

楽しい

駿馬スマホ塾!



2025, 3, 31

駿

9号

馬

だ

よ

り

「みんなでスマホに挑戦!」

みなさん、こんにちは!

駿馬地区公民館のスマホ塾講師の藤木です。

スマホの操作では、最初は戸惑うこともあるかもしれませんが、ゆっくりと自分のペースで覚えていくことが大切です。そして、あきらめずに挑戦することも、もっと大切です。

スマホは電話をかける以外にも、たくさんの機能があります。

その名の通りスマートホン（賢い電話）ですから!!

大切な人と連絡を取ったり、知りたい情報を手に入れたり、新しい趣味を見つけたりと可能性は無限大です。

このスマホ塾は単にスマホの使い方を学ぶ場所ではなく、互いに教えあったり励まし合ったりすることで、新しい仲間とのつながりが深まっているように感じます。一人ではできないことも、みんなで学び合うことでできるようになることがたくさんあると思います。

皆さんの真摯に取り組まれる姿勢にいつも私は励まされています。

これからもいっしょにがんばりましょう!

ばそこんアトリエ 藤木菜穂子

スマホ塾 参加者の声

◆ スマホをしっかりと勉強したいと思っていた時、友人からスマホ塾を聞いて参加しました。何となく使っていた機能などをよく理解できました。 76才・女性

◆ 藤木先生をはじめ、スタッフの方が丁寧に教えてくださる。 83才・女性

◆ スマホ塾の参加者に聞いて参加したが、色々な事が出来るようになった。こんなことも出来るんだと勉強になる。 84才・男性



◆ 知り合いの紹介で参加しました。全然わからない事ばかりだったのに、上手に優しく何回でも教えてもらい、すごくうれしく良かったと思っています。少し解る様になりました。 84才・女性



▲駿馬校区
まちづくり協議会
会長 木田秀樹

他の校区もそれぞれ活動されていますが、私達は駿馬らしく今後も元気に活動していきたいと思っておりますので皆さまのご協力、よろしくお願い致します。

市内20校区の代表が集まる会議（大校協）が毎月行われていますが、各校区の会長さんから「駿馬は行事が活発ですね。」とか「皆さん仲良くて協力的なようでうらやましい。」など言っていたので、その度誇らしい気持ちになります。

日頃よりまち協にご理解とご協力を頂き感謝申し上げます。
昨年の8月に会計担当でご尽力いただいていた河原畑正博氏が逝去されて非常に落胆しましたが、この一年を振り返ると色々な行事をほぼ遂行できたのではないかと思います。

広報を発行するにあたり

駿馬・勝立地区地域包括支援センター

暮らしやすい地域のために

(包括的・継続的ケアマネジメント)

- ・地域のケアマネジャーの後方支援
- ・様々な機関と連携して地域づくり



権利を守ること(権利擁護)

- ・財産管理が出来ず困っている
- ・成年後見制度を利用したい
- ・虐待にあっている、虐待をしてしまった



介護や健康のこと

(介護予防マネジメント)

- ・介護保険の申請をしたい
- ・介護予防をして健康を維持したい
- ・介護予防ケアプランを作成したい



様々な相談(総合相談)

- ・一人暮らし、高齢者夫婦の親が心配
- ・近所の一人暮らしの高齢者が心配
- ・認知症について知りたい
- ・必要なサービスや制度を紹介する



65歳以上の方の
窓口



看護師



社会福祉士



ケアマネジャー

高齢者の皆さんの相談を幅広く受け付け、
互いに連携を取りながらチームとして応援します。

お問合せ TEL:0944-41-2020

社会福祉法人
大牟田市社会福祉協議会



キャロットサービス ご存じですか

サービス内容

*定期的にご利用の場合は、原則週1回1時間程度の活動になります。

家事援助

家の掃除、
食事の支度、
買物、
薬の受け取りなど



外出援助

買物同行、通院付き添い、
公共機関などへの同行
*移動時は、公共交通
機関利用となります



玄関周りの 草取り

おおむねゴミ袋
1袋程度



産前・産後 サービス

家事支援、
おむつ交換・授乳・
沐浴の手伝いなど



簡単な 家屋の修繕



話し相手 見守りなど



ご利用いただける方

*近くにお手伝いして下さる方がいない方が対象となります

- ・65歳以上の一人暮らし高齢者または高齢者世帯
- ・障がい者世帯
- ・出産前後の母親(妊娠中～生後4ヶ月くらいまで)

お手伝いしていただくのは協力会員(有償ボランティア)です 協力会員も募集しています!

