



～ 一人ひとりが思いやり 心ふれあうぬくもりのまち ～
しゃ きょう

社協だより

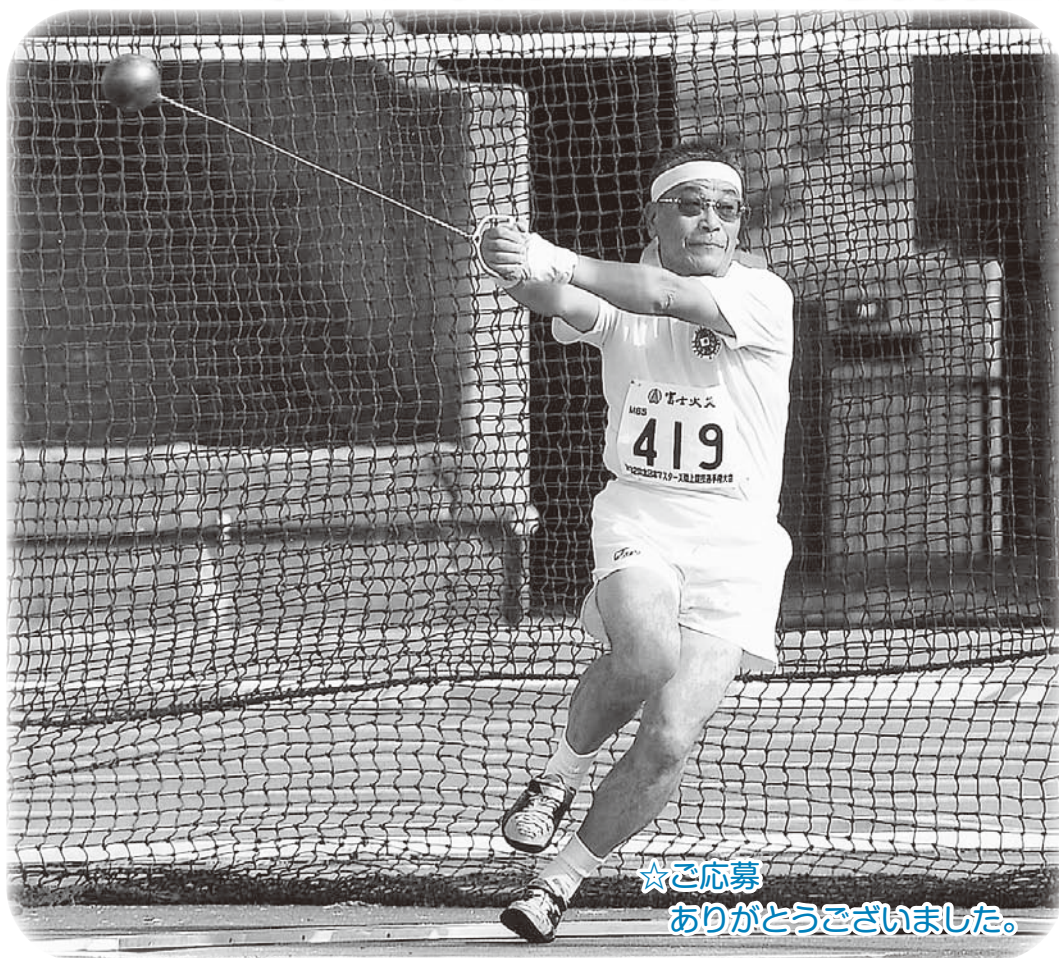
Vol.253

平成25年
(2013年)

9月号

9月15日から21日は『老人週間』です

みんなで築こう 安心と活力ある長寿社会



写真提供 米田町 沼田憲司様

☆ご応募
ありがとうございました。

主な内容

- P2 高砂市地域包括支援センター
だより
- P4 福祉サービス利用援助事業の
紹介
- P6 社協フェアのおしらせ

『おじいちゃんはアスリート!!』

週5日の練習で「健康維持」と
「記録」に挑戦しています。
マスタース陸上競技ハンマー投
アジア大会で金メダル(日本ランキング1位)





からだを動かして介護予防を！



ひざ痛、腰痛等は高齢者にとっては身近な症状ですが、油断は禁物です。ひざ、腰の痛みから体を動かさずにいると、筋力や骨は年齢以上に衰え、心臓や肺の機能も弱くなってしまいます。そうすると、ますます体が動かせなくなり、それがさらに全身機能の低下を招くという悪循環に陥り、最終的には要介護、寝たきり状態になる可能性があります。今日から無理のない範囲で軽い運動を始めてみませんか？

足腰を鍛える

足の後ろ上げ おしりの筋肉を鍛える

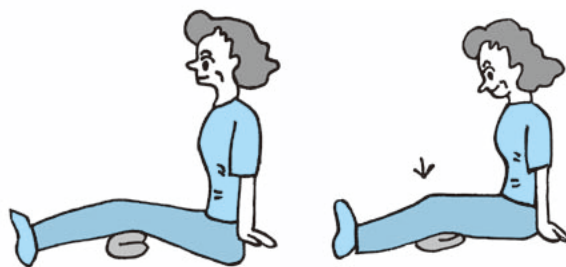
- ① 両足を軽く開いていすから少し離れて立つ
- ② 両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度に傾ける
- ③ 片方の足をゆっくりと後ろに上げ1秒間静止し、ゆっくりと元の姿勢に戻す
※ひざが曲がらないようにする



ひざ痛・腰痛を予防する

タオルを押すーひざ痛予防ー

- ① 座って脚を伸ばし、ひざの下に丸めたタオルを入れる ※両手で体を支える
- ② 左ひざの裏でタオルをつぶすように押す（3秒間）
※太ももの前面を意識しながら
※かかとは床につけたままで
※左右交互に3～4回ずつ



地域包括支援センターでは、介護予防の一環として音楽療法を取り入