Takasago 社協だより

主な内容

P3　ボランティアリポート

P4　地域包括支援センターだより
「健康長寿の食生活」について

P5　・生きがい対応型デイサービスセンターだより
・ファミリーサポートセンター事業紹介

P7　老人クラブ「シルバーカード」について

平成24年９月１日発行　241号　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/

みんなで築こう安心と活力ある長寿社会

9月15日から21日は「老人週間」です。

まち散策（曽根天満宮）で健康づくり

高砂市老人クラブ連合会
第13回わなげ大会

老人福祉法では、国民の間に広く老人の福祉についての関心と理解を深めるとともに、老人に対し自らの生活の向上に努める意欲を促すことを目的に、毎年９月の第３月曜日を老人の日、15～21日までの７日間を老人週間と定めています。

9月号

この機関誌は共同募金配分金により発行しています。

特集 あの町この部会

小地域福祉部会レポート

米田町 中島３丁目小地域福祉部会

この特集では、地域福祉の推進組織である小地域福祉部会（以下、福祉部会という）の取り組みや活動を紹介します。

岡村秀喜 部会長にインタビューしました

中島３丁目福祉部会の取り組み（概要）

中島３丁目福祉部会は、毎月第３木曜日に、住民の誰もが気軽に参加できる「木曜サロン」を自治会館で開催しています。参加者も運営者（福祉委員）も一緒になって、カラオケやコーラスなどを楽しみながら、お茶や昼食を囲んで談笑する集い行事のほか、地域行事に合わせた交流行事（輪投げ大会、夏祭り、秋祭り、餅つき大会）など年12回開催しています。

また、定期的に福祉部会を開催し、年間行事の企画や見守り活動における役割分担、年度末には年間活動の振り返りなどを行っています。さらに、老人クラブ会員及び高齢者への広報誌として、「いきいきだより」を発行し、意欲的に地域福祉活動に取り組んでいます。

Q1 地域交流行事に積極的に取り組まれていますが、どのように工夫されていますか

中島３丁目では、毎年５月に自治会、婦人会、老人クラブ、子ども会、祭り保存会、福祉部会の６者で連絡会議を開催しています。各々の団体が独自に地域行事を行うのではなく、連絡会議で実施日時や内容の調整、協力要請などを協議して進めています。

また、各種団体の方と共に福祉部会の部員（福祉委員）も協力して、小学校の登下校の見守りを行うなど、地域活動にも積極的に関わっています。児童の皆さんに行事の参加を呼びかけたいときは、見送り時に声かけして、交流行事に参加してもらっています。

▲夏祭り町内納涼盆踊りに参加（７月21日）

Q2 広報誌発行を活用して見守り活動を実施されていますね

行事予定や行事報告の他、熱中症予防などの情報や福祉委員の連絡先を掲載した「いきいきだより」を作成し、担当する隣保の福祉委員が高齢者宅へお届けしています。訪問の際に行事のお誘いや日ごろの様子などを伺うことで見守り活動につながっています。広報誌は年10回発行していますが、事業案内や事業実施記録も兼ねていますので、保存しておくと、福祉委員が交代したときも、広報誌を参考にして引き継ぎができるというメリットがあります。

Q3 福祉委員活動を継続していくためのポイントや課題などがあれば教えてください

チームワークが一番大事だと思います。年５回は定例の福祉部会を開催し、福祉委員同士が話し合いの機会をもち、役割分担を通じてお互いに協力できるよう心掛けています。

また、福祉部会が福祉活動だけでなく、町内の各種団体とも協働してまちづくり活動に関わっていくことが大事だと思います。活動の中で見えてきた課題としては、最近、外出しづらい高齢者が増えています。町内で通院時の外出支援ができないかと模索中です。

