

Takasago

社協だより



主な内容

- P2 任期満了に伴い新しい社協役員・評議員会が決まりました
- P3 平成20年度 事業報告と決算
- P6 災害時支援ボランティアとして登録しませんか？
- P7 第59回社会を明るくする運動

平成21年7月1日発行 社会福祉法人 高砂市社会福祉協議会



編集・発行 高砂市高砂町朝日町1-2-1福祉保健センター内
電話 079-443-3720 FAX 079-443-0505
ホームページ <http://www.takasago-syakyo.or.jp/>

夏
休
み

ボランティア 体験教室を

参加者
募集中!

開催
します!



ろうあ者との交流（工場見学）



ボランティアの活動のマナーと
キャップハンディー体験



高砂市ボランティアセンターでは、小・中学生、高校・大学生を対象とした夏休みボランティア体験教室を開催いたします。ボランティア活動に興味のあるみなさん、夏休みを有効に利用しませんか？

（詳しくは15ページをご参照ください）



アイマスク体験

※写真は昨年の様子です。



任期満了に伴う 新しい社協役員・評議員が決まりました

『一人ひとりが思いやり 心ふれあう めくもりのまち 高砂に』

4期目の理事長就任にあたり一言ごあいさつを申し上げます。

近年の少子・高齢化の進展等により人口減少化社会を迎え、地域福祉を推進するにあたり様々な影響が及んでいます。ひとり世帯の増加、児童・高齢者等の虐待など家庭内での暴力等々から地域での関わり、見守りなど支援体制の強化、また福祉ニーズの多様化、福祉制度改正など地域福祉を推進する立場の本協議会においても課題が山積しています。

このような情勢を踏まえ、平成20年3月に策定した「地域福祉推進計画」を着実に遂行し、地域福祉の推進に努めて参る所存でございます。引き続き市民の皆様、福祉関係者及び行政等、ご支援ご協力をお願い申しあげまして、就任のあいさつといたします。



高砂市社会福祉協議会
理事長
大上 弘

社協の理事・監事・評議員が担う役割

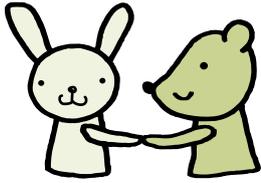
社会福祉協議会（社協）は、社会福祉法で「地域福祉の推進を目的とする団体」として明記され、誰もが安心して暮らすことのできる福祉のまちづくりを推進する団体です。社協の組織は以下のとおりです。

理事会 (執行機関)	理事	17名	理事会において、地域福祉推進のあり方や社協事業の経営について話し合い、社協の事業執行の決定を行います。
監査 (監査機関)	監事	2名	法人の業務執行の状況や財産の状況を監査します。また、毎年定期的に監査報告書を作成し、理事会、評議員会等に報告します。
評議員会 (議決機関)	評議員	40名	地域社会の総意をもって地域福祉を推進するために、評議員会において社協の重要な事項（事業計画及び予算、事業報告及び決算等）を決定します。

		評 監										理 副		理 事 長		〔任期〕平成21年6月1日～平成23年5月31日					
		議 員					事					事 長		大 上 弘							
浅原 正三 (敬称略・順不同)	石川 裕美	田中 智	小川 清明	稲澤 義隆	林 己重子	石原 智秋	木村 茂子	麻原 和子	川平 人	稲垣 稔	植原 敏行	小西 忠勝	鹿野 弘	稗田 貢	富士原 成一	足立 和巳	小田 盛稔	加古 捨一	藤田 正晴	北野美智子	大上 弘
	末広美智子	青柳 淳	池野 正人	上野 栄二	横山 昌和	高谷 俊英	大塚 栄子	鎌尾由紀子	平瀬 明	濱田 邦夫	吉岡 義美	大西 隆夫	栗野 博	三枝 政明	田中 清之	岡田 淑郎	前田 栄一	前田 政和	米田 昌司		
	横山 明子	山名 克典	田中 康雄	春日部 靖	中田美奈子	中村 雅文	岸本 一弘	佐野 俊彦	伊藤 洋子	桂 専次郎	中尾 進	真利 和久	斎藤 保	三木 正子	岡本 緑	野々村康吉	横井 時成	白川 武夫			

平成20年度

事業報告と決算



市民の皆さんの参画と協力により
充実した福祉活動を展開することができました

去る5月22日（金）の評議員会において、平成20年度の事業報告と決算報告が承認されました。事業の主な内容を「社協活動の1年間のあゆみ」で振り返ります。



平成21年度第1回評議員会▶

社協活動の1年間のあゆみ 事業報告

小地域福祉活動を核とした積極的な地域福祉活動の推進



- 小地域福祉部会活動推進事業で、17部会を指定し、地域主体の福祉活動推進を強化。
- ふれあいいきいきサロンの推進部会を35部会指定し、集いの場づくりを支援。
- 地域見守り運動事業を実施し、小地域での見守り活動を推進。
- 地域福祉活動セミナーを開催。
- 要援護者実態調査を実施。

ボランティア活動と福祉教育の推進



- 点訳・手話・要約筆記等障害者を支援する技術系ボランティア養成講座を開催。
- ボランティアに関する1,469件の相談に対応。
- 入れ歯リサイクル事業を実施。
- 北浜・阿弥陀小学校、松陽・荒井中学校を福祉教育推進校に指定し、障害者や高齢者を理解するための体験教室をコーディネート。

