



～一人ひとりが思いやり 心ふれあうめぐもりのまち～
しゃ きょう

社協だより

令和2年
(2020年)

8月号

Vol.336

「いきいき百歳体操」

～安全に再開するために～

「いきいき百歳体操」は、健康寿命をのばすためにできる取り組みです。住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮らすことを目指しています。足腰の筋力強化に非常に効果があり、転倒予防につながります。感染防止対策をして再開されているグループをご紹介します。



たかむらG



主な内容

P3…日常生活自立支援事業の案内 P7…レクリエーション等資器材貸出しの紹介



いきいき百歳体操

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、各グループにおいていきいき百歳体操を自粛されていましたが、緊急事態宣言の解除により、活動を再開されているグループの感染防止対策をご紹介します。



新型コロナウイルスの感染防止対策

●活動ルールをグループで決める

- 例) ・いつもと違う体調であれば、参加を見合わせる
・自宅で体温測定して、平熱であることを確認する
・こまめに手洗い、うがいを実施
・体操の前後には換気をおこなう
・人数が多い時は、半分にして前半、後半にわけて実施する
・椅子の間隔を広くとる
・万が一のために、いつ、だれが参加したかわかるように、出席簿を作成

熱中症対策

- こまめに水分補給をする
(体操前、準備体操後、筋力体操の間、筋力体操後、整理体操後)
- 部屋の温度を測る
- エアコンを上手く活用し、暑さを和らげる
- 暑い時は無理をしない
- 緊急時・困ったときの連絡先を携帯する



窓をあけて換気



感染症予防、熱中症予防をしながら、無理のない範囲でいきいき百歳体操を行ってください。

いきいき百歳体操についてのご相談は、地域包括支援センターまでご連絡ください
(問合せ先) ☎443-3723



「住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい」を応援します！

日常生活自立支援事業 (福祉サービス利用援助事業)



このような
お困りごとは
ありませんか？

- 通帳や印鑑など、どこにしまったか分からない…
- 家賃や、電気代、ガス代などの公共料金の支払いに不安がある…
- 銀行などの金融機関での預金の出し入れに自信がない…
- 役所などからいろいろな手紙が届くけど、どう手続きをしたら良いのか分からない…等



社会福祉協議会ではこんなお手伝いができます

- ご本人に代わって、生活に必要なお金を金融機関で出し入れしたり、家賃や公共料金のお支払いをします。
 - 通帳(50万円程度のもの)や金融機関の届出印などをお預かりします。
 - 郵便物の確認をし、必要な手続きをお手伝いします。
 - 福祉サービスの利用や手続きについて相談をお受けします。
- ※本人の意思(契約)に基づいて、日常的な生活を支援します。



事例の紹介

～Aさんの場合～

「生活費の管理や請求書の整理ができずに家賃等の滞納がある」

70代のAさんは、数年前に奥さんを亡くしてからひとり暮らしをしています。2年くらい前から家賃や公共料金の支払いが遅れがちになり、年金が入ると滞納分を慌てて支払うといったことが多くなりました。また、以前のように買い物や掃除もできにくくなってしまい、どうしていいか分からずにご本人も困っていました。日頃支援していた方が、地域包括支援センターに相談したことがきっかけで、社協にも相談がありました。社協専門員^{※1}がAさんの自宅を訪問し、「日常生活自立支援事業」の説明をすると、Aさんも利用を希望したため、契約をすることになりました。

契約後には、毎週、生活支援員^{※2}がAさん宅を訪問し、生活費のお渡しをし、家賃や福祉サービスの利用料などの支払いをしています。また、訪問の際には郵便物を一緒に確認して、必要な手続きのお手伝いもしています。現在は、買い物や掃除のお手伝いをしてもらうヘルパーさんのサービスも利用しながら、住み慣れた地域で安心した生活を送られています。

※1 専門員…困りごとについて相談を受けます。利用者本人の希望をお聞きして、支援計画をつくります。

※2 生活支援員…支援計画に基づき定期的に訪問し、預金の出し入れや郵便物の確認などのお手伝いをします。

〈問合せ先〉高砂市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎444-4020

生きがい対応型デイサービスセンターだより



市内在住のおおむね60歳以上で、介護保険サービスを利用していない人を対象に、介護予防を目的とした仲間づくりや交流、健康増進等の行事を下記のとおり行っています。
※参加の際には、利用登録と『地域ささえあい講座』の受講が必要です。

