



ナンプレ(数独)クイズ 空いてるマスに数字を入れて問題を解こう!

基本ルール

- 1.タテ9列のどの列にも1~9の数字が1つずつ入る。
- 2.ヨコ9列のどの列にも1~9の数字が1つずつ入る。
- 3.どのタテ・ヨコ一列にも同じ数字は入らない。
- 4.太線に囲まれた9マスのどのブロックにも1~9の数字が入る。

秋号の答え

$$\boxed{4} + \boxed{4} + \boxed{6} = \boxed{14}$$

5	2	7		3	9		8	4
1	9	8	4	ア	5	2	7	
4	3		7	8	2		1	9
	6	2	5		1	3		8
9	8		6	7	3	4	2	5
	5	4	9	2	8	7		1
6	1		2	9		8	3	7
	7	9		5	6	1		2
2		3	8	1		9	5	

問題

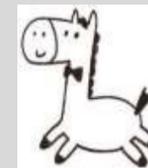
ア
+
イ
+
ウ
=

編集後記

新年となりましたが「新型コロナウイルス感染症」への注意は継続しなければならない一年となりそうです。昨年は大谷選手や東京オリンピックで活躍した若い選手から沢山元気をもらいましたが、日本人最高齢でノーベル賞を受賞した「真鍋淑郎」氏からも本当に元気を頂きました。自分の出来る事に向き合い、楽しく取り組む事が大切。元気の元なのだと思います。私自身も「そうありたい」と思いました。皆さんにとっても良い一年となる様祈っています。

南部(南中学校区)地域担当 飯生 美智子

トラなぞなぞの答え A①ベル(トラベルだから) ②クレオパトラ(クレオパトラ7世)



新しい年がはじまりました!

今年も、皆さまの生活に寄り添った活動を行っていきます!

「もったいない」から
はじまる助け合い

「とみさとフードバンク」に 協力してみませんか



前回のぽっぴかだより秋号では、私たちの生活に関連した話題として“SDGs”を取り上げ、身近な暮らしの中でできる取り組みについて皆さんにお伝えしました。今号は、生きるために必要不可欠な“食”の問題です。皆さんも「食品ロス」という言葉を耳にしたことがあると思いますが、賞味・消費期限が残っているにも関わらず捨てられてしまう食品は、年間646万トンあると言われていています。売れ残りや規格外品、返品、食べ残しなど、本来食べられるのに捨てられている食品があるという問題は、誰もが「もったいない」と感じているはずです。一方で、様々な理由から満足に食料品を手に入れられない方がいるという現実があります。今回は、このような矛盾を解決するため、古くから日本人に根付いているもったいない精神を活かした、フードバンクの仕組みについてご紹介します。

フードバンクとは ~余剰食品と食の困窮者をつなぐ懸け橋~

家庭や企業などから、品質には問題ないが包装の痛みなどで市場に流通できない食品の提供を無償で受け、生活に困窮されている方などに食糧支援を行う活動のことです。

ご寄付いただきたい食品(すべて未開封の食品)

- ・穀類(お米、麺類、小麦粉など)
- ・保存食品(缶詰、瓶詰など)・乾物(のり、豆など)
- ・インスタント食品、レトルト食品
- ・お菓子、飲料(ジュース、コーヒー、お茶など)
- ・調味料各種(食用油など)

ご注意ください

賞味期限が明記され、2か月以上あるもの・常温で保存が可能な物・未開封であるもの・破損で中身が出ていないもの・お米は前年度産まで(玄米可)・アルコール飲料は受付できません。

ご寄付の方法

富里市社会福祉協議会が主体となりますが、市役所生活支援課でもご寄付を受け付けております。



富里市社会福祉協議会

富里市七栄653-2 富里市福祉センター内
TEL 0476-92-2451 Fax 0476-92-2495



フードバンクのながれ



支援を受けたい方へ



緊急的に食料が必要な方は、富里市社会福祉協議会または富里市役所生活支援課までご相談ください。

生活支援体制整備事業って知っていますか？

生活支援体制整備事業とは『地域のささえあい活動』とも呼ばれています。誰もが、住み慣れた地域で最後まで自分らしく暮らし続けるための住民による「たすけあいの活動」のことで、友人やご近所との「おはよう！」のあいさつや「どうしたの？」の気持ち、みなさんの周りにある「たくさんつながり」から始まる小さなささえあいのしくみを作る事業です。私たち生活支援コーディネーターはそのつながりをみなさんと共有し『地域にあったささえあい』