介護保険等事業の展開と在宅福祉サービスの充実



- ホームヘルプサービスを年間延べ3,304名の利用者に、29,279回提供。
- 地域包括支援センターでは、「ぷらっと楽・らく出前講座」と題した相談会を市内公民館で開催。
- 年間延べ4,404名のひとり暮らし高齢者に対し、栄養面に配慮した食事を16,944食提供。
- 車いすの無料貸出を実施。

ファミリーサポートセンターによる子育て支援活動の展開



- 子どもの預かりや送迎の援助活動として年間延べ304件の利用。
- 子育ての援助を受けたい人と援助する人との交流会を年6回開催し、年間延べ173組370名が参加。
- 子どもとの関わりや子育てについて理解を深める提供・両方会員フォローアップ講座や子育てセミナーを開催。

決算報告

20年度末支払資金残高
168,446,803円

【法人総合収支決算（経理区分別）】

(単位：円)

区分	事業名	収入	支出	当期資金収支差額
一般会計	法人運営事業	44,396,752	45,799,399	▲1,402,647
	共同募金配分金事業	9,789,173	9,789,173	0
	善意銀行運営事業	12,723,710	9,414,054	3,309,656
	ボランティアセンター活動事業	13,706,813	15,360,435	▲1,653,622
	居宅介護等事業	117,936,470	134,482,697	▲16,546,227
	障害者（児）居宅介護等事業	23,664,971	43,602,607	▲19,937,636
	老人居宅等介護事業	291,700	211,206	80,494
	生きがい型デイサービス事業	6,617,037	6,617,037	0
	ふれあいのまちづくり推進事業	32,000,007	34,853,744	▲2,853,737
	資金貸付事業	210,800	214,390	▲3,590
	福祉サービス利用援助事業	140,660	100,969	39,691
	基金運営事業	1,008,773	174,860	833,913
	斎場（喫茶）運営事業	4,865,824	4,865,824	0
	特別会計	地域包括支援センター事業	111,366,152	93,226,891
	ファミリーサポートセンター事業	8,182,650	7,978,569	204,081
	法人総合(①)	386,901,492	406,691,855	▲19,790,363
	前期末支払支払残高(②)			188,237,166
	当期末支払資金残高(①+②)			168,446,803

生きがい対応型デイサービスセンターだより

7月の行事予定

1日(水)	絵手紙	10:00～
6日(月)	らくらく3B体操①	10:00～
	らくらく3B体操②	11:00～
13日(月)	うたの会	10:00～
14日(火)	囲碁ボール	13:00～
17日(金)	折り紙	10:00～
30日(木)	三世代交流会	10:00～

※いずれの行事も3日前までにお申込みください

三世代交流会

「夏まつり」のおしらせ



日 時：7月30日(木) 10:00～11:45
 場 所：デイサービスセンター
 内 容：縁日ごっこやふれあい遊びを通して、世代を超えたふれあいの楽しい時間を過ごしましょう
 実 費：150円
 定 員：20名
 申込締切：7月23日(木)

あなたの町へ出かけていきます

地域
出前型
茶話会

和気あいあい茶ロソ

米田公民館

伊保中央公民館

日 時：7月23日(木)
14:00～15:45

日 時：7月29日(水)
14:00～15:45

場 所：1階 集会室

場 所：3階 講堂

実 費：150円

実 費：150円

申込締切：7月16日(木)

申込締切：7月23日(木)



らくらく3B体操からのお知らせ

今年度より、実費が500円から250円に変更になりました。

近頃、運動不足だなど思われている方は、一度気軽に参加してみませんか？



参加者の一言

初回だったのですが、楽しかったです。次回は友人と誘い合わせて参加したいと思います。

問合せ・申込先

生きがい対応型デイサービスセンター
 高砂町東浜町1266-1
 電話: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。

みなさん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1回提供・両方会員 フォローアップ講座&情報交換会

より楽しく安心して援助活動を行っていただくための講座を開催します。提供・両方会員のみなさん、ぜひ一緒に学びましょう。また、実際に援助活動された方のお話を聞いたり、お互い情報交換したりしませんか?

<日時・内容>7月13日(月)

時間	内容
9:30~10:15	『子どもの食事と衛生』 講師 高砂市福祉部児童福祉課 栄養士 浅見 朋子氏
10:20~11:05	『子どもの遊び』 講師 高砂市子育て支援センター 保育士 坂本 通子氏
11:10~11:40	『提供・両方会員情報交換会』 ~実際の援助活動を通して~ こんなときどうするの?