▲ふれあいいきいきサロン「コーラス喫茶」（４月19日）

リポート

～こんな行事がありました～

チャレンジジュニアボランティア2012

小・中学生を対象に、高齢者や外国人との交流を通して福祉やボランティア活動について理解を深めるために開催しました。

外国人と交流しよう！（７月29日）

参加者15名

〈参加者の感想〉

＊中国の水餃子のつつむ時が難しかったです。
＊ブラジルの“塩ケーキ”はケーキというより日本ではおかずとして食べておいしかったです。
＊自分たちでつくったのでとてもおいしかったです。

マジシャンになって舞台に立とう！（８月１日）

参加者15名

〈参加者の感想〉

＊ドキドキしたけど楽しかったし、おじいちゃんおばあちゃんが喜んでくれて嬉しかったです。
＊少し恥ずかしかったけど楽しんでもらえてよかった。
＊もっとみんなに喜んでもらえるマジックをしたいと思いました。

第1回福祉教育推進会議開催

７月11日（水）、小・中学校の福祉教育の担当者を対象に「第１回福祉教育推進会議」を開催し、14名の参加がありました。福祉学習を進めていく中で、車いすや白杖を用いてのキャップハンディ体験において、児童や生徒にわかりやすく伝えるにはどうしたらよいか、その留意点を学びたいとの要望があったことから「キャップハンディ体験指導の視点とポイント」をテーマに、車いすの扱い方や視覚障がい者へのサポートの方法について学びました。

〈参加者の感想〉

＊車いすで動く感覚や不安な気持ちが理解でき、安全安心にサポートするには、どのようなことに気をつければよいのかというポイントがわかりました。
＊実際に体験してみたことで、子どもたちへの指導で必ず伝えなければならないことがよくわかりました。

話し相手ボランティア入門教室

対人関係の基本であるコミュニケーションや心構えについて学び、施設や病院、地域など幅広い範囲で活動をするボランティアを養成する目的で「話し相手ボランティア入門教室」を６月21日（木）～７月19日（木）の期間、５回コースで開催し、12名の参加がありました。

ほとんどの参加者は、初めての福祉施設訪問だったようで、ボランティアの役割や新たな発見、気づきがあったようです。

〈参加者の感想〉

＊「ありがとう。また来てくださいね！」と声をかけていただき、何だかとても楽しく、嬉しい気持ちになり、私でも役に立てる場所があることを知りました。
＊以前からボランティアには興味があったのですが、なかなか一歩が踏み出せずにいたので、この講座をきっかけに少しでも前に進めて良かったです。

高砂市地域包括支援センターだより Vol.55

老化を防ぐ食生活

健康長寿を目指して!!

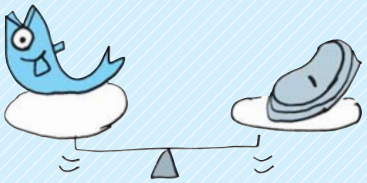
高齢期、特に75歳くらいから、食事の量が減ったり、好きなものや食べやすいものばかり食べる傾向が出てくると、体を維持するための「たんぱく質」や活動の為の「エネルギー」が不足した低栄養状態になりやすくなります。低栄養状態になると、体の脂肪や筋肉が減り身体機能が低下して要介護状態や病気になりやすくなります。栄養状態を保ちいつまでも「長生き」「元気」を実現しましょう。

「健康長寿」を実現する食生活のポイント

❶３食バランスよくとり欠食しない

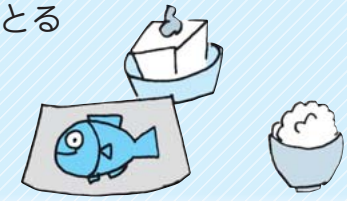
❷活動的に生活して食欲を増進させる

❸魚も肉もバランス良く食べるようにする



❹牛乳を毎日200mℓ以上飲む

❺主食からエネルギーを主菜からたんぱく質をしっかりとる



❻家族や友人との会食の機会を増やす

❼緑黄色野菜や根菜類など多彩な野菜を毎日食べる

❽香味野菜や酸味を効果的に使い食塩をとり過ぎない

❾１日約1.5ℓ（コップ7、8杯）の水分をこまめにとる

❿食欲のないときは好きなものを好きなだけ食べる

栄養に気を付けながら元気に
「食欲の秋」を過ごしましょう！

高砂市地域包括支援センター
TEL 079−443−3723

生きがい対応型デイサービスセンターだより

生きがい対応型デイサービスセンターとは…
●高砂市より委託を受け、生きがいを持って社会生活を送るための憩いや交流を行うところです。
●おおむね60歳以上で高砂市に住所を有し、介護保険サービスを受けていない方が利用できます。
●利用の登録が必要です。