問合せ: 0944-32-9033 月曜日～金曜日 午前9時から午後5時まで

利用料

利用日	利用料
① 月～金(9時～18時)	最初の1時間 600円
② ①の時間外と土日祝日	最初の1時間 800円

*1時間を超える場合は、30分毎に300円加算されます。
*草取り・買物など、協力会員が病院やお店に移動する場合は、
交通費として100円加算されます。



大牟田市母子寡婦福祉会

連絡先: 0944-53-2285

週4日、総菜を載せた移動販売車が自宅前まで伺います。
12年前から行って、買物に行けない人のところへ、希望があれば個人宅でも伺います。 ※土日祝日は休み

現在、駿馬校区には
臼井町公民館(写真)と
南大牟田病院に週1回
訪問しています。
お米やトイレット
ペーパーなどの日用品
雑貨も積んでいました
が、総菜やお菓子など、
すぐに食べられる物の
希望が多いため、現在は野菜、果物、
手作りの煮物や揚げ物、ごはん類、
めん類、パン、カップ麺、お菓子、
ペットボトル飲料、ゴミ袋などを
積んでいます。



▲お買い物ついでに井戸端会議



▲牛乳、ヤクルト、豆腐



お好み焼き、天ぷら▶

◀白和え、サラダ
煮物、煮魚



街かど福祉 人の駅 よらんかん

連絡先: 0944-56-9417

日用品・野菜などを軽ワゴン車(よらんカー)に積んで、移動販
売(買い物困難地域や介護施設など)に出かけることで、買い物
を通じた、外出のきっかけや、お互いに顔を合わせる場所を提供
する取り組みを2012年から行なっています。
あなたの町にも伺います。まずは電話でご相談ください。



▲毎週金曜日の11時10分頃から宮原町2丁目66-8の平田さん宅
に訪問しています。地域の皆様も、お買い物にお越しください。



生協(消費生活協同組合)

個人配達もします。

毎週届くカタログを見て注文し、週に1回決まった曜日に
自宅の玄関に商品が届きます。
産直の生鮮食品やオリジナル商品などを多数揃えています。

駿馬のマルキョウが閉店

駿馬校区唯一で愛されていたスーパー
「マルキョウ」が閉店して早4ヶ月。
買い物に困っている方の参考にしていた
だきたい思いで調査しました。

野菜・くだもの 森 青果

大牟田市黄金町1-344

電話注文OK!

ずっと前からお買い物された商品と一緒にお客様を
お送りしていますよ。

どうぞ気軽にご利用してください。

駿馬マルキョウ閉店後は、弁当や煮物、煮魚、白和え、
コロッケなどの惣菜を取り扱っています。
特に煮魚が人気です。



連絡先
0944-55-1439



パン rasora (らそら) 恵愛ワークセンター

「らそら」のパンは、素材の味を活かしゆっくり
時間をかけて作っています。一口食べると、その
味や素材感に驚き、噛めば噛むほど、じんわり味
わいが増していくのが特徴です。
ぜひ、パン好きな方は一度食べてみてください。

移動販売・無料配達・配送

※土日祝日は休み

商品を乗せた車でご家庭やオフィス等に
伺っております。

※ご予約は3日前の午前中までです。



連絡先: 0944-43-1202

めぐりコープ 0944-56-1135

宅配サービスは1ヶ月利用で
600円+税。

エフコープ 0944-58-7360

宅配サービスは1回につき210円。
75才以上と身体不自由な方は150円。





社会福祉法人 木犀会

ケアハウスやぶつばき

60歳以上で身の回りのことがご自身でできる方がご入居頂いています。1日2回部屋を訪室し、体調等の変化がないか確認しながら、安心した毎日を過ごして頂けるよう努めています。また、厨房職員が腕を振るい手作りの食事を提供し好評頂いています。

※介護サービス等を利用しながら、生活することも可能です。

費用：月7万円～（所得に応じて決まります）

毎週水曜日 午後2時頃から移動販売「よらんカー」が来られています。お近くの方はお寄りください。



今年のおせち料理です。
毎月、行事食が提供されます。



～併設事業所～

- ☑ デイサービスセンター
- ☑ ホームヘルプサービス
- ☑ ケアプランセンター
- ☑ 介護予防・相談センター
- ☑ 小規模多機能ホームこどう

お問合せ 担当：今村
TEL:0944-55-6666

ご自身やご家族の相談だけでなく、ご近所や知り合いの困りごとなど私たちに相談してください。必ず力になります。

公益財団法人大牟田医療協会 南大牟田病院



☎0944-57-2000
大牟田市臼井町23番地1

当院は地域住民に対する社会福祉に必要な事業を為すことを目的とし、その目的の下に、「患者さんのための医療の実践」、「地域医療、地域活動の実践」を理念とし、「地域ニーズに合った医療、介護、福祉、予防医学の実践」を基本方針として運営しています。理念のもとに医療事業の充実はもちろんのことですが、介護事業との連携を図ることで、地域の皆さんが住み慣れた地域で、少しでも安心して暮らせる一助になればと思い、積極的に取り組んでいます。