<場 所>福祉保健センター3階 会議室1

<対 象>提供会員・両方会員・子育て支援に関心のある方

<受講料>無料

<定 員>30名

<託 児>定員10名

(対象:1歳6ヵ月以上)

<締め切り>7月9日(木)



お知らせ

平成21年4月1日より利用料金の助成を行うことになりました。対象条件等詳しくは、ファミリーサポートセンターまでおたずねください。

申込み・問合せ先

高砂市ファミリーサポートセンター
TEL 079-442-0555
FAX 079-444-3031

第2回入会説明会

子育て中のちょっと困ったときのために、依頼会員に登録しませんか?(登録は無料です。)

ぜひこの機会に説明会にご参加ください。

<日時>8月21日(金)10:00~11:30

<場所>福祉保健センター3階 会議室1

<対象>高砂市内在住または在勤の方で、おおむね生後6ヵ月から小学校6年生のお子さんがおられる方

<託児>定員10名

<締め切り>8月19日(水)

第1回入会説明会 (5/16福祉保健センター での様子)



▲参加者全員で手遊びを楽しんだあと、なごやかな雰囲気ですべての説明会が始まりました。

利用する際の具体的な質問もたくさん出ました。

みなさんも、ぜひ、参加して会員になりませんか?

災害時支援ボランティアとして登録しませんか？

～登録者・登録団体を募集しています！～

大規模災害時には、被災者の自助努力や行政をはじめとする防災関係機関の対応能力を上回る応急対応のニーズが発生します。

このニーズに対応するため阪神淡路大震災や新潟、福井豪雨、新潟中越地震等では、多くのボランティアが様々な形で活動し、被災者や被災地を支えたことは記憶に新しいところです。

この度、高砂市社会福祉協議会では、市内でこのような大災害が発生した場合や近隣市町で災害が発生した際に、ボランティアが円滑に、そして安心して活動できるように「災害時支援ボランティア」として、あらかじめ登録をおこなう標記制度を創設します。

この登録制度は、「災害時支援ボランティア」として登録していただくことにより、ボランティア希望者にボランティア活動の情報を提供し、また安心して活動していただけるよう、ボランティア活動環境の整備を図るものです。



1. 登録の条件

市内外を問わず、団体でも個人でも登録が可能です。資格などは特に必要ありません。ただし、登録時に満15歳以上の方に限らせていただきます。

なお団体での登録は、構成員が5名以上の団体に限らせていただきます。

2. 活動の方法と内容

災害時におけるボランティアは、次のような活動を行っていただきます。

高砂市社会福祉協議会・災害ボランティアセンター

↑ 登録 ↓ 活動依頼

ボランティア希望者・団体

↓
被災地

活動の例

- ボランティアコーディネーター、リーダーとして
- 被災者に対する給食や給水の支援
- 救助物資の仕分け、配布
- 高齢者や障害者などの要援護者への援助活動
- 通訳（外国語、手話、要約筆記など）
- 専門的知識・技能等を活かした活動
- その他被災者に対する支援活動

3. 申込みの方法

所定の登録申請書に記入のうえ、持参、郵送、FAX又はE-MAILでお申込みください。

なお、登録申請書は高砂市社会福祉協議会事務局に用意しています。（ホームページからもダウンロードできます。）

4. その他

災害ボランティアとして登録した方及び団体を対象として、災害ボランティア活動に必要な情報提供、研修等を実施する予定です。

なお、登録を通じて知り得た個人情報については個人情報保護規程に基づき適正に管理し、災害ボランティア推進の目的以外には使用しません。



－お問合せ先－

高砂市社会福祉協議会 高砂市ボランティアセンター
Tel 079-442-4047 (直通) Fax 079-443-0505
079-443-3720 (代表)
E-MAIL tast4047@takasago-syakyo.or.jp



第59回

社会を明るくする運動

主唱 法務省

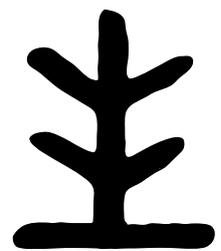


人は変われる。一緒なら。

『防ごう犯罪と非行 助けよう立ち直り』

「社会を明るくする運動」

高砂地区実施委員会の組織



人はみな、
生かされて
生きてゆく。

- 高砂市
- 高砂市保護司会
- 高砂市教育委員会
- 高砂市社会福祉協議会
- 高砂市民生委員・児童委員協議会
- 高砂防犯協会
- 高砂交通安全協会
- 高砂市連合自治会
- 高砂市連合婦人会
- 高砂市青少年補導委員協議会
- 高砂市青少年健全育成連絡協議会
- 高砂商工会議所
- 高砂ロータリークラブ
- 高砂青松ロータリークラブ
- 高砂ライオンズクラブ
- 高砂の浦ライオンズクラブ
- 高砂の松ライオンズクラブ
- (社) 高砂青年会議所

する運動月間です



明るく社会の実現をめざして



「社会を明るくする運動」
高砂地区実施委員会委員長

高砂市長 登 幸人

長い梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。市民の皆様方にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素は、高砂市政並びに社会を明るくする運動の推進に格段のご理解とご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。

また、保護司会をはじめ協賛いただいております関係団体の皆様方には、日頃より並々ならぬご尽力をいただいておりますことに深く感謝を申し上げます。

さて、この7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。本年で59回目を迎えますこの運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を作っていくこととする全国的な運動であります。

ご承知のとおり、近年の青少年をとりまく環境は、ますます厳しく複雑化する傾向にあります。子ども達を心身ともにたくましく、健やかに育てることは保護者はもちろんのこと、地域社会の等しく願うところでもあり、私たちに課せられた重大な使命であります。高砂市におきましても、一昨年

