

明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる

中小路 →

大野 →

別府
三区 →

相の浦 →

砂原

いきいき百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介しています。

多久町東町地区



グループ名：東町百歳体操

開始時期：令和元年 9 月 4 日から

(現在14名で活動中)

実施日：毎週水曜日 13時30分～

場所：東町公民館

代表者：宮崎 洋子さん

コメント：週に一度、みんなで集まって、笑顔で元気に体操するのが楽しみです。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在は中断していますが、再開した際は、初めての人もぜひご参加ください。待っています。

次号は立山地区の取り組みを紹介します！

立山

東町

東の原 ←

羽佐間 ←

別府二区 ←

中多久 ←

高木川内 ←

石州分 ←

上田町 ←

浦町 ←

西の原 ←

真納所 ←

撰分

合同
東多久 ↓

納所 ↓

西の谷 ↓

古賀三区 ↓

食を支えるサービスを利用しましょう

「食材を買いに行けないし、今日は食べないでいいや」でなく、毎日の食事は元気であるために必要です。



【多久市の配食・見守りサービス】



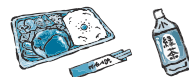
◆どんな人が利用できるの？

→ 1人暮らしや高齢者世帯などで調理が困難な人

生協など民間のお弁当配達事業所もあります

◆どのようにしたら利用できるの？

→ 多久市に申請後、担当が実態把握の調査に伺い、地域の民生委員にも確認をします。その後、市の会議で利用の可否を判断します



◆いつ配達されるの？

→ 昼食は10時30分～11時30分頃、夕食は16時～17時頃に配達します

◆費用は？

→ 1食410円です。支払いは口座振替です。

JAなど民間の食材配達もあります

◆どんなお弁当なの？

→ 高齢者に必要なエネルギーや栄養バランスがとれたお弁当になっています。また、減塩食や糖尿病食などの対応もできます。



食TAKUプロジェクトを活用しよう！



多久市商工会と一般社団法人たく21（あいぱれっと）では、多久市内の飲食店のテイクアウト情報などを発信し、飲食店を応援する「食TAKUプロジェクト」をはじめました。くわしくは、P2～P3の特集をご覧ください。