました。民生委員のことは、友達がしていたため何となく知っていました。が、詳しくは知りませんでした。最初は、自分ができるかとも不安でした。しかし、前任の方や他の民生委員経験者の方々に訪問の仕方などサポートをいただきながら、そんなに形式ばらず楽な気持ちで自然に話せば、相手の方と自然に打ち解け合える関係性になるんだよということを教わって、気持ちが軽くなったことを思い出します。

どんな活動を

されていますか？

月1回、高齢者世帯を訪問して、民生委員の会議で熱中症対策や、詐欺に遭わないための注意喚起など習ったことを、お知らせしています。一人暮らしの高齢者の方のひきこもりも心配なので、訪問して会えない場合は、電話をかけてお話をすることもあります。人に会いたくないという方もいると思うので無理に会うのではなく、散歩や買い物をして元気にされている姿を見ながら、自分なりにできる見守りをしています。皆さんの元気な姿を見ると安心しますね。

また、自分ができる子どもたちの見守り活動とし



毎朝、小学生の登校時に家の前に立つ中村さん。声をかけながら、毎日子ども様子の変化を確認されているようです。

て、毎朝、家の前に立って近所の子供たちを見送って声掛けをしています。

活動で困ったことがあれば、地元の区長さんや、前任者の方が気軽に相談にのってくださいるので、周りの方にもとても支えられています。

やってよかったなど

思うことは？

困っている人がいれば何かしてあげたいと思い、自分ではあたりまえの事をしているつもりですが、「いつも見守ってくれてありがとう」とか「あなたがいてくれたからよかった」と言われ、少しでもその方の助けになっていることがとてもうれしいですね。

民生委員の方からの子

どもに関わる気づきの情報は、学校でもとても貴重な情報になっていきます。

いただいた情報から学校では気づけない子どもの良さをさらに知ることができます。子どもを危険にさらさないようにするための安全安心の対策を考えることができます。

学校だけでなく、地域の方の目があると、子どもたちを見守るアンテナをたくさん張ることができます。



大溝小学校 荒巻校長

気づきによって②

どんな気づきも子どもたちを見守るヒントにつながる

今は、核家族が多く、子どもたちがおじいちゃんやおばあちゃんと触れ合う機会が少なくなっています。そのため、民生委員の方の声掛けや関わりは、子どもたちを育てるための大きな力になります。近所のおじいちゃんやおばあちゃんから学んだことや怒られたことは、子どもたちの心に残っているんです。大人になって「あのときしかられた理由はこうだったのかな」とその時の人の気持ちを考えます。自分だけの考えではなく、年齢を問わずいろんな人の考えを受け入れる力がついてきます。