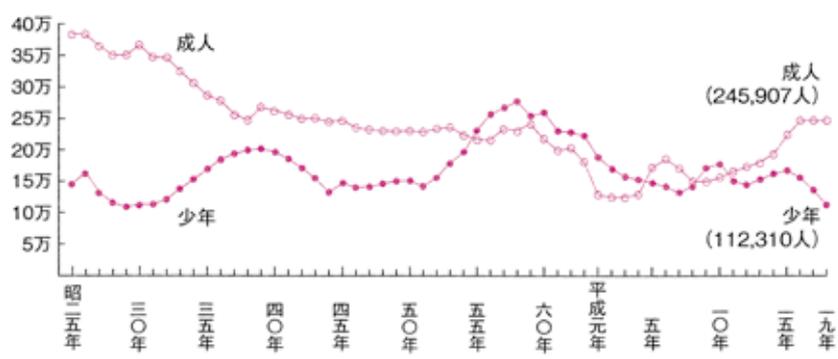
の6月に曾根小学校脅迫事件が発生いたしました。警察をはじめとし、自治会、青少年協等、各種団体の連携により今年の4月に犯人逮捕となりました。これも地域ぐるみで子どもの安全安心に取り組みでいただいた成果でもあると存じます。市といたしましては青色パトロール車での地域の防犯パトロールはもとより、防犯防災体制をより充実化し、市民がいきいきと暮らすことができる安全安心のネットワークづくりに取り組んでまいり所存であります。

そのためには、行政はもちろんのこと、皆様方のご協力、ご努力もいただきながら、家庭・学校・地域がそれぞれの機能を十分に發揮し、関係機関が一体となった運動の推進が不可欠であると考えます。

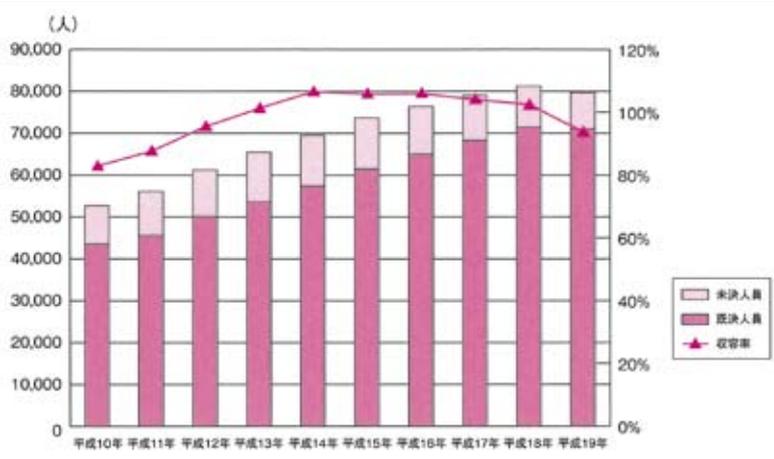
そして、子どもたちが夢と希望に満ち溢れ、誰もが「住んでよかった」と思える、そんな高砂市を築くためにも、この「社会を明るくする運動」がますます活発に展開されますことを大いに期待いたしております。

市民の皆様におかれましては、この運動強調月間を契機に、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

主要刑法犯検挙人員の推移



最近の刑事施設における収容人員及び収容率の推移



第59回
社会を明るくする運動
主唱 法務省

あやまちはいや
繰り返さない
見逃さない



7月は社会を明るく

昨年度 兵庫県「社会を明るくする運動作文コンテスト」佳作入選作品

『私に出来る事をしようと思いついて』

高砂市立中筋小学校 五年一組 馬場 小百合

私には、八十三才になるおばあさんがいます。おばあさんは、学校の行事を楽しみにして見に来てくれます。

私は、学校からもうプログラムをコピーして、自分の出る所に赤い印をつけて、おばあさんにあげます。おばあさんは、「もうこんな時期か」と言っていて、うれしそうにプログラムを目をとおしてくれます。その時は、私もうれしくなり、行事の事を話して教えてあげます。

少し前まで、自転車に乗って、畑に行くのが、おばあさんの日課でした。一日に二回も行く事もあり、大根、こいも、ジャガイモ、豆、ハクサイ、いちごなどいろいろな作ってくれました。そんなおばあさんが、畑仕事が終わって帰り道、自転車ごと田んぼの中にはまってしまいました。起きあがる事も出来なくて、近くの人が、助けてくれました。前からいたためているひざをうちつけて、むねもうち、よくなるまで時間が、かかりました。

それから、お父さんとお母さんに自転車で乗るのを反対され、おばあさんもこわくなり、乗らなくなりました。少しさみしうに見えたけど、今では、おし車をおして、気分のいい時は、畑に行っています。おばあさんの作ってくれる野菜を食べられなくなりましたが、元気になったおばあさんを

見る事が出来て、うれしいです。

私から見たおばあさんは、物をとても大切に、感謝をわすれません。おばあさんの手にかかると、使えなくなった物が、ちがう物にへんしんして使っているのを見ます。

アイスクリームのぼうもすてません。野菜や花の種をまいた時には、名札にします。あみ物も大好きです。ベストやセーターは、着られなくなるときれいにほいで、まっすぐにのばし、またちがった服になります。だけど、このごろは、あみ物をしなくなりました。目が悪くなって来ているからです。おばあさんの楽しみが、少しずつ少なくなってきた事に私は、気づきました。