地域活動として、地域のイベントに参加や地域交流施設「サロン・すいせん」の方では健康推進の為に体操や講座を行っています。



地域に根ざした医療の実施



介護予防や健康づくりのための健康体操や健康教室を開催しています



住み慣れた地域で、少しでも安心して暮らせるように。



ゆったりとした時の流れで ありのままに自分らしく暮らせる場所 それがはなぞの

転倒予防教室



歯にかみ教室



排泄ケア教室



オカリナ教室



医療法人信和会 はなぞの

大牟田市花園町64-5 0944-52-8600

買物支援



カフェ



地域交流施設「いこい」



社会福祉法人 東翔会
高齢者総合ケアセンター
大牟田市沖田町510 0944-43-1223

サンフレンズ

0944-43-1223

誰もがその人らしく幸福に生きることを最大限尊重し、誰もが「暮らしやすい社会づくり」を目指しています

インカムや眠りスキャンなどのICT機器を導入しました

Instagramはじめました！



@SUNFRIENDS.INSTA1223

特別養護老人ホーム
(多床室・個室)
ショートステイ
(多床室・個室)



デイサービスセンター
ヘルパーステーション
訪問看護ステーション



グループホーム
ふあみいえ
小規模多機能ホーム
みえあむ



生活応援工房&デイホーム
こころね

あなたのこころの音をおきかせください

居宅介護支援事業所
介護予防・相談センター

ケアハウス(軽費老人ホーム)
地域交流センターきてみてテラス



令和6年度

宮原中高齢者宅訪問 5月17日 3年生の生徒が17グループに分かれ、メッセージを添えた手作りの絵手紙をもって高齢者のお宅を訪問し交流しました		宮原中通路除草作業 5月24日・11月18日 19年間続いています 米生坂を中心に除草作業を行い宮原中の生徒が刈った草の片付けをします	
	人情ネットワーク 世代間交流ソーメン流し 8月6日 手作りの「めんつゆ」とたくさんのトッピングでおなかいっぱいになりました		ペタンク大会 9月8日 ペタンクは、逆点、また逆点で最後まで勝負がわからないところがおもしろい！！
宮原坑フェスタ 11月3日 晴天で、どの店も大行列！ おいしい物もたくさんあり 昔遊びは子どもたちが大喜び！		ほっと・あんしん ネットワーク模擬訓練 11月10日 地域の方々も参加して声かけしています	
	駿馬小餅つき体験 12月7日 5年ぶりに開催 つくたてのお餅に子どもたちは大喜び！		ミニ門松づくり 12月13日 門松の意味を話ながら一緒に作りました
人情巻き寿司作り 2月2日 60mの巻き寿司を135名で力を合わせて作りました 宮原中ボランティアの生徒がしっかり手伝ってくれ頼りになりました		集団出前がん検診 3月2日 小学校に検診車が来てあまり待つこともなくスムーズにガン検診を受けられます 集団なので費用も魅力！	
	アンビシャス広場 毎週 土曜日 楽しいイベントいっぱい待ってるよ！ 自分で折った折り紙ヒコーキ福岡県大会で距離の部三位に入賞しました		はやめカップパ食堂 毎月 第4土曜日 毎回おいしいカレーを作ってくださってみんな楽しみにしています