わくわくフェスタ

消しゴムはんこ

- 日 時：8月21日(金)13:30～
 - 場 所：交流スペース8・9
 - 定 員：18名
 - 参加費：1,000円(材料費込み)
 - 申込締切：8月7日(金)
 - 持ち物：カッターナイフ
彫刻刀(三角刀)
- ※申込多数の場合、抽選とさせていただきます。
詳しくはお問い合わせください。



8月定例行事

- 午前(10:00～)
- 4日(火) いきいき体操
- 5日(水) 絵手紙
- 12日(水) 折り紙Ⓞ
- 17日(月) うたの会A前半
(10:00～)
うたの会B前半
(12:00～)
- 20日(木) 折り紙Ⓞ
- 25日(火) ゆうゆう体操
- 27日(木) 地域ささえあい講座
- 28日(金) 朗読の会

わきあいあいサロン

介護予防に役立つ体操やゲームを各公民館で行っています。7月～9月の開催はありません。10月以降の再開を予定しております。



昨年の北浜公民館での様子

「わきあいあいサロン」は、参加者間の距離をゆったりとりつつ、笑顔あふれるひと時をみなさんとお過ごしいただける場となっています。今後の日程等、どうぞお気軽にお問い合わせください。

囲碁

- 13:00～
- 5日(水)・20日(木)

将棋

- 13:00～
- 7日(金)・25日(火)

※各行事に参加をご希望の方は必ずお問い合わせください。

申込み・問合せ先

生きがい対応型デイサービスセンター

☎444-3030

高砂市ファミリーサポートセンターです!

ファミリーサポートセンターでは、「子育ての援助を受けたい人」と「援助を行いたい人」が「依頼・提供・両方会員」となり、お互いに助け合いながら地域の中で子育ての相互援助活動を行っています。
みなさまもファミリーサポートセンターの会員になりませんか?



提供・両方会員養成講座



～子どもが好きな方、子育て経験のある方、提供・両方会員になって子育てを応援していただけますか?～
〈日時及び内容〉

日	時間	内容
9/23(水)	9:30～10:30	ファミリーサポートセンターとは
	10:35～11:35	子どもの生活
9/24(木)	9:30～11:30	子どもの緊急時の対策と応急処置
9/28(月)	9:30～10:30	子どもの心と身体の発達
	10:35～11:35	子どもの安全と病気
9/30(水)	9:30～10:30	子どもの遊び
	10:35～11:35	提供会員として活動するために

〈場 所〉高砂市ユアイ福祉交流センター1階 交流スペース1
〈対 象〉高砂市内にお住まいで子育て経験のある人、子育て支援に関心のある人
〈託 児〉定員5名(1歳6ヵ月以上の子ども 要予約)
〈定 員〉10名 〈締 切〉9月17日(木)

※全講座を受講後、提供・両方会員として登録することができます。今回受講できない講座がある場合は、次回開催する講座を受けていただきます。



こんな時に…

- 幼稚園・保育園・こども園の送り迎え
- 学童への迎えや放課後の預かり
- 幼稚園・保育園・こども園の登園前降園後の預かり
- 保護者の病気・外出・リフレッシュしたいときの預かり等です。

ぜひお力を貸してください!!

依頼会員に登録をご希望の方は、**10月24日(土)**に入会説明会があります。

※詳しくは次号をご覧ください。
※登録を急がれる方はセンターに電話でご相談ください。

申込み
問合せ

高砂市ファミリーサポートセンター
TEL 442-0555 FAX 443-0505

小地域福祉活動 写真展

各地域では、「ふれあいいきいきサロン」や見守りが必要な方への「ゆうあい訪問活動」等が福祉委員や民生委員・児童委員の創意工夫により、活発に行われています。今回は、11月～12月に開催された活動の一部をご紹介します～