だから、私は、学校の事を話してあげようと思う。行事は、お父さんにたくさん写真を撮ってもらって、アルバムみたいな物を作ろうと考えています。

今、してあげている事は、わずかしかなけれど、ありがたうと言ってくれます。自分の出来る事を考えて、おばあさんのうれしそうな顔を見たいと思っています。

行事が近づくと、おばあさんの部屋には、何日も前から用意していたかばんを見ます。楽しそうにかばんの中をチェックしているのを見ると、私は、自然に笑っています。

高砂保護区事件数 (平成21年5月20日現在)

神戸保護観察所

	罪名または非行名	公務執行妨害	住居侵入	強制わいせつ	強姦・強姦未遂	殺人・殺人未遂	暴行	傷害	自動車運転過失致死傷	脅迫	窃盗・窃盗未遂	強盗・強盗未遂	詐欺	恐喝	占有離脱物横領	覚せい剤取締法違反	道路交通法違反	毒物及び劇物取締法違反	その他
		少	年	1				1	3	2		9	1			1	1		2
保護観察事件	成人	1	1	1				2			8		2		2				1
	合計	1	2	1	0	0	1	5	2	0	17	1	2	0	3	1	0		3
	少年										2					1			1
生活環境調整事件	成人			2	1	2		2			10	2	1		11	1			4
	合計	0	0	2	1	2	0	2	0	0	12	2	1	0	12	1	0		5

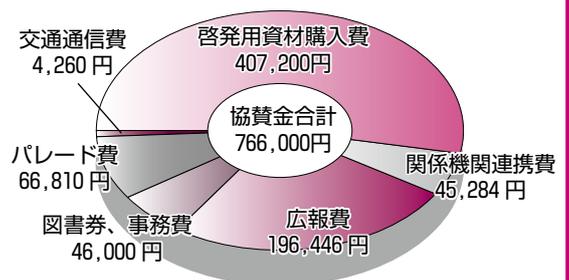
第58回(昨年度) 社会を明るくする 運動

協賛者のみなさん

(順不同・敬称略)

- めもと、(有)高砂運送、まめや本店、アガヤ、小北歯科、志野木写真館、萩原電気(株)、庚申堂極楽寺、宗教法人月西寺、金光教 高砂教会、朝日町自治会、喫茶軽食キンパ、高砂駅前ブロック地域ふれあいの会、高砂遊技業組合
- (荒井)
(株)加納工務店、キッコーマン(株)高砂工場、(株)神戸製鋼所高砂製作所、三菱重工(株)高砂製作所、黒崎ハリマ(株)、(株)タクマ播磨工場、(株)籠谷、日岡敷物(株)、神鋼高砂安全衛生協会、荒井薬局、うお寅、(株)マツバ産業(株)、(株)ジブテック高砂工場、姫路信用金庫高砂支店、播州信用金庫高砂支店、池田(株)、下村商店、(株)柴田最正堂、小森電機産業、三木屋、伊藤繁蔵商店、ハリマ給食(株)、(株)大黒天、伊達文具店、ヘアサロン・ノン、サンモール出店者協議会、高砂フラワーセンター、高砂商工会議所、高砂ライオンズクラブ、高砂の浦ライオンズクラブ、高砂ロータリークラブ、高砂青松ロータリークラブ、播磨環境管理センター(株)、横山外科、高砂商店街協同組合、但陽信用金庫高砂中央支店、高砂市社会福祉協議会、アサヒクリーニング店、三晃商事(株)、白山基礎(株)、か
- 齒科クリニック、松本医院、大森産婦人科医院、泉外科医院、伊保タクシー、野村医院、(株)曾根铸造所、内藤金属(株)、伊保ビジネス、(株)萬山土工業所、中谷建材(株)、アスパ高砂、(有)カーサービスK、教徳寺仏教婦人会、(有)東光大北・牛尾クリニック、鹿岳医院、本庄結納店、中筋保育園、願正寺、中筋地区青少年健全育成協議会、中筋地区青少年補導委員協議会、(株)木炭社、中筋東自治会
- (曾根)
大森整形外科、安田大納言、石原商店、コープこうへ高砂店、サンライズ工業(株)、つるし柿給食センター、是枝医院、(株)三枝設備工業所、河田建設(株)、(株)豊設備商会、島本材木店、橋本建設(株)、松岡瓦工業、曾根東の町自治会、北野初枝、JA兵庫南曾根支店女性会、曾根北之町自治会、曾根西之町自治会、曾根地区青少年健全育成協議会、古門不動産、松本鉄工所、宝飾・時計・メガネサロン塚本、曾根南の町自治会、山崎利夫、(株)高砂産業、但陽信用金庫
- (北浜)
(株)マスキ、(有)定正鉄工所、梶本製材所、西浜自治会、竹原仏壇店、
- 牛谷東自治会、牛谷団地自治会、北脇自治会、高谷和幸 (阿弥陀)
(有)松本鉄砲火薬店、播磨自動車教習所、鹿島殿、菅野医院、橋本医院、昭和産業(株)、(株)大日製作所、時光寺町自治会、正蓮寺ナータ学園、しょうれんじ保育園、坂谷齒科医院、松陽建設(株)、喫茶ニューグリーン、一級建築士事務所アトリエ・ファイブ、藤原聡、井上和美
- (米田)
丸山印刷(株)、モリス(株)、松下石材(株)、但陽信用金庫高砂支店、(株)本印刷所、加藤乳業(株)、(有)三豊建設、千都興産(株)、ヤング開発(株)、(有)カネ文、いわた歯科医院、フラワーショップめーぷる、日本料理銀や、世良機工、リファイン宝殿(有)モリモト、米田町連合自治会、覚正寺、河野一級建築士事務所、松屋、天理教理宝布教所、栄商事(株)、和膳松たに、みなど銀行宝殿支店、高砂塩市郵便局、姫路信用金庫宝殿支店、まつぼっくり、マックスバリュ西日本宝殿店、日本ネットワークキングファミリー(株)、ふじわら医院、蕃画廊、(株)ノウエ、敷水道設備

