

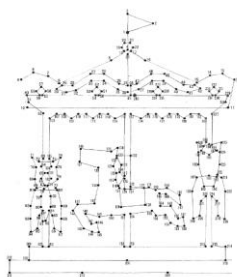


ナンプレ(数独)クイズ

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。



夏号の答え

メリー
ゴーランド

タテ			ヨコ			3×3		
1	5	7	2	4	6		9	3
2	3		7	8	9	5	ア	1
9	4		5	1	3	7		2
3	6	9		7	2	1	5	
5	7	1			8	2	3	
8	2	4	3	5	1	9	7	6
	1	5	6			3	8	9
イ	8	3	1	9		4	2	7
7	9	2	8	3			1	5

問題

ア

+

イ

+

ウ

||

ヨコ



編集後記 コロナ禍でのマスク生活が続いておりますが、季節は暑い夏から涼しい秋になってきました。過ごしやすい季節になりますので、体調に合わせて体を動かしてみるのも良いかもしれません。スポーツの秋！食欲の秋！コロナ禍であっても皆さんが充実した秋を過ごしていただけたら良いなと願っています。

また、何かお困りの際は、お気軽に各地域包括支援センターまでどうぞ！！

中部（富里中学校区）地域担当 鈴木 さなえ

富里市生活支援体制整備事業広報誌

ぱっぱかだより

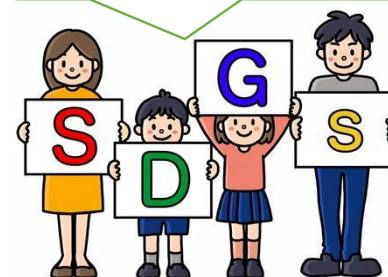


秋

令和3年10月発行

最近、テレビや新聞で見聞きする“SDGs”和訳にすると、「持続可能な開発目標」。難しい言葉が並ぶとなかなか身近に感じにくいかもしれませんが、私たちの生活に身近なものとして、この機会に一緒に考えてみませんか？

エスディージーズって ご存じですか？



なんて 声がたくさん聞こえてきそうですが、そんな事ないんです！もしかしたら、すでに皆さんもやっているかもしれません。例えば・・・

- ・環境を守る
 - ・人権を守る
 - ・貧困をなくす
- という国連の目標！

なのです・・・

なんか
難しそー

目標が大きすぎる！

わたしには
絶対無理！

- ・車に乗る回数を少しだけ減らそう！
- ・地元の食材を利用して地域の活性化に貢献！
- ・食品のムダを失くそう！フードバンクの利用！



- ・エコバックの使用！マイボトルの使用！
- ・電気をこまめに消灯。

・「みんな違ってみんないい！」に賛同！！等々



ほら！もうみんな一つはやっていることではないですか？ささいな事でいいんです！自分が無理なくできることを無理なく継続してくださるだけで、「難しい」と思っていた目標達成に近づけるのです。自分のためは地球のため、にもなるのです！これからも1人1人の小さなご協力をお願いします！



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

2020
オリンピック
パラリンピック を終えて！

☆いろいろ言われてきたが選手の顔をみていたら開催して本当に良かったと思う！
☆東京オリンピック感動しました！
☆無観客と思わせない戦い振りだった！！素晴らしいです。
☆メダル獲得数にびっくり！
世間ではいろいろな批判や苦言はあったものの富里の人たちは、お家五輪を十分満喫できたようですね！！

※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！
ここは一言いいたい！等々ジャンルは問いません。「ぱっぱかだより」のコーナー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「わたしから一言係」まで！

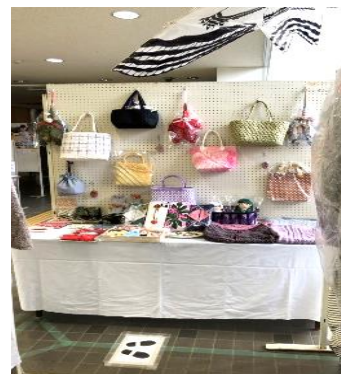
第2回わたしのギャラリー開催しました

令和3年8/1～8/31 北部コミュニティセンターにて第2回プチ展示会「わたしのギャラリー」を開催しました。

出展のご協力をしてくださった方、コミュニティセンターをご利用の皆様方、たくさんの方が足を止めてくださり作品を楽しんでくださいました。一人でも多くの方が、こんな作品に興味を沸いた！やってみたい！と感じ何かにチャレンジしてくださるととても嬉しいです。

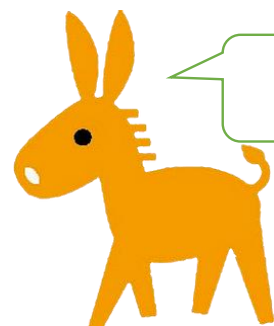
次回第3回は来年1月富里市福祉センターロビーにて開催予定です。

出展のご協力よろしくお願いします。



発行・問い合わせ

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



毎年9月は世界アルツハイマー月間！

1994年に国際アルツハイマー病協会が世界保健機構(WHO)と共同で認知症への理解をすすめる、本人や家族への施策の充実を目的に、毎年9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。

特集 北部地域

北部地域包括支援センターでも、この取り組みに賛同し特設「認知症コーナー」を設け認知症に関する小冊子を配布したりと特別な1ヶ月としました。

せっかくなら認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジを前面に出したいね！という思いから女子職員3人はオレンジ色のシュシュを手首につけ、男子職員はオレンジのネームホルダーをつけて過ごしました。（気づいてくださる方多数！趣旨を説明する機会がたくさんありました！）

また、毎月の「ふれあいクラブ」では8名の参加者さんと認知症サポートキャラバンのマスコット「ロバ隊長」を作成し、認知症特設コーナーに置かせていただきました。その後みなさんと「認知症」についてのビデオを見て、改めて認知症について意見交換等を行いました。

認知症の方も、そうでない方も一人でも多くの方が「認知症」を正しく理解し、明るく前向きにとらえられるようになればと、この活動は毎年続けていきたいと思っています。



認知症啓発小冊子配布してます。



みんなで作ろう！
ロバ隊長



認知症啓発ビデオ：2本の傘
鑑賞中！