◆高砂町
第1福祉部会(11月23日)
レクリエーションで心も体もほぐれた後、マジックショーを鑑賞し、楽しい一日を過ごす



◆高砂町
第2福祉部会(11月16日)
講師をお招きし、「骨粗しょう症」について学んだ後、大正琴の演奏にあわせて歌を歌う



◆高砂町
第8福祉部会(11月24日)
リズム体操や懐メロを合唱後、食事を頂きながら歓談



◆荒井町
東本町福祉部会(12月22日)
もちつき大会を開催、きなこ餅やぜんざいなどを頂き、三世代交流を行う



◆荒井町
小松原福祉部会(11月16日)
防犯落語を鑑賞、新手の詐欺について注意を促した後、食事を頂きながらお喋りを楽しむ



◆伊保町
伊保東部福祉部会(12月12日)
リハビリ体操で体をほぐし、高砂クイズで盛り上がった後、イチゴケーキを頂きながら歓談



◆伊保町
梅井福祉部会(12月6日)
太鼓や銭太鼓の演奏に合わせて手足を動かし、楽しいひとときを過ごす



◆中筋校区
時光寺県住福祉部会(11月20日)
弁当を頂いた後、牛乳パックを使って小物入れを製作



◆中筋校区
春日野団地福祉部会(11月13日)
モーニングを頂いた後、ビンゴゲームで盛り上がる



◆曾根町
南之町福祉部会(11月14日)
マジックショーを鑑賞、ビンゴゲームを楽しんだ後、昼食を頂きながら歓談



◆阿弥陀町
中西福祉部会(12月21日)
コップ釣りなどのゲームで遊んだ後、ジュースで乾杯し、ケーキを頂き、参加者の誕生日を祝う



◆阿弥陀町
魚橋南福祉部会(11月9日)
お茶を飲みながらお喋りを楽しみ、皆で童謡を合唱する

新型コロナウイルスの影響で昨年度開催分を掲載させていただいております。紙面の都合上、一部の活動のみ掲載しています。



善意銀行預託状況



～あたたかい善意をありがとうございました。高砂市の福祉活動に役立てます～

R2.6.1～6.30 ※敬称略

—金銭の部—

地区名	氏名	金額(円)	備考
高砂	玉野 俊行	2,000	
	十輪寺名誉住職 西田 光衛	100,000	
	短足おじさん	4,711	お客様の善意
荒井	三菱日立パワーシステムズ検査株式会社 高砂事業部	118,769	
	高砂市自治大親睦会	26,009	
	自由空間	4,330	お客様の寄贈品の売上を福祉の為に
	三菱重工高砂西二見寮自治会	22,407	自治会解散のため
	三菱重工高砂松波寮自治会	64,916	自治会解散のため
	三菱重工高砂第二高砂寮自治会	20,719	自治会解散のため
伊保	伊保南小学校	11,591	善意の日の募金
曾根	ニッセイマンション管理事務所	10,560	
米田	伊藤 千恵子	30,000	
阿弥陀	村上	10,000	
その他	日本さつき盆栽協会東播支部	3,500	
	匿名	902	
	匿名	6,880	
	匿名	9,496	フリーマーケットの売上金として

—物品の部

(外国コイン・古切手・使用済カード等)

梅谷事務所、にちようどくしょかい、
三菱製紙労働組合高砂支部、
株優和、高砂商工会議所、高砂市役所

東川 達子、匿名

—物品の部—

(株)柴田最正堂…野路菊の里20個入り10箱
匿名…タオル106枚、毛布2枚、タオルケット2枚、
シャツ2枚、クロス1枚、食器一式、
電気毛布1枚
里美・和子…手作り布マスク51枚
匿名…湯飲み20個
匿名…手作り布マスク36枚
キンキ産業(株)・(株)ユニバル…靴下140足
匿名…電子ピアノ1台
華やぎの会…不織布マスク180枚、
政府発行布マスク26枚
匿名…政府発行布マスク14枚

※善意銀行への寄附金は税額控除が適用されます。



▲三菱日立パワーシステムズ検査株式会社
高砂事業部



キンキ産業(株)・(株)ユニバル
靴下140足

ご寄附いただいた
物品は市内の
福祉施設等に
払出しました★



(株)柴田最正堂
野路菊の里20個入り10箱



里美・和子
手作り布マスク
51枚



華やぎの会
不織布マスク180枚・
政府発行布マスク26枚

～在宅福祉の充実に～

高砂市善意銀行では、必要とされている市民の方々に、
電動ベッドや車いすの貸出ならびに杖等の福祉用具の払出を行っています。

電動ベッドの貸出

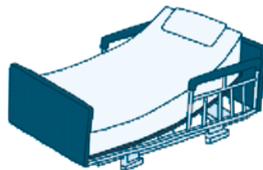
貸出料金 無料

(6か月ごとに更新が必要です)

●ご自宅への搬入費……………12,600円
(消毒代含む)

●ベッド搬出費……………3,150円

※利用者様のご負担になります



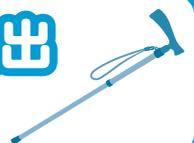
車いすの貸出

貸出料金 無料



杖(一本杖)の払出

払出料金 無料



台数に限りがあるため、事前にお問い合わせください

〈問合せ先〉高砂市社会福祉協議会(高砂市善意銀行事務局) ☎443-3720

レクリエーション等資器材貸出しの紹介

社協では地域における住民間のふれあいや交流活動を目的とした行事に活用していただける器材を無料で貸出しています。

レクリエーション器材一覧

- 一億円札
- カレーライスをつくろうゲーム
- 数字ならべ
- 魚魚(とと)あわせ
- ならべてぴったん語
- ドキドキタワーゲーム
- マンカラ
- 四字熟語カルタ
- ピンおこし
- レクリエーション紹介書籍
- おじゃビンゴ
- くるりんぱ
- スーパーすごろく
- 都道付県ビンゴゲーム
- ニーギニギ体操セット
- ビンゴマシーン
- ミニ宝くじゲーム
- 輪投げ
- ビーンボウリング
- 貸出DVD
- おじゃみとりゲーム
- 競馬でGO
- ターゲットバードゴルフ
- 懐かしカルタ
- 箸落とし
- 二人で輪投げ
- ゲームレール
- コップ釣り
- のっけて福っくら
- おじゃコップ
- 思いでカルタ
- サイコロ(大)
- 投扇棒(とうせんぼう)
- 回想かるた
- ねらってぼん
- ペタンクボール
- ヤカーリングゲーム
- ナンバーストライク
- ミュージックベル
- 播州弁かるた…等

映写器材

- DVDデッキ
- プロジェクター
- スピーカー

おじゃコップ



紙コップの並んだ的に向けておじゃみを投げ入れ、入った紙コップの点数の合計で競います。

播州弁かるた

播州の名所旧跡などを写真や絵で紹介し、播州弁を折り込んだ48枚のいろはかるたです。



ターゲットバードゴルフ

バトミントンのシャトル(羽根)をクラブで打つミニゴルフです。



ナンバーストライク



やわらかいボールを投げて的を抜く、野球感覚の遊具です。

貸出しについて

- 貸出は、福祉活動を目的として活動する小地域福祉部会、福祉推進委員会、自治会、婦人会、老人クラブ、子ども会等、市内の団体に限らせていただきます。
- 貸出期間は2週間以内で、予約、申請が必要です。器材は社協事務所まで直接取りにお越しください。

〈問合せ先〉高砂市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎444-3020

第30回みんなの社協フェア中止のお知らせ

令和2年11月8日(日)に開催を予定していた「第30回みんなの社協フェア」について、開催に向けて慎重に検討を重ねてまいりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により市民のみなさまをはじめ、イベントに関わるボランティアや関係者の安全・安心の確保が困難であると判断し、誠に残念ながら中止することとなりました。ご支援をいただいた方々には大変申し訳ありませんが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

つきましては、今後とも社会福祉協議会の事業推進について、ご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

第30回みんなの社協フェア企画実行委員会



～「もの忘れ」気になりませんか?～
あたまたの健康チェック

もの忘れが気になる方、ご家族の認知症の相談もお受けします。お気軽にお越しください。

日 時：8月25日(火)・9月23日(水)
 ①10時②11時③13時④14時⑤15時
 場 所：高砂市ユーアイ福祉交流センター1階 相談室1
 人 数：各時間1名 費用：無料
 対 象：高砂市内在住の65歳以上の方
 実施方法：対話形式で、簡単な質問に答えていただきます。(30分～1時間程度)
 申込方法：電話又は来所にて予約が必要です。

申込み・問合せ先

高砂市地域包括支援センター ☎443-3723

ちょいボラ入門教室

ボランティアグループの活動に参加して、その面白さ、楽しさを体験してみませんか。(1日だけの参加もOK)

① **精神健康福祉ボランティアグループありんこの会**
 精神障がいをお持ちの方と一緒にお茶をしながら交流します。

日 時：9月11日(金) 10:00～12:00
 場 所：ユーアイ福祉交流センター1階 研修室
 人 数：4名
 実 費：100円(お茶代)

② **収集ボランティア**

古切手等の整理、仕分けを行います
 日 時：9月7日(月)、10月5日(月) 13:30～15:30
 場 所：ユーアイ福祉交流センター2階 登録団体連絡室
 人 数：各日5名

③ **布えほん なかよし**

布のおもちゃづくりの活動をします
 日 時：9月3日(木)、9月10日(木) 10:00～12:00
 場 所：ユーアイ福祉交流センター2階 登録団体連絡室
 人 数：各日10名

④ **NPO法人 花と緑のまちづくり高砂公園**
 の植栽活動をします

日 時：(1)9月15日(火)、(2)11月14日(土)
 10:00～1時間程度
 場 所：(1)すみれ公園(高砂郵便局の裏)、(2)あらい浜風公園
 持ち物：手袋、三角ホー、移植ゴテ

チャレンジジュニアボランティア2020

「未来に残そう!美しい高砂の海」
 浜辺に発生するアオサ(海藻)やごみを
 集めるボランティア体験です。

清掃終了後は、
 地引き網体験や
 タッチプールもあるよ!

日 時：8月11日(火)9:30～11:30、9:00受付開始
 場 所：高砂海浜公園 人数:100名(先着順)
 対 象：市内小学4年～中学3年まで(親子参加可)
 締 切：8月5日(水)

申込み・問合せ先

ボランティア活動センター
 ☎ 442-4047 FAX 443-0505



認知症の人を
 ささえる家族の会 **「いるかの会」**

高砂市支え合う
 介護者の会 **「すずらんの会」**

若年性認知症と
 ともに歩む **「子いるかの会」**

～お気軽にご参加ください～

日 時：8月27日(木) 13:30～15:00
 場 所：高砂市文化保健センター1階 健康教育室
 内 容：呼吸法・瞑想法を学び心を整えましょう。
 講 師：高野山真言宗地蔵山金剛寺副住職 松井 亮鷹師
 ※事前にお申ください

若年性認知症と
 ともに歩む **「子いるかの会」**

～家族の日～

日 時：8月3日(月) 10:00～12:00
 場 所：ユーアイ福祉交流センター2階 登録団体連絡室
 内 容：介護する家族が日頃の思いを語り合い、
 情報交換する場です。

申込み・問合せ先

高砂市社会福祉協議会 ☎444-3020

認証認知症カフェ

カフェの名称	問い合わせ先	開催日
Café de のじぎく	特別養護老人ホーム のじぎくの里 Tel 079-247-9200	開催日・実施時間に つきましては、 直接各カフェに お問い合わせください。
かしま～す カフェ	鹿島の郷 Tel 079-446-4166	
めぐみカフェ	特別養護老人ホーム めぐみ苑 Tel 079-449-0111	
心まちカフェ	小規模多機能ホーム 心まち Tel 079-431-0361	

介護者のつどい

～ハンドマッサージセラピー～

日 時：8月20日(木) 13:30～15:30
 場 所：中筋公民館 高砂市中筋3丁目5-24
 内 容：講演「癒しのハンドセラピー」・交流
 ※フェイスタオルを持参ください。
 講 師：日本介護美容セラピスト協会
 山下由紀子氏、山本悦子氏
 対 象：介護に困っている方・興味のある方等
 ※新型コロナウイルス感染症予防策を講じて実施します。

申込み・問合せ先

高砂市地域包括支援センター ☎443-3723