地域の方とのつながりは、子どもたちにとって大木町が大切な居場所になって「また帰って来たい」となる「地域愛」につながっていると思います。

地域の力で水辺をきれいに ～多面的機能支払交付金事業～

多面的機能支払交付金事業とは？

「土地改良施設（田んぼや水路など）の維持管理」と「地域の活性化」や「農道・水路・農地の保全」のために以下2つの活動に対し交付金を交付する事業です。

①地域活動

一斉清掃や草刈り、花の植栽活動などを地域で行う。

②施設の長寿命化のための活動（令和2年より開始）

水路の法面保護のためコンクリート張り工事を行う。

（地域活動事業を行っている地域が対象。）



施設長寿命化のための活動（笹刈）

「多面的機能支払交付金事業」の地域活動をされている組織の役員の皆さんに一斉清掃や草刈り、花の植栽活動等の内容について伺いました。

事務役員の座談会

堀田環境保全委員会

書記 中島重幸さん

会計 堀田勝義さん

中島環境保全会

書記 岡崎良輔さん

会計 岡崎澄代さん

書記（女性班長）

岡崎明美さん

前牟田東環境保全委員会

広報 木下美鈴さん

広報 松永陽子さん

（聞き手）

大木町広域協定運営委員会

深町泰裕

皆さんは、役員を何年位されていますか？

中島 当初から4年間お世話して、令和2年から書記です。

堀田 私は、当初から会計をやっています。

木下・松永 私たちは広報を担当して3年目です。

岡崎良 当初から書記です。

岡崎澄 主人が会計だったの

で、引継いでいます。
岡崎明 「さるこい」をきっかけに植栽活動に参加しています。

植栽活動は、女性を中心



岡崎良 私の地区では、女性の方に植栽活動をしていただいています。

岡崎澄 あちこち花を植えるようになって綺麗になりましたよね。

何名位で作業されますか？

岡崎澄 15人ぐらいですね。参加できる人でやります。

お茶を飲んだり、お疲れさん会もやりました。

岡崎良 反省会は、別の予算ですよ。（笑）

活動年齢層は、幅広いですが？

岡崎澄 30代から80代までいらっしゃいますよ。普段会わないけど、作業で話も出来る。お母さんが来られなくても、息子さんの奥さんが来てくれるようになります。交流が出来て楽しいです。

皆さんの協力で

一斉清掃・ゴミ拾い

岡崎良・中島 前牟田東は、清掃活動で190人参加とは非常に多いですね。

木下 はい、3000世帯ぐらいあります。

中島 新興住宅が多いのでまとめるのが大変でしょ？

松永・木下 いえいえ。結構、引っ越して来た方も参加されて賑やかです。親子で参加される方もいらっしゃいます。



木下 私の地区では、家を出発して、公民館までの道のりをゴミ拾いします。前に歩く人が拾ってくれているので、自分が拾うゴミが無くて、いつの間にか公民館に着いています。(笑)

松永 3月は、地域の班ごとに範囲を決めて清掃活動や、側溝掃除をします。

「草刈り作業」の安全指導や
注意していることは



中島 農業後継者不足や耕作者の高齢化が進むと、担い手が減ってしまう。活動作業員も少なくなる。これからは、機械に頼るしかないばい。

岡崎良 農地周辺の水路は、耕作者が管理している。

中島 堀田もそうです。しかし、高齢化が進めば、草刈り作業も負担になるもんね。

岡崎良 だから、今は草刈よりも短時間で楽な「除草剤」を道路・水路法面に散布する農家が増えてきた。

「除草剤」も上手な使い方をしないと、道水路や畦がボロボロになりますね。

皆さんの地区は、農業者以外の方は、草刈り作業されていますか？

岡崎良 はい、草刈り機がない方は、刈取後の片付けなどに協力してもらっています。

耕作していない狭い農地に
ヒマワリ植栽



空き農地の対応や取組はありますか？

岡崎良 耕作者がいない狭い農地があります。盛土してヒマワリを植栽しています。

岡崎澄 以前、サツマイモを植えました。

広報活動

楽しく、笑顔で参加して

木下 私の地区では、こんな広報誌を作っています。区長さんの「面白いエピソード」などを入れて全戸配布しています。



若い力・女性が必要。

継続に必要なことは…

す。男性とは視点が違うと思うので、女性の意見も必要だと思います。

若い方や女性の方と「コミュニケーション」を取りながらまず、集まりやすい雰囲気です。継続することが重要ですね。

岡崎良 次世代に引き継ぎたいですね。

大木町広域協定運営委員会
では、新規活動する地域を
募集しています。

多面的機能支払交付金事業に取り組んでいただくため、事業内容のご説明等、産業振興課と一緒に推進しています。

お気軽にお問い合わせ下さい。

◎大木町広域協定運営委員会
(役場3階)

大木町土地改良区内)

☎0944・32・1013

(内301)



岡崎良 中島環境保全会総会などで、「役員・参加者の年齢を下げやんね」「若い方を入れた方がよい」とご意見を頂きました。これから農業者や後継者に協力頂きたい。新型コロナウイルスで、忘年会とか、懇親会が出来ないので困っている。

中島 堀田は男性ばかりで女性がいなかったため、今後は必要だと思えます。

堀田 女性の役員は賛成で

ごみゼロを 学んで実践 おおきっ子

子どもたちの将来にツケを残さない、循環のまちづくりの一環として、学校と連携して環境教育に取り組んでいきます。今年も、コロナ禍で例年通りの実施が難しい中、取り組むことができた学習についてご紹介します。