みんなの伝言板

わたしから一言

わたしのスクラップBOOK！

「長年続けている新聞のコラムへの投稿。掲載されたものを切り取ってスクラップし保管してきた。息子が大学進学で初めて家を出た時の心境。年2回は帰ってくるたび母子でデートした頃の様子。近所の方とのお付き合い等々、読み返せば昨日の日のことのように色んな場面が蘇るのよ！」と、スクラップブックを見せて下さった女性。

つい先日は、「コロナでどこにも行けず身体の調子も思わしくなく落ち込み気味でいた中、突然目の前に出現した『大谷翔平』という青年。プレイのすばらしさはもちろんのこと、色んな場面で見る笑顔や所作に感動し大ファンになり毎日の報道やスポーツニュースは余す所なく見ている。今は私の生きがいだ。」という内容が載ったそうです。

まるでラブレターのようで、その女性のファンになってしまいました。

大募集

※皆様の一言お待ちしております！

最近楽しかったこと！感動したこと！ここは一言いたい！等々ジャンルは問いません。「ぱっぱかだより」の一コマにご協力をお願いいたします。投稿される方の住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、郵送またはTEL・FAXで受け付けます。宛先は各地域の地域包括支援センター（下記に記載）ぱっぱかだより「わたしから一言」まで！

発行・問い合わせ

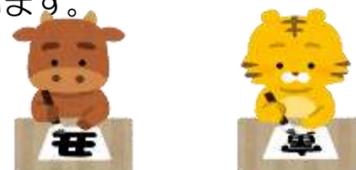
全域：高齢者福祉課包括支援班 電話 93-4981 FAX 93-2215
北部（北中学区）：富里市日吉台4-6-14 電話 36-7725 FAX 36-7726
中部（富中学区）：富里市七栄653-73 電話 85-5572 FAX 85-5582
南部（南中学区）：富里市立沢新田192-16 電話 90-6331 FAX 90-6363

生活支援コーディネーターは各地域包括支援センターに配置されています

2022年は「壬寅（みずのえ・とら）」

今年の干支は「寅」ですね。干支、十二支が廻って3番目の年です。十二支では「虎」ではなく「寅」の漢字を使います。干支が決まった順番は、動物たちが元旦に神様の元にあいさつに訪れた順番だとも言われおり、虎は足の速い動物ですが前日に出発した牛と鼠の後にゴールしたので3番目になったという説もあります。

「壬寅（みずのえ・とら）」は『厳しい冬を超えた春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になる』と言われておりますので、コロナ禍を乗り越え、穏やかで心地よい時が訪れることを願っています。



ちょっとブレイク！ トラなぞなぞ

- Q①トラが旅行に行く時に持って行く楽器と言えは何？
- Q②とっても美しい、古代エジプトのトラってどんなトラ？

A答えは最後のページにあります

包括農活

中部地域包括支援センター実施事業の一つで、地域の皆さんと協力しながら野菜を作り、収穫して皆さんで美味しく頂きます。畑作り、野菜の収穫、農園の活動を通じて住民の皆様が交流を持つ、住民の皆様が集える場を一緒に作っていきたくと考えています。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在はお休みしておりますが、メンバーは募集しております。ご興味のある方はご連絡お待ちしております。



農活レポート

11月に包括職員と約500本の玉ねぎ苗を植え付けしました。農活メンバーの皆さんと一緒に活動できなかったのが残念ですが…収穫は農活メンバーの皆さんと一緒にできたら良いと思います。



クリーンアップ活動



市のアダプトプログラムを活用したクリーンアップ活動を法人内で毎月一回実施しています。12月は16名の方がご参加くださいました。私達の清掃活動を目にしてくださることで、活動が広がり、それが地域への参加、人とのつながりづくりなど…地域の方のいろいろなきっかけになって頂けたら良いです。一緒にご参加くださる方のご連絡お待ちしております。また、新しくボランティア団体や集いの場を作りたい方からのご連絡もお待ちしております。



オンライン朗読会

市内のデイサービス事業所で「朗読ボランティアあじさい」による朗読会をオンラインで行いました。オンラインを活用してボランティアさんと利用者さんがつながることができました。コロナ禍ですが、今後も「つなぐ」お手伝いをしていきたいと思っております。



ご相談 対応

集いの場に行きたい、買い物に行きたい、掃除をして欲しいなど、生活のちょっとした困りごとについて、介護認定を受けていない方からのご相談でも対応するのが生活支援コーディネーターの仕事です。今回は地域の方から、フリースペースのご相談がありました。富里市役所隣のとみさと市民活動サポートセンター内に交流スペースがありますので、ご紹介させて頂きました。今後も市内にある様々なお宝（地域にある資



とみさと市民活動サポートセンターの交流スペース

特集 中部地域