◇開催場所：デイサービスセンター（高砂町東浜町）

9月の定例行事

申込締切：いずれの行事も、3日前まで

午前 10:00～

- 5日(水)　絵　手　紙
- 7日(金)　いきいき体操
- 10日(月)　う た の 会
- 12日(水)　折　り　紙
- 25日(火)　ゆうゆう体操
- 27日(木)　おしゃべり会

午後 13:30～

- 6日(木)　囲碁ボール㊍
- 11日(火)　囲碁ボール㊋
- 14日(金)　ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝﾏｰｼﾞｬﾝ

囲碁・将棋の開催日

3日(月)・5日(水)・7日(金)・12日(水)
24日(月)・26日(水)・28日(金)
＊毎回13:00開始

わくわくフェスタ スポーツ大会

簡単に楽しめるニュースポーツを体験し、いい汗をかきませんか?

日　時：9月21日(金)13:30～16:00
場　所：文化会館 展示集会室
参加費：200円　定　員：30名
内　容：ラダーゲッターと室内ペタンク
＊動きやすい服装と靴でお越しください。
申込締切：9月18日(火)

◇開催場所：各公民館

地域出前型茶話会 わきあいあいサロン

下記の公民館にて、介護予防を目的とした体操やゲームを行います。気軽にご参加ください。

中央公民館　3階 講堂
日程：9月13日(木)・10月11日(木)
時間：9:30～11:30
参加費：150円　定員：20名

阿弥陀公民館　2階 講堂
日程：9月19日(水)・10月17日(水)
時間：9:30～11:30
参加費：150円　定員：20名

申込締切：開催日の3日前まで

問合せ・申込み　**生きがい対応型デイサービスセンター**　高砂市高砂町東浜町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3回入会説明会

この説明会に参加されると登録できますので、ぜひこの機会にご参加ください。登録は無料です。

〈日時〉10月20日(土)10:00～11:30
〈場所〉福祉保健センター 2階　視聴覚障がい者室
〈対象〉子育ての援助を受けたい方（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（対象：6ヵ月以上の子ども）
〈締切〉10月18日(木)
※登録をお急ぎの方は、センターにお問い合わせください。

～依頼会員さんから提供会員さんへ～

提供会員のYさんには、娘の保育園の送迎をしていただいたり、ご自宅であずかっていただきいつもお世話になっております。
先月から娘がダンス教室に通うことになり、Yさんに教室への送迎をお願いしたところ、初めての体験日にYさんも一緒に見学してくださり、娘も安心して体験できました。
Yさん、いつも細やかなご配慮をいただきありがとうございます。(A.Tさん)

あなたも一人で頑張り過ぎないで、
ちょっと手を貸してもらいませんか？
(登録は無料です)

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

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の創意工夫により、活発に行われています。今回は、６月～７月に開催された活動の一部をご紹介します。～