第58回 社明運動協賛金支出内訳



高砂市保護司会

- 大森富美夫、新實 能子、中尾 進、山下 徳雄、新田八洲彦、廣瀬 明正、麻原 和子、梶原 好博、藤井 正憲、宮本 幸弘、大内 章、志方 美之、入江省司郎、正井 久義、塩谷 重晴、曾根 眞正、浜野 和樹、柴田 晃、吉屋 省悟、石川みずす、三枝 政明、古門 眞美、大西眞美子、松下 大也、松本 宏、森本 孝義、今竹 一史、高谷 俊賢、大北 昭、橋本 節雄、大橋 一喜、河野 道正、柴田 ひな、田中 利昭、西川 賀久、川本知代子



高砂市地域包括支援センター

*** だ よ り *** Vol.21

自覚がなくても疲れている!? 夏バテ度チェック あなたの夏バテ度はどのくらい?

チェックテストの使い方

下のチェックテストに「はい」「いいえ」で答え、その「はい」「いいえ」の欄にある点数を合計しましょう。
合計で出た数値が、あなたの夏バテ度です。

	質 問	は い	いいえ
1	夏はどうしても食事を作るのが面倒になる	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
2	このところ、同じようなものを繰り返し食べている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
3	食事はあっさりしたものやのどごしのよいものばかり食べている	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
4	暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
5	夏になってから、どうも食がすすまない	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
6	ノドが渇くのでジュースや炭酸飲料などを1日に1リットルくらい飲んでしまう	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
7	食欲がない時の食事は、すいかやアイスクリームなどで済ませる事がある	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
8	夏バテ防止に焼肉、うなぎのかば焼き、とんかつなどをよく食べる	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
9	日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
10	汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
11	暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
12	寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
13	夜遅くまで、テレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
14	昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べる時が多い	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
15	夏の晩は、仕事帰りについビアガーデンに立ち寄る事が多い	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点

(出典：NHK出版「今日の健康」テキストより)

22～31点：完全に夏バテでしょう

きっと自分でも夏バテだと感じているはず。食生活などを見直して、夏バテから脱出。

8～21点：夏バテ予備軍

今は自覚がなくとも少しずつ体は夏の疲れをためこんでいる状態。早めにケアを。

0～7点：祝♪夏バテ知らずの元気人

あなたは今のところ夏バテの心配なし。とはいえ、まだまだ暑い日が続く時期、今のコンディションを維持する工夫を。



冷房の効いた室内で生活してきている現代人は、暑くても上手く汗をかくことができず、体温調整もスムーズにいかない→どんどん暑さに弱くなる→冷房を強くすると悪循環に陥ってしまうこととなります。

夏バテによる不調を整えるには、バランスの良い食事に心がけ、睡眠を十分に取ることが欠かせません。こまめに水分補給を行いながら、無理のない程度に体を動かして規則正しい生活を送りましょう。

問合せ先

高砂市地域包括支援センター
TEL. 443-3723

中 筋

◆ 中筋西部会「ぬくもりの会」

4月13日は、「八百八町夢日記」のDVDを見た後、手作りのホットサンドを食べながらおしゃべりを楽しみました。

◆ 春日野町部会「こぶしの会」

4月6日は、鹿島神社境内において、お花見を楽しみながら、散策をしました。

米 田

◆ 米田部会「けやきサロン」

4月19日は、マジックショーを見た後、オカリナ演奏を聴き、健康体操をして心も体もリフレッシュしました。

◆ 古新部会「ふれあい食事会」

4月8日は、綾小路きみまろのビデオで大いに笑い、5月13日は、歌謡番組のビデオを見ながら、地藏盆に供える千羽鶴を折りました。

◆ 塩市部会「いきいきサロン」

4月5日は、おでんとお弁当を食べながらお花見を楽しんだ後、ビンゴゲームで盛り上がりました。

◆ 米田団地部会「ときめきサロン」

4月5日は、久しぶりにビンゴゲームをして、4月19日は、カレーライスを作ろうゲーム等で楽しいひとときを過ごしました。

◆ 高砂アーバン部会「ふれあいサロン」

4月21日は、クイズやカラオケで楽しく盛り上がった後、コーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しみました。