小学4年生の「ごみゼロチャレンジ」

昨年の5月～7月に大溝小学校・木佐木小学校・大莞小学校の4年生が、ふるさと学習の一環として、おうちから出るごみの量をゼロにする「ごみゼロチャレンジプログラム」に取り組みました。

○チャレンジの様子



出前授業の様子



ごみ袋の重さを量る演習中



Y Kクリーンの見学の様子

○子どもたちの感想

・ごみゼロチャレンジで、プラごみが多い事がわかりました。いつもはお母さんが分別していたけど、これからは自分で出来ることはやりたいです。

・ごみゼロチャレンジをして気付いたことは、燃やすごみとして捨てるごみが少ないということでした。プラごみはリサイクルに出せるし、雑紙や色んなものを分別すると燃やすごみを減らすことができました。ごみを捨てる前に、リサイクルできるか考えるようになりました。

○保護者の感想

・このチャレンジが始まると、分別のポイントがわかったようで、子どもが進んで分別をしていました。特に、プラごみは軽い汚れのものはさっと拭いて綺麗にし、燃やすごみに捨てるのがなくなったのは大きな成長だと思います。これをきっかけに気候変動など環境問題に目を向けていってほしいと思います。

・今回のごみゼロチャレンジで分別する意識が高まり、とてもよかったです。納豆の容器や羊羹の包み紙など、今までは燃やすごみとしてすぐに捨てていたものを、自分

できちんと洗って分別してくれています。これからも、家族みんなで分別を取り組んでいきたいと思っています。

大木中学校・九州大学とのプラスチックワークショップ

燃やすごみに多く含まれていて、生活から切り離すことができないプラスチック製品。昨年12月に九州大学と共同して、大木中学校でプラスチックについて考えるワークショップを開催しました。



意見を出し合う様子

参加者には、事前課題としてプラスチックの問題について考えてもらい、当日は事前課題の共有や、課題に対する解決方法などの意見を出し合いました。

参加した生徒会環境委員の

①まちづくり課
☎0944・32・1120

皆さんからは「事前課題ではプラスチックの問題について一人で考えることは難しかったが、みんなと話し合うことでたくさんの方に気づくことができた」「これほどペットボトルについて考えてみたことはなかった」といった感想が寄せられました。



ワークショップの成果を最後に発表してもらいました

ゼロ・ウェイストは子どもたちから

環境教育に参加した子どもたちに共通しているのは、参加後には町のことを「誇り」に思う気持ちが大きくなっているということ。町の取り組みを学ぶことで、町への「誇り」や「愛着」が増し、循環事業への参加意識向上へ繋がるという好循環を生み出しているようです。

合併処理浄化槽協会
からのお知らせ

会費の減額制度

一人暮らし・二人暮らしの
高齢者家庭への減額制度

- 対象 6人槽以上の合併処理浄化槽を設置している、1人暮らしの65歳以上の世帯または2人暮らしのうち1人が65歳以上の世帯
- 内容 入会2年目から5人槽（54,050円）の金額に引き下げます。

※継続を希望する人は、世帯人員の変更がない限りお手続きは不要です。

会費前納一括納付制度

年会費を5月末までに一括して納入すると、次年度の年間会費から1,000円の減額になります。

申請は同協会へご連絡ください。

●申請期限 3月18日（金）

☎（一社）大木町合併処理

浄化槽維持管理協会

☎0944・33・2328

環境

地域での古布の 回収を再開します

新型コロナウイルス感染拡大の影響により一時停止していた地区分別収集と地区常設BOXでの古布の回収を4月1日（金）から再開します。

ここでござい

次のものは「古布」として
出せません。

品目	搬出先
布団、座布団、マット、カーペット、枕、ぬいぐるみ	環境プラザへ出してください。（粗大ごみ：有料）※指定袋に入るサイズであれば燃やすごみとしても出せます。
カーテン、毛布	環境プラザへ出してください。（無料）
下着、靴下 汚れたもの、 破れたもの	燃やすごみ袋で出してください。 ※指定袋に入らないものは粗大ごみ（有料）として出してください。



地区常設BOXは地区の管理です。違反ごみが出された場合は地区が処理費を負担することになります。また、違反が続く場合はBOXの撤去も検討しなければなりません。ルールを守って使用しましょう。