◆荒井町
御旅福祉部会（７月10日）
高砂西部病院　看護師による「認知症について」の話を熱心に聞く

◆荒井町
緑丘福祉部会（６月23日）
小物作りの後、食事会とビンゴゲームで盛り上がる

◆荒井町
若宮町福祉部会（６月23日）
千代紙で和傘を作った後、お茶とサンドイッチで歓談

◆伊保町
伊保東部福祉部会（７月12日）
和紙を使って折り紙を楽しんだ後、親睦食事会で近況報告

◆伊保町
伊保南部福祉部会（６月16日）
「輪投げ」と「カラオケ」で大いに盛り上がり楽しいひとときを

◆伊保町
中島福祉部会（７月７日）
南京玉すだれや皿回し等の演芸鑑賞の後、「バランスボール」ゲームを楽しむ

◆伊保町
三ノ島福祉部会（７月７日）
七夕の短冊を飾りつけた後、唄やゲーム、食事会を開催

◆中筋校区
中筋東福祉部会（６月24日）
「おじゃビンゴ」ゲームで盛り上がり、昼食とカラオケを楽しむ

◆曽根町
南之町福祉部会（７月７日）
七夕の絵皿や、短冊をたくさん作った後、スイカ割り等を楽しむ

◆米田町
塩市福祉部会（６月17日）
松陽学園OB銭太鼓グループを招いて銭太鼓演奏や太極拳、手品等盛りだくさんの演芸を鑑賞

◆阿弥陀町
阿弥陀東福祉部会（７月17日）
昼食懇談の後、カラオケや踊りの披露で盛り上がり、最後に全員で合唱

◆阿弥陀町
生石福祉部会（６月24日）
ビデオ鑑賞会を開催、藤山寛美の懐かしい一芸に感激

紙面の都合上、一部の活動のみ掲載しています。この他にも、活動されている地区がたくさんあります。ぜひ、お近くのいきいきサロン等へご参加ください。

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。高砂市の福祉活動に役立てます。～

2012.7.1～7.31　※敬称略

―金銭の部―

地区	氏　名	金額(円)	備　考
高砂町	匿名	10,000	地域ふれあいの会高砂駅前ブロックへ5,000円
	玉野　俊行	2,000	福祉のために
荒井町	自由空間	2,450	皆様からの不用品の売上げを福祉のために
伊保町	匿名（伊保崎）	5,000	福祉のために　※郵送
	田熊自治会福祉部会	9,400	バザーの収益金を福祉のために
	出口	2,845	福祉のために
中筋	匿名	50,000	亡夫の供養として
	匿名	200,000	福祉のために
米田町	匿名	10,000	福祉のために
	匿名	10,000	福祉のために
	匿名	1,000	福祉のために
阿弥陀町	匿名	10,000	福祉のために
その他	G．G．E．アンド・レディス	5,000	福祉のために
	治夫	5,000	福祉のために　※郵送

―物品の部―

杉谷…トイレットペーパーホルダーカバー10
　　雑巾2

―物品の部（外国コイン・古切手・使用済みカード等）―

はりまエスペラント会・曽根公民館
ガールスカウト兵庫県第71団
高砂市役所企画総務部経営企画室・㈱優和
高砂商工会議所・㈱池田・中央公民館
米田サービスコーナー・三菱製紙労働組合
高砂六星会・㈱高砂トヨタ・㈱西山商店
高砂市役所健康文化部くらしと文化室文化スポーツ課
****
新田　貞吉・北詰　とし子・鬼田　良美
松岡　道男・弘光・匿名

【東日本大震災救援募金者名簿】
※平成24年7月1日～7月31日まで受付分
手打うどん　松屋　35,000円

高砂市老人クラブ連合会

シルバーの元気で高砂市を元気にしよう！

高砂市老人クラブ連合会会員なら誰でももらえる

シルバーカード

▲加盟店であることを示すステッカー

本年４月１日(日)から利用開始したシルバーカード。このカードは、高砂市老人クラブ連合会の会員であれば誰でも交付申請ができる会員証です。高砂市内の加盟店でこのカードを提示すれば、さまざまなサービスや特典を受けることができます。

カードとともに配付される加盟店名簿に記載されている加盟店は８月末現在で330店以上です。「シルバーカード加盟店」のステッカーが目印です。ショッピングの際にはぜひカードを掲示してください。