◆ 美保里部会「ぎんなんの会」

4月19日は、食事後、歌に合わせて体操をし、ビンゴゲームで盛り上がりました。

阿弥陀

◆ 西下台部会「やすらぎ会」

4月6日は、▷町内の広場に咲いた満開の桜のもとお弁当を広げ、お花見を楽しみました。



◆ 北池部会「なかよし会」



◁3月27日は、新年度の希望を話し合い、カラオケで大いに盛り上がりました。

◆ 魚橋部会「たんぽぽの会」

3月28日は、ひなまつり会として、折り紙でひな人形を作り、春の歌をうたい、ビンゴゲームで盛り上がりました。

◆ 魚橋南部会「いこいサロン」

4月11日は、市ノ池公園と鹿島神社へ出かけてお花見を楽しみ、5月9日は、綾小路きみまろのビデオで大いに笑いました。

◆ 魚橋北部会「ふれあいサロン」

4月10日は、お花見を楽しみながらお弁当を食べ、ワイワイガヤガヤと楽しい時間を過ごしました。

◆ 魚橋山ノ端部会「いきいきサロンはな」

3月23日は、老人クラブと合同でグランドゴルフを行い、4月6日は、おしゃべりをしたりお弁当を食べながら、お花見を楽しみました。





荒井

◆ 東本町部会「カラオケ練習会」

4月8・22日は、高齢者の方が集い、カラオケを楽しみました。

◆ 御旅部会「茶話会」

3月28日は、歌ったり、ならべてびったん語やおじゃコップゲームで楽しめました。

◆ 日之出町部会「お花見会」

4月9日は、▷老人クラブと合同でお花見を楽しみ、お弁当を食べながら楽しく交流しました。



◆ 緑丘部会「いきいきサロン」

4月も定例のおしゃべり会や書道教室を行い、14日には、バス旅行でお花見を楽しみました。

北浜

◆ 北脇部会「つたの会」



◁4月18日と5月16日は、喫茶式のサロンを開催し、お菓子やコーヒーを飲みながら、おしゃべりを楽しみました。

◆ 牛谷団地部会「いきいきサロン」

4月5日は、▷お花見を楽しみながら昼食をいただき、クイズやビンゴゲームで楽しく過ごしました。



伊保

◆ 伊保町「総会」

5月8日は、福祉推進委員会の総会を開催し、昨年度事業・決算報告や今年度事業計画・予算案等の審議を行いました。

◆ 伊保中部部会「ふれあい会」

4月16日は、昼食をいただいた後、ビンゴゲームで楽しく過ごしました。

◆ 伊保西部部会「いきいきサロン」

4月14日は、お花見会として、沖縄民謡や振り込め詐欺についての話を聞き、5月12日は、小物づくりと輪投げやダーツで盛り上がりました。

◆ 今市部会「高齢者の集い」

5月16日は、お饅頭を食べながら楽しくおしゃべりをして、懐かしい歌をうたい、なごやかな時間を過ごしました。

◆ 梅井部会「梅の井サロン」

5月13日は、童謡に合わせて体操をした後、柏餅を食べ、童謡や唱歌を合唱しました。

◆ 古沼部会「タンポポ」

4月7日は、お花見を楽しみながら、勝った人がアメをもらうというジャンケンゲームで盛り上がり、5月5日は、風船卓球で大いに盛り上がりました。





善意銀行寄附状況



～あたたかい善意をありがとうございました～ 2009.5.1～5.31

【高砂町】（※敬称略）

氏名	金額 (円)	備考
本岡 久 栄	100,000	亡兄 高石昇様の供養として
匿名	10,000	地域ふれあいの会高砂駅前ブロックへ 5,000 円 福祉のために 5,000 円
匿名	10,000	車いすのお礼として
益田 修	1,000	福祉のために
玉野 俊 行	2,000	福祉のために
岡本 弘 子	35,000	福祉のために

【荒井町】（※敬称略）

氏名	金額 (円)	備考
自由 空 間	3,300	5月フリマにてお客様からの寄贈品の売上金を福祉のために

【伊保町】（※敬称略）

氏名	金額 (円)	備考
匿名 (伊保崎)	5,000	福祉のために
花 栄 壮 佳	135,043	レーク基金へ (ボランティア募金)
匿名	30,000	亡母の供養として 伊保中部小地域福祉部会へ 10,000 円 福祉のために 20,000 円

【曾根町】（※敬称略）

氏名	金額 (円)	備考
公文式 天川 教室	620	3・4 月分電話使用預り金を福祉のために
匿名	5,000	福祉のために

【米田町】（※敬称略）

氏名	金額 (円)	備考
匿名	10,000	5月分 福祉のために
匿名	10,000	5月分 福祉のために
野々村 守	100,000	亡母の供養として 米田町米田自治会へ 50,000 円 福祉のために 50,000 円
リファイン宝殿有限公司「モリモト」	17,050	バザー売上金として