駿馬校区事業報告

防災訓練 6月9日 いざという時のために毎年訓練を行っています		諏訪川河川浄化活動 8月4日・2月23日 『自然を愛し、昔ながらの川を呼びもどそう』のコールで、駿馬校区社会福祉協議会が中心となり昭和32年から活動を続けています	
	駿馬カップ祭り 10月5日 昨年に引き続き諏訪川をランタンで彩りました		大運動会 10月20日 絶好の運動会日和 今年も地域対抗リレーが最高に盛り上がりました
敬老会 11月17日 75歳以上の地域の方々に様々な演芸を楽しんでいただきました		花いっぱい運動 12月3日 チューリップの球根とビオラ、パンジーの花苗をプランターに植え、校区の公共施設や介護施設にプレゼントしました	
	大門松づくり (駿馬小・宮原中・駿馬地区公民館) 12月19日 立派な門松！ 竹の切り出しから作成まで協力して行っています		昔遊び 1月24日 「こま回し」「おはじき」「けん玉」「あやとり」「お手玉」子どもたちと一緒に楽しみました
グラウンドゴルフ大会 3月16日 ゴルフ未経験でも大丈夫 子どもから高齢者まで楽しめます		子ども見守り隊・ながら見守り隊 通 年 「おはよう」「気をつけてね」の声かけと笑顔☺ 見守りながら、子どもたちに元気をもらっています	
	遊歩道除草作業 通 年 気持ち良く歩けるようにみんなで手入れをします		宮原坑駐車場花壇整備 通 年 みんなで手入れした駐車場のきれいな花も見て下さい

一部橋公園でグラウンドゴルフでもしませんか？

駿馬校区老人クラブ連合会



「家にいてテレビばかり見ているより天気の良い日は外へ出ましょう」という呼びかけです。広い公園が日中全く使用されていなくてもったいないし、人がいると防犯にもつながると思い、平日「一部橋公園」でグラウンドゴルフを計画中！

2月に1回目を実施してみました。
自分の健康づくりと交流の場として
継続して開催したいと考えていますが
見かけられたら気軽に声かけしたり、
飛び入りの参加 OK です。



◀ R7.2.15 初開催 ▲

スマホ塾参加者の声

- ◆ スマホの使い方がわからなかったので参加しましたが、少しずつですけど使い慣れて触ることが多くなりました。 73才・女性
- ◆ 駿馬だよりで知った。スマホを操作するのが楽しくなった。76才・男性

スマホ塾で学んだこと

- カメラ ⇒ 撮る、送る
- 音声入力
- Google レンズ
- スマホにロック
- スマホのアップデート
- あみだくじ
- ペグソリティア
- 災害時に役立つ情報
 - ・ LINE スマート通知
- SNS に潜む詐欺の危険性



● LINE

- ・ スタンプを送ろう
- ・ 無料スタンプを GET しよう
- ・ ボイスメッセージ
- ・ 自分のアイコンを作ろう
- ・ keep メモ
- ・ リアクション
- ・ 写真の保存
- ・ 共有 ・ ダウンロード

スマホ塾 開催のお知らせ

初心者
向け

お一人おひとりの「わからない」に
寄り添うスマホ塾を開催します。

内 容 (例)

- LINE の使い方・設定など
- カメラを使おう
- 動画の撮り方
- テレビ電話をしよう
- 便利な音声入力
- 災害情報の収集方法
- ナビ体験
- QR コードで情報 GET する方法

編集後記

広報啓発部会はメンバーの一人、河原畑正博さんが
昨年の夏、病気のために逝去されたので増々最少人数
でフル活動しています。

その中でも地域の皆様向けのスマホ塾が二年目に入
り、表紙の写真のように参加者が増えて、にぎやかに楽しく
やっています。スマホはわかっていくほど奥が深い、知れば
知るほど知識が増えて面白いので、また継続して三年目に突
入することになりました。教えてくださった藤木先生も
優しく根気強く教えてくださるので大変有難いです。

さて、今年度も盛りだくさんの行事を無事に終えることが
でき、他にもアンビシヤス広場の見守り、子ども達の登下校
の見守り、カップ食堂のお手伝い、町内の諸問題の解決など
多くの皆様のご協力のおかげで成り立っていると感謝してい
ます。しかしながら、頑張っている高齢者の皆さんは元気で
すが、地域の若返りの必要性を感じない日はありません。
何かいい案はないか、皆さんも一緒に考えてくださるとあり
がたいと思うこの頃です。

大道 敬子 (青葉台公民館)
上田 由起子 (三郎天公民館長)
横田 典子 (多々良公民館長)
内田 勉 (沖田町・スポーツ推進委員)

開催日時：毎月第 3 土曜日
※8月と11月は第2土曜日です
4/19・5/17・6/21・7/19
8/9・9/20・10/18・11/8
12/20・1/17・2/21・3/21
午前 10 時～12 時
会 場：駿馬地区公民館
3F 視聴覚室
参 加 費：無料
参加対象：スマホをお持ちの方
持ってくる物：自分のスマホ
眼鏡(必要に応じて)
問合せ先：大道 080-5246-9447