利用者の声

「かなりお得で、買い物が楽しい」

「初めてのお店でも、加盟店だから安心できる」

※ある会員の方は、カバンの中に「加盟店名簿」を携帯しておられました。

入会を希望される方は、
地域にある単位クラブに直接お申し込みください。
又は、事務局までお問合せください。

☎ 079-443-3720

子育て応援ボランティア

子育て中の親子と一緒に遊びませんか？

日　時：①9月14日(金)10:00～12:00
　　②9月19日(水)または9月20日(木)
　　10:00～12:00
　　(詳細は下記をご覧ください)
場　所：子育て支援センター
対　象：子どもがすきな方、ボランティア活動に関心のある方など　10名
参加費：無料
締　切：9月7日(金)
【プログラム】

回	日　時	内　容
1	9月14日(金) 10:00～12:00	「子育て応援ボランティアってどんなの?」 ～今の子育て事情と子どもの遊びを知ろう!!～
2	※①9月19日(水) 10:00～12:00 ※②9月20日(木) 10:00～12:00	「子育て中の親子とふれあい体験」

※①、②はいずれかを選択

子どもと一緒に！ホッとボランティア体験教室

日　時：下記参照
場　所：福祉保健センター 3階 集会室1
対　象：就学前のお子さんをお持ちの方　20名
　　※お子さんと一緒に参加できます。
参加費：500円（材料費等）
締　切：10月11日(木)
【プログラム】

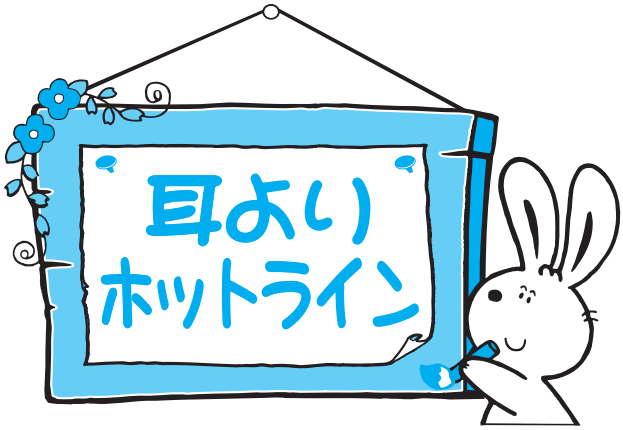
回	日　時	内　容	講　師
1	10月18日(木) 10:00～12:00	自分にあったカラーを探そう!	カラーコーディネーター
2	10月25日(木) 10:00～12:00	絵本の読み聞かせと おもちゃづくり	ボランティアグループ ちどり文庫
3	11月1日(木) 10:00～12:00	布のおもちゃを作ってみよう!	ボランティアグループ なかよし
4	11月8日(木) 10:00～12:00	探してみよう! わたしたちにできること	社協職員

申込み・問合せ先
高砂市ボランティア活動センター
☎ 442-4047

「ストップ・ザ・無縁社会」全県キャンペーン 展開中!『無縁社会』から『支え合い社会』へ

「ストップ・ザ・無縁社会」全県キャンペーンは、「無縁社会」への警鐘を鳴らし、自治体、住民組織等との協働により、日常的な支え合い活動の体制づくりの推進を図っていきます。

高砂市社協は、兵庫県社協とともに「認め合い　ともにつながり　支え合う　みんなでつくる　ひょうごの福祉」を合言葉に『支え合い社会』を目指します。



～介護でお悩みの方、気軽にご参加ください～

認知症の人をささえる家族の会「いるかの会」

日　時：9月24日(月)13:30～15:30
場　所：米田公民館 1階 第1研修室
内　容：お話し会

申込み・問合せ先
高砂市社会福祉協議会
☎ 444-3020

～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～

高砂市支えあう介護者の会「すずらんの会」

日　時：9月19日(水)13:30～15:00
場　所：高砂市文化会館 2階 「喫茶 花車」
内　容：喫茶店でわいわい

申込み・問合せ先
高砂市保健センター
☎ 443-3936

ハローワーク加古川 障がい者就職面接相談会

加古川公共職業安定所主催

開催日時：平成24年 9 月19日(水) 13:30～16:00
開催場所：加古川プラザホテル 2 階（鹿児の間）
　　加古川市加古川町溝之口527

問合せ先
加古川公共職業安定所　TEL 079-421-9125