



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。
- 5.区切られた3×3のどのブロックにも同じ数字は入らない。

春号の答え

$$\boxed{6} + \boxed{9} + \boxed{1} = \boxed{16}$$

問題

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

ア

+

イ

+

ウ

=



編集後記

今号では、認知症家族交流会やお散歩サークル等、地域の新しい活動を皆さんにご紹介することができました。富里市の最新情報としては6月に観光・交流拠点「末廣農場」がオープンし、市内外から関心が寄せられています。富里の自然や農業、歴史が感じられる施設です。人の為に役立つ先駆的な農場運営を実施した岩崎久弥と富里の歴史に思いを馳せ、私たちも新しい取り組みに挑戦していきたいと思う今日この頃です。

富里市全域担当生活支援コーディネーター 小笹山 いくみ

富里市生活支援体制整備事業広報紙

ぱっぱか だより



夏

令和4年7月発行

北部地区に

認知症の方やその家族のための交流会

発足しました！



認知症の方や、認知症家族を支える方の交流会です。同じ悩みや体験などを語り合い、少しでも心の負担を軽くできればと思い立ち上げました。

日吉台2丁目にある「きはるカフェ」さん(ローソン日吉台店真向い)が、ご好意で月に一度場所を提供して下さいます。落ち着けるカフェで美味しいお茶でも飲みながら気軽にお話ししましょう。是非お気軽にご参加ください。

※申し込みは不要ですが、開催日時は下記までお問い合わせください。



みんなに聞いてもらって心が軽くなりました！！

6月の交流会の様子！まだ、すこーし緊張気味ですが一服してリラックス♪



【お問合せ】

富里市北部地域包括支援センター 上江洲・宮根まで

電話：0476-36-7725



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」のことです。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「たくさんのつながり」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』のしくみや方法を一緒に考えています。

みんなの伝言板

わたしから一言

年齢とともに…生きる！

米寿を迎えた女性読者からの一言。

歳は毎年1歳ずつみんなに平等にくれるこの年まで生きていられるとは思っていません。この頃は体力も落ちて物忘れも多くなってきたと実感している。自分の年齢は素直に受け入れる。でも、そこに甘えることはしたくない。どこまでできるかわからないが、抗って生きたいと思っている。

と背筋を伸ばして話してくれた。私自身、この頃身体に不具合が出てきた。でもこの方のように年のせいにせず自分のできる努力はしていこう。と思わされる一言だった。

大募集 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。郵送またはTEL・FAXで受け付けます。匿名でもOKです！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



発行・問い合わせ

全域：高齢者福祉課包括支援班

北部（日吉台小学校区）：富里市日吉台4-6-14

中部東（富里小学校区・根木名小学校区）：富里市七栄653-73

中部西（富里第一小学区・七栄小学校区）：富里市七栄653-2

南部（富里南小学校区・浩養小学校区）：富里市立沢新田192-16

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。

おらせ

令和4年度、新たに1名の生活支援コーディネーターが加わりました！皆さん、よろしくお願いします！！

モットー！

住み慣れた地域で長く暮らすために、

1.「一人のニーズは、みんなのニーズ」
2.「人が人を呼ぶ～関わるのが第一歩！」をモットーに豊かな関係性が育まれる地域！
いくつになっても住みやすい地域！を皆様と共に目指します！！

中部西地域包括支援センター



宮田るり子

趣味！好きな食べ物！

旅行 & ヨガ

サーモン・チーズうどん



富里市北部地域包括支援センターは「日吉台小学校区」を担当しております。今回は北部地区で活動中の「お散歩サークル」の紹介をさせていただきます。

「お散歩サークル」とは？

お散歩サークルとは、北部地区の住民の皆さんが自分の体力に応じたコースを選び自分のペースでお散歩を楽しむサークルです。

一人ではなかなか続かない運動習慣を、気の合った人と楽しみながら、また新しい仲間を作る機会として参加し、運動を続けていけるということを目的としてスタートしました。

特に厳しい約束事はありませんが

①自分のペースで散歩する（無理はしない）、②コロナ感染予防と交通安全のため2人以上並んで歩かない、③必ずネームホルダーを持って歩く、の3点は厳守してもらっています。

只今4グループが活動中！！

①ゆったりペース1：毎週土曜日 1丁目公園集合

②ゆったりペース2：毎週金曜日 中央公園集合

③普通ペース：毎週火曜日 第7公園集合（5丁目公園）

④しっかりペース：毎週水曜日 コミュニティセンター玄関前集合

※各グループの集合時間は、問い合わせください。（只今夏季時間となっているため。）

※参加ご希望の方で申し込みがまだの方は下記までご連絡ください。

また、この4グループの他に別の曜日・時間・ペース等で新たにグループの新設をご希望の方は遠慮なく相談してください。



サークルのネームホルダー裏面に緊急連絡先を記入！



ちょこっとひとやすみ！



【申し込み・お問合せ】

富里市北部地域包括支援センター生活支援コーディネーター 宮根まで。

電話：0476-36-7725