【阿弥陀町】（※敬称略）

氏名	金額 (円)	備考
阿弥陀 サンバ 工房	2,000	福祉のために
匿名	12,000	六星会へ 10,000 円 福祉のために 2,000 円

【北浜町】（※敬称略）

氏名	金額 (円)	備考
匿名	3,000	車椅子の修理等のために

【その他】（※敬称略）

氏名	金額 (円)	備考
匿名	3,300	福祉のために
日本入れ歯リサイクル協会	10,787	入れ歯リサイクル料

物品預託の状況（※敬称略）

第80回東播地区メーデー実行委員会	タオル 400 枚
高橋 茂雄	車いす (中古) 1
匿名	外国コイン
新田 徳全	外国コイン
匿名	紙パンツ大袋 7・小袋 5
桑田 京子	シルバニアフルセット

古切手・使用済みカード・ベルマーク等（※敬称略）

福祉の店タミス	高砂市役所福祉部地域福祉課	
内藤金属株	片嶋医院	
高砂市役所福祉部老年・障害福祉課	三菱製紙労働組合高砂支部	
J-POWER 電源開発株高砂火力発電所	久保工務所	
自由空間	曾根小学校	
田原迫 香	水田 敏子	吉岡 榮子
新田 徳全	匿名	

NPO法人 (特定非営利活動法人) 休所

サービスセンター ヘルパーステーション

休所

「民家を改装したアットホームな空間」で
楽しい日々を過ごしませんか?

電話 079-421-8148
〒675-0022 加古川市尾上町口里186番
ホームページ: <http://www.yasumidokoro.or.jp>

～介護でお悩みの方、気軽にご参加ください～

認知症の人をかかえる家族の会 「いるかの会」 支え合う介護者の会 「すずらんの会」

日時：7月27日(月)13:30～15:00
場所：福祉保健センター1階 健康教育室
内容：いるかの会とすずらんの会の交流会

申込み・問合せ先

高砂市社会福祉協議会
☎444-3020



不要入れ歯回収リサイクル 事業の報告とお礼

高砂市社会福祉協議会では、高砂市と協力して平成21年3月2日から標記事業を実施しています。市民の皆様にはご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、4月2日に第1回収が終了しましたので下記のとおり報告いたします。

また、今後とも同事業に対して皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

回収期間：平成21年3月2日～
4月2日

協力者等：入れ歯 53個 679g

回収益金：26,967円

※回収益金は、日本ユニセフ協会及び高砂市善意銀行に寄付されます。



夏休みボランティア体験教室

日時 1日目：8月3日(月) 10:00～15:00
2日目：下記の1～4の中から2つ選択
場所 1日目：福祉保健センター3階 会議室1
2日目：下記の1～4
内容 1日目：ボランティア活動のマナーとキャップ
ハンディ体験
2日目：活動体験
下記の1～4の中から2つ以上選択
参加費 500円(1日目の昼食代)
対象 高校生以上20名

回	日時	内容	場所	備考
1	8月7日(金) 10:00～12:00	子どもとの交流 かし作り体験!	市内小学校	お茶、 タオル持参
2	8月10日(月) 13:00～16:00	高齢者との交流 デイサービス センターって どんなところ?	デイサービス センター 高砂 げんき村	上履き、 筆記用具持 参
3	8月17日(月) 9:30～14:00	障害者との交流 みんなでお昼ご 飯を作ろう!	福祉保健 センター 1階 栄養指導室	エプロン、 バンダナ 材料費 500円
4	8月20日(木) 10:00～12:00	脳トレに挑戦! "要約筆記"って 何?	福祉保健 センター 3階 会議室1	筆記用具 持参

チャレンジ!

ジュニアボランティア2009

日時 ①7月28日(火) 13:30～15:30
②8月1日(土) 13:30～15:30
③8月6日(木) 10:00～15:30

集合場所 高砂市福祉保健センター

対象 小学3年生～中学3年生

参加費 無料(③の体験活動のみ昼食代500円が必要)
プログラム

回	日時	内容	場所
1	7月28日(火) 13:30～15:30	障害児といっしょに 遊ぼう	知的障害者更生施設 「あすなる学園」
2	8月1日(土) 13:30～15:30	発電についてと実験	(株)カネカ高砂工業所
3	8月6日(木) 10:00～15:30	ボランティアグループ 「高砂マジッククラブ」 とマジックを披露しよう!	デイサービスセンター 「鹿島の郷」

申込み・問合せ先

高砂市ボランティアセンター
☎442-4047



社協活動 目録 写真展

4月～5月



5月13日、25名が参加し、受賞をめざして汗を流しました。

生きがい対談型
デイサービスセンター
わくわくフェスタ「輪投げ大会」



5月29日、初めての大会をトーナメント方式で開催し、11名の男性参加者が腕を競いました。

生きがい対談型
デイサービスセンター
「囲碁・将棋大会」



5月30日、16組30名の親子が参加し、手遊びや工作などを通して交流を深めました。

ファミリーサポートセンター
「第1回交流会」



まちの福祉活動紹介

～詳しくはP 12、13で！～



▲伊保町今市福祉部会
高齢者のつどい（5月16日）



▲伊保町梅井福祉部会
梅の井サロン（5月13日）



▲中筋校区春日野町福祉部会
こぶしの会（4月6日）



▲米田町米田福祉部会
けやきサロン（4月19日）



▲米田町古新福祉部会
ふれあい食事会（4月8日）



▲阿弥陀町魚橋南福祉部会
いこいサロン（4月11日）