☎まちづくり課

☎0944・32・1120

環境

リユースショップを ご利用ください！

環境プラザでは、粗大ごみとして出されたものの中から、本人の同意を得た上で再利用可能なものをピックアップし、同施設内にあるリユースショップで安く販売しています。食器、衣類、雑貨のみならず家具類など大型の物も取り揃えており、知る人ぞ知る穴場スポットとなっています。

今回、3月に限り、日曜日の午後（13時30分から16時30分）を特別開場します。これを機にぜひ一度リユースショップに足を運んでみてくださ。掘り出し物が見つかるかも！
※左のお買い物券で500円分お買い物ができます。

☎環境プラザ

☎0944・33・2202



ご自宅に配布された
広報のお買い物券を
ご利用ください。

おひとり様でも 安心できる大木町へ

☎大木町地域包括支援センター ☎0944-33-0657

皆さんは“身寄り”について考えたことはありますか？少子高齢化の影響で、身寄りのない人が増加しています。都心部の問題だと思われがちですが、全国的に起きており、国も課題に挙げています。大木町でも身寄りのない方がお亡くなりになる事案が発生しました。今後も増えていく可能性があり、決して他人事ではありません。皆さんも“身寄り”と今後について考えてみましょう。

身寄りがないことでの心配事(一部)

居住に関する連帯保証



病院入院時の身元保証

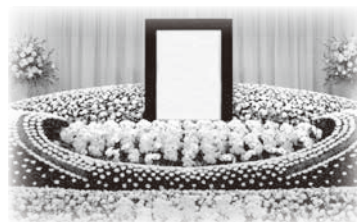


施設入所時の契約



心配事

死後のこと(支払い、火葬、遺品の整理)



身寄りがない場合には色々な問題が生じます。身寄りがない方が認知症を患ったり、健康状態が悪化したりすると「手助けしてほしい」という言葉を上げにくくなり、支援の手が行き届きにくくなることが予想されます。悪徳商法に遭う恐れもあります。

不安を解消してくれるのが…

成年後見制度

成年後見制度について

認知症などの影響で判断能力が低下している方や、身寄りのない方をサポートしてくれる制度に成年後見制度があります。これは、認知症などの影響で判断能力が低下しても、支援を受けながら自分らしく生活するために生まれた制度です。支援者は、主に『金銭管理』と『身上の保護』を行います。

成年後見人等が出来ること

① 金銭管理について

- ・通帳、印鑑の管理
- ・不動産の管理や処分・年金の受け取りや納税
- ・申告
- ・遺産分割 など

② 身上の保護について

- ・介護施設の入所手続き
- ・医療、福祉サービスの手続き
- ・定期訪問で生活状況の確認
- ・居住（アパート等）場所との契約 など

後見制度では
こんなことが
できます！



成年後見人等が出来ないこと

- ・手術や治療などの医療行為への同意
- ・直接的な介護
- ・賃貸借契約の保証人
- ・遺言作成、婚姻・離婚の手続き など

○成年後見制度には大きく分けて『法定後見制度』と『任意後見制度』の2種類があります。

法定後見制度…すでに判断能力が低下している人のために家庭裁判所が適切な支援者を選ぶ制度です。

任意後見制度…将来、自分の判断能力が衰えた時に備えて、あらかじめ支援者を選んでおく制度です。

成年後見制度を利用するメリット

認知症のある方にとっては、希望を聞いてもらいながら、自分が望む生活の実現を目指すことができます。また、身寄りのない方にとっては、生前の支援はもちろん、死後（医療費等の支払いや死後にかかる事務（葬儀や納骨、遺品整理、住居の処理など））についての支援が期待でき、有効な手段になります。今後の不安にも備えることができ、安全に権利や金銭を守ってもらえる、皆さんの味方になってくれる制度です。

ご相談は地域包括支援センターへ

どのような状況になっても、最期まで自分らしく生活するため、手続きや金銭管理、死後のことを安心して誰かに任せる今のうちから、これからのことを考えてみてはいかかでしょうか？少しでも気になることや心配事がございましたら、健康福祉課 地域包括支援センターチームまでお気軽にお尋ねください。