

たかさご



～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

Vol.353

令和4年  
(2022年)

1 月号

## 謹んで新春のおよろこびを 申し上げます!!



▲曾根小学校「寅年」生まれの児童



### 主な内容

- P2…年頭のあいさつ
- フードライブにご協力を
- P4…認知症予防クイズ



# 年頭のごあいさつ



高砂市社会福祉協議会  
理事長 稲垣 稔



あけましておめでとございます。

市民の皆様には、新春を健やかに迎えのことと心からお喜び申し上げます。

また、平素より本協議会の事業運営や地域福祉活動等にご理解、ご尽力を賜りまして誠にありがとうございます。

一方で、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、今も困難な中にお過ごしの方々に謹んでお見舞い申し上げます。

さて、本協議会は、コロナ禍にありましても要支援・要介護者に対する介護保険事業をはじめ、障害福祉サービス事業、生活福祉資金の特例貸付事業、子育て支援のファミリーサポート事業など支援が必要な方のために福祉サービスを提供してまいりました。また、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生活困窮者への支援として、食料配布など新たな取り組みも始めております。

地域福祉の推進を担う本協議会は、地域共生社会の実現に向け、本年、5年目となる「第六期高砂市地域福祉推進計画（5か年計画）」を着実に進めるとともに、ウィズコロナの社会にあつて、高齢者、障がい者、子育て世代など、市民の皆様の生活が心豊かなものとなるよう、地域のサロン活動の支援や、認知症の人や家族を支える仕組みづくり、成年後見制度の利用支援、ボランティア養成の取組など既存事業の充実とさらなる発展に向けて、市並びに関係機関とともに取り組んでまいります。

今後も、役員一同、民生・児童委員、福祉委員また多くの関係者の皆様のご協力をいただきながら地域福祉の推進を図ってまいります。

最後に、皆様にとりまして健やかで幸多き一年となりますことを心からお祈り申しあげまして新年のご挨拶とさせていただきます。

## フードドライブにご協力ください!

～食品ロス削減と食料支援を～

もったいないを  
ありがとうに



日本では、食べ残しや賞味期限切れで、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品ロスが年間約600万トン以上発生しています。この度、ごみの減量化と食料支援を目的として、「第3回フードドライブ」を共催団体との連携により実施します。

みなさんのご家庭に「食べる見込みのない余っている食品」がありましたら、ぜひお持ち寄りください。

共催



高砂市



高砂市社会福祉協議会



生活協同組合コープこうべ

NPO法人フードバンクはりま・ボランティアグループれいんぼー

実施期間：1月12日(水)～1月14日(金)

受付時間：午前10時から午後5時まで

回収場所：コープ高砂、高砂中央公民館兼伊保公民館 玄関ロビー、  
ユーアイ福祉交流センター(社会福祉協議会)

※ご協力いただいた方にごみ減量グッズのプレゼントがあります。



### 寄附いただきたい食品

※1ヶ月以上賞味期限が残っている、常温保存可能なもの

- お米(白米・玄米・レトルトごはん)
- お菓子・飲料
- パスタ・素麺などの乾麺
- 調味料(しょうゆ、食用油等)
- 缶詰・レトルト・インスタント食品
- 海苔・お茶漬け・ふりかけ

OK



### 受付できない食品

※下記食品は、お持ちいただいても受取できません。  
ご理解ご協力をお願いします。

- ×賞味期限が1ヶ月を切っているもの(白米、玄米、砂糖等の賞味期限のない商品は除く)
- ×アルコール(みりん・料理酒除く)
- ×開封されているもの
- ×製造者又は販売者の表示のないもの
- ×生鮮食品(生肉・魚介類・野菜)

NG



問合せ先 高砂市美化センター計画管理課 ☎079-448-5260

高砂市社会福祉協議会地域福祉課 ☎079-444-3020

## 素敵な方見〜つけた in たかさご

1月で92歳を迎えられる八束光子さん。洋裁を独身時代から習い、結婚後は子供服の制作、戸塚刺しゅう作品も数多く仕上げられました。最近、5年前から使い始めたタブレット(YouTube)を見ながら、今あるものを様々な作品に作り変え、遠くに住む家族にも見てもらえるようInstagramにも投稿されています。またコロナ禍では、マスク150枚を作製し、友人や家族にプレゼントすることも楽しみとされていました。「刺しゅうを20年間続けてこられたのは夫の協力もあってのことです。本当に感謝しています。耳が聞こえて足が達者やったら言うことない。好きやね。とにかく好きなんや。」と手芸をこよなく愛する光子さんです。



▲写真にある帽子もマフラーから作り変えました!!

シリーズ

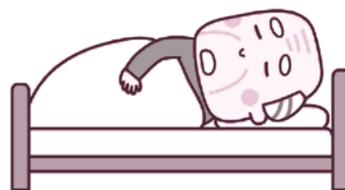
## 認知症予防 その6

### ●認知症を予防するための10の方法(5)

#### 睡眠をチェック

不眠症や睡眠時無呼吸症候群などが原因で十分な睡眠を得られないと、記憶や思考に問題が生じる可能性があります。さらにアルツハイマー型認知症の発症リスクにも関係していると考えられています。また、肥満や生活習慣病やうつ病の発症率も高めるとされています。睡眠障害がある場合はきちんと治療をしましょう。特に働き盛りの若い世代も若年性認知症の発症リスクにも関係するので注意してください。

何時間寝れば良いのかはまだはっきりと解明されていませんし個人差もあるでしょうが、1日6時間半以上、8時間未満の睡眠を確保するよう心がけてみてくださいね。

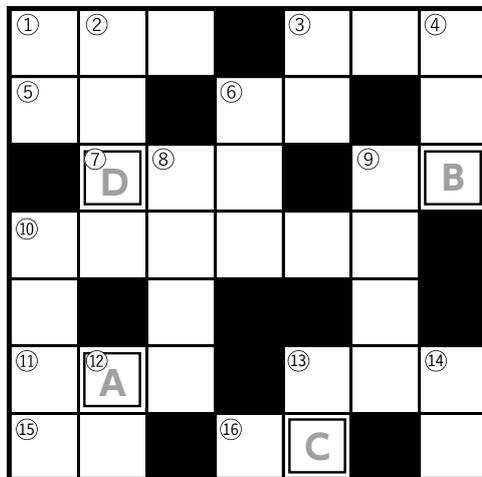


# 謹賀新年★認知症予防クイズ

昨年よく聞いた言葉が入った  
クロスワードパズルです。  
□ABCDの順につなぎ合わ  
せて言葉を作ってください。

こたえ

A	B	C	D
□	□	□	□



クイズの答えを記入して、応募  
して下さった正解者の中から  
抽選で3名の方に

**図書カード  
500円分を  
プレゼント**します。



答えは、2月号の耳よりホッ  
トラインのページ「あたまの  
健康チェック」欄に掲載予定  
です。

## 縦のカギ

- ①日本の国花は「桜」と「○○」
- ②何でもよく知っていること。そういう人
- ③病気を乗り越え競泳で東京五輪出場。  
「○○江璃花子」選手
- ④豆腐を作る時できる副産物
- ⑥大勢いれば○○○両論あります
- ⑧ソロキャンプで○○○○炊飯
- ⑨3回目はいつかな、コロナ○○○○接種
- ⑩認知症予防に紙を折るのもいいですよ
- ⑫寒い時期はハワイのような○○夏の地が  
うらやましい
- ⑬巻貝背負った生物。○○カリ
- ⑭果汁などをゼラチンで固めた弾力のあるお菓子

## 横のカギ

- ①日本の民族衣装。着る人減りました
- ③孫はやっぱり「○○○しい」
- ⑤女性の忍者。○○イチ
- ⑥年未年始も○○は控えめに
- ⑦技や芸を教える人。
- ⑨○○を編んでしめ縄作り
- ⑩去年の夏は○○○○○○とパラリンピックで  
盛り上がりました
- ⑪「Thank you」は日本語で「あり○○○」
- ⑬日常的に家事や介護を担っている子ども。  
「○○○ケアラー」
- ⑮「巫女」神社で神楽や舞を奉仕する若い  
女性のこと
- ⑯○○松。お正月に家の門の前で見かけます

## 応募要項

①クイズの答え②氏名③年齢④住所(郵便番号含む)⑤社協だよりのご感想を明記して下記の宛先まで  
はがきでお送りください。なお、発表は発送をもってかえさせていただきます。

【宛 先】〒676-0023 高砂市高砂町松波町440-35高砂市ユーアイ福祉交流センター  
高砂市社会福祉協議会「認知症予防クイズ」係

【締め切り】1月末日消印有効

ご家族・ご親族・ご近所の方でも…もの忘れや認知症に関する相談は  
高砂市認知症相談センターにご相談ください

☎079-443-3723



※緊急事態宣言発出時は、定例行事・サークル活動の実施の有無について、必ずお問い合わせください。

# 生きがい対応型デイサービスセンター

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

### ウォーキング

運動効率の良いウォーキング法で  
新年から始める気軽な健康習慣

- 日 時：1月21日(金)13時半～
- 場 所：ユーアイ福祉交流センター2階  
交流スペース 8・9、建物周辺
- 定 員：20名
- 参加費：100円
- 申込締切：1月7日(金)  
※詳しくはお問い合わせください。



## 1月定例行事

- 午前(10:00～)
- 4日(火) いきいき体操
- 5日(水) 絵手紙 後半
- 12日(水) 折り紙⑧ 後半
- 13日(木) スーパードライブ⑧ 後半  
(9:30～)
- 17日(月) うたの会A 後半  
(10:00～)
- うたの会B 後半  
(12:00～)
- 20日(木) 折り紙⑧ 後半
- 25日(火) ゆうゆう体操 後半
- 28日(金) 朗読の会
- 午後(13:30～)
- 26日(水) スーパードライブ⑧ 後半

## わきあいあいサロン

介護予防を目的とした簡単な体操やレクリエーションなどを行いながら、参加者同士で交流の時間を持っていただける、気軽な集まりです。

- 曾根公民館 2階 講堂  
1月11日(火) 13:30～15:00
- 阿弥陀公民館 2階 講堂  
1月18日(火) 13:30～15:00
- 北浜公民館 2階 集会室  
1月31日(月) 13:30～15:00

◎新規参加者随時募集中です。  
申込み・問合せは下記の電話番号  
までお気軽にどうぞ!

## 囲碁・将棋

- 9:00～ ●13:00～
- 27日(木) ●5日(水)・7日(金)・20日(木)

※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!

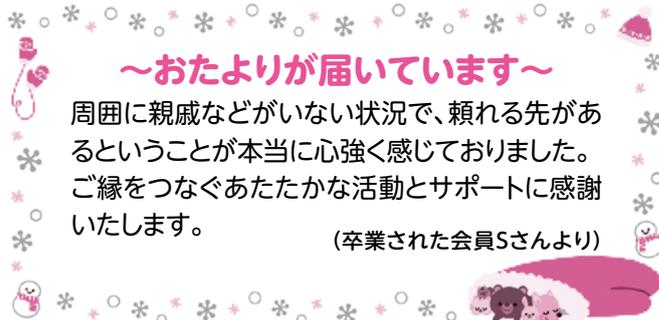
ファミリーサポートセンターでは、「子育ての援助を受けたい人」と「援助を行いたい人」が「依頼・提供・両方会員」となり、お互いに助け合いながら地域の中で子育ての相互援助活動を行っています。  
みなさまもファミリーサポートセンターの会員になりませんか?



## 第2回 提供・両方会員フォローアップ講座 『乳幼児の救急処置』

～いざという時のために実技を通して学びましょう～

- 〈日 時〉2月10日(木)10:00～11:30
- 〈場 所〉ユーアイ福祉交流センター1階 交流スペース1,2
- 〈講 師〉高砂市消防本部職員
- 〈内 容〉心肺蘇生法、AEDの使い方など
- 〈対 象〉ファミリーサポートセンター会員、  
子育て支援に関心のある人、子育て中の人
- 〈託 児〉5名(対象:1歳6ヵ月以上の子ども 要予約)
- 〈定 員〉20名 〈締 切〉2月8日(火)



## ～おたよりが届いています～

周囲に親戚などがない状況で、頼れる先があるということが本当に心強く感じておりました。  
ご縁をつなぐあたたかな活動とサポートに感謝いたします。

(卒業された会員Sさんより)

## 令和3年度 子育てセミナー

### 『イライラ解消! 理解がすすむ楽しい子育て術』

2月18日(金)10:00～11:30に  
開催する予定です。

※詳しくは次号をご覧ください。



新型コロナウイルス感染症対策のため、開催内容の変更や開催を中止する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

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、10月～11月に開催された活動の一部をご紹介します～



◆荒井町  
紙町・紙町労金福祉部会(10月26日)  
園芸療法士に花の寄せ植えを教えていただき、和やかな楽しい時間を過ごす。



◆伊保町  
伊保東部福祉部会(11月5日)  
久しぶりに「ふれあいのつどい」を再開、お互いの交流と体力維持のため体操を行う。



◆伊保町  
三ノ島福祉部会(11月7日)  
江戸時代の町人学者「山片蟠桃」生誕の地、神爪を訪ねてゆかりのある石碑を巡る。



◆米田町  
古新福祉部会(10月2日)  
「秋に関する難しい漢字クイズ」に挑戦し脳トレニングを行う。



◆阿弥陀町  
阿弥陀東福祉部会(10月15日)  
緊急事態宣言が解除され、久しぶりに交流会を実施、カラオケや歓談を楽しむ。



◆阿弥陀町  
魚橋福祉部会(11月6日)  
秋にちなんだ歌や体操、折り紙やレクリエーションゲーム等盛りだくさんのプログラムを楽しむ。

新型コロナウイルス感染防止対策をして実施いただいています。紙面の都合上、一部の活動のみ掲載しています。

## 特集 ～あなたの町の小地域福祉活動レポート～ 阿弥陀町中西福祉部会

スマホアドバイザーを講師としてお招きし、シニア向けスマホ講座を開催。画面のタッチ方法、指の動かし方から基本機能の操作、アプリの活用法などを学びました。参加者の方々は興味津々で2時間の講座はあっという間に過ぎ、スマホを身近に感じることができました。その後、コーヒーをいただきながら参加者どうし近況を話し、盛況のうちに終了しました。



▲令和3年10月4日 中西公民館にて開催

### 部会長より

いきいきサロンの運営を効率化したいと考え、いきいきサロンの案内方法をLINEで送信する方法に変更しました。LINEグループ作成の際、スマホの操作方法に皆さん興味があることがわかったため、今回のいきいきサロンでスマホ講座を開催しました。参加者の方からは大変好評で開催して良かったです。

### 参加者からの声

- いきいきサロンだけが楽しみ。
- 近所にも最近顔を合わすことが無いのでここで話することが楽しい。
- 今日の講座で学んだこと以外にもどんな機能があるかもっと知りたい。



# 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～

R3.11.1～11.30 ※敬称略

## 一金銭の部

地区名	氏名	金額(円)	備考
高砂	高砂市吹奏楽団	55,469	第38回定期演奏会兼 チャリティコンサート(6月27日)募金
	玉野 俊行	2,000	
	短足おじさん	4,711	お客様の善意
	匿名	3,638	
荒井	自由空間	2,330	お客様からの寄贈品の売上げ
曾根	生活協同組合コープこうべ コープ高砂	8,455	
北浜	匿名	10,000	

※善意銀行への寄附金は税額控除が適用されます。

## 一物品の部

衣笠千鶴子…不織布マスク1箱、除菌ウェットティッシュ1個、  
手作りマスク1枚  
自由空間…政府発行マスク6枚  
三菱製紙(株)高砂工場…点字カレンダー120部  
布えほんなかよし…干支・キャラクターマスコット人形20個  
匿名…パンツ5枚、靴下1足、五分丈シューズ3枚、  
半袖シャツ7枚、尿取りパッド1袋  
匿名…半袖Tシャツ(80cm)90着、ズボン13本、  
ストレッチパンツ15本、靴下375足  
匿名…紙オムツ1袋、防水シート1袋、食食用エプロン1枚  
匿名…紙パンツ2袋、婦人タンクトップ2枚、上着3着  
匿名…紙パンツ2袋、紳士用七分袖シャツ2枚、スリッパ1足  
匿名…不織布マスク1,000枚  
匿名…洗剤4個  
匿名…衣類10着、下着18枚、子供用下着1枚、靴下10足、  
タオル6枚、バスタオル4枚

※物品のご寄附は、原則として新品の既成の品物をお願いします。  
(古着などの回収はしておりません)

## 一物品の部(外国コイン・古切手・使用済カード等)

サービス付高齢者向け住宅ひなたぼっこ(株)、新日本婦人の会高砂支部、(株)優和、  
高砂市民病院、高砂市役所福祉部生活福祉課、高砂市子育て支援室  
\*\*\*\*\*  
木谷 利尚、鷹巣 絹子、柴山 江里子、名嘉 初枝、匿名

# 令和3年度 共同募金 地域福祉事業(公募)助成団体決定!!



社協だより第345号(令和3年5月1日号)において、  
助成を希望する団体・グループを公募し、選考の結果、  
下記の団体に助成しました。市民のみなさまからお寄  
せいただいた共同募金が、高砂市の地域福祉の推進  
に役立っています。

No.	団体・グループ名	区分	事業目的	助成額
1	ちどり文庫	ボランティアグループ	運営費	20,000
2	つなぐ手と手	その他	行事の開催経費	102,000
合計				122,000

## ちどり文庫 ありがとうメッセージ

コロナ禍が続く今だからこそ、親と子が向き合い楽しい時間を持って欲しくて、“ちどり文庫”の活動を休まず続けています。密を避け、本とおはなしの部屋・おり紙をする部屋と分けています。1月の恒例“かるた大会”も実施。親と子が読み手や取り手になって楽しみました。(写真)  
公民館・学校・図書館・介護施設等に月1回定期的におはなしに行き、おり紙をしたり、読んだ本等を貸し出ししたりしています。頂いた助成金は、本やおり紙等の購入に活用しています。ありがとうございます。



## つなぐ手と手 ありがとうメッセージ

「認知症になっても安心して暮らせるまちづくりⅣ」  
認知症当事者の語り～認知症について認知症の人から学ぼう～

59歳で若年性認知症と診断された古屋一之さん(63歳)=三田市=と、サポーターの北村吉次さん(66歳)による講演会を11月5日、高砂市文化保健センターで開催しました。

古屋さんは、勤務先の退職を余儀なくされ、絶望の中でひきこもりを経験。今は、就労継続支援事業所に通い、趣味の陶芸に取り組んでいます。「認知症と診断され、涙が止まらなかったが、病気を機に、たくさんの人に出会えた。認知症になるのも悪いことばかりではない。今を生きることが大事。誰かのために何かしてあげたい」と訴えました。参加者は、140名余り。「私も前向きな気持ちになった」「支援しあえる仲間づくりが大切」との声が寄せられました。



※新型コロナウイルス感染症対策のため、催しを延期または中止にすることがあります。  
※参加の際はマスクの着用、体温測定にご協力ください。

## 認知症の人を ささえる家族の会「いるかの会」

～お気軽にご参加ください～

日 時：1月17日(月)13:30～15:30  
場 所：ユーアイ福祉交流センター 1階 研修室  
内 容：ワイワイがやがや「お話し会」

## 若年性認知症と ともに歩む 「子いるかの会」

～家族の日～

日 時：1月10日(月祝)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。

～みんなで楽しむサロンです～

日 時：1月16日(日)13:30～15:30  
場 所：ユーアイ福祉交流センター 2階 交流スペース8・9  
内 容：新年お楽しみ会 参加費：500円

申込み・問合せ先

高砂市社会福祉協議会 ☎444-3020

## 高砂市支え合う 介護者の会 「すずらんの会」

～家族の介護をされている方、一緒に悩みを  
分かち合い、共感し合える仲間と交流しませんか～

日 時：1月13日(木)12:00～15:00  
場 所：高砂市文化保健センター1階 栄養指導実習室  
内 容：わいわいがやがや新年会  
参加費：500円(昼食代)

※事前に健康増進課までお申し込みください。

申込み・問合せ先

高砂市健康増進課 ☎443-3936

～「もの忘れ」気になりませんか?～

## あたまの健康チェック

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。ご夫婦、ご友人同士でもお気軽にお越しください。

日 時：1月25日(火)・2月22日(火)  
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  
人 数：各時間1名 費 用：無料  
対 象：高砂市内在住の方  
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(認知症相談センター) ☎443-3723

## 耳より ホットライン



## 地域支え合い活躍塾 (熟年ボランティア入門教室)

セカンドライフを楽しむためにはじめの一歩を踏み出  
して、地域活動をはじめませんか?

### ★第1回(全員参加)

日 時：2月10日(木)13時30分～15時30分  
場 所：高砂市ユーアイ福祉交流センター 2階 交流スペース7  
内 容：地域で活かそうセカンドライフ～やってみようボランティア～  
講 師：mottoひょうご 栗木 剛氏 定 員：25名

### ★第2回(①～③の中で選択)

開催場所：高砂市ユーアイ福祉交流センター

#### ①STT(サウンドテーブルテニス)サポートボランティアって?

～視覚障がいについて理解を深めSTTの楽しさを知ろう～

日 時：2月16日(水)13:30～15:30  
会 場：交流スペース7 定員：10名  
講 師：高砂市視覚障害者福祉協会

#### ②子どもが大好き!やってみよう託児ボランティア

子どもとの関わり方を学んだ後、ボランティア体験をします。

日 時：2月18日(金)9:30～11:30  
会 場：研修室 定員：5名  
講 師：高砂市子育て支援センター 石田 晴美氏

#### ③あなたの声を届ける朗読ボランティア

～視覚障がい者について理解を深め朗読のことを学ぼう～

日 時：2月22日(火)13:30～15:30  
会 場：交流スペース7 定員：10名  
講 師：朗読ボランティアグループ むつみ会

対 象：概ね50歳以上の方

申込締切：2月1日(火)

申込み・問合せ先

ボランティア活動センター ☎442-4047

## 介護者のつどい

日 時：2月17日(木)13:30～15:30  
場 所：高砂市立図書館 高砂市米田町米田927-21  
内 容：「ハーブ・うた・絵本 よみきかせアンサンブル」  
講 師：【うたがかり“ことね”】  
(弾き手)にしたに みほ、(歌い手)こがさき かずよ、  
(読み手)つだ ちゆ  
対 象：高砂市内在住・在勤の方で介護に困っている方・  
興味のある方等

申込み・問合せ先

高砂市地域包括支援センター ☎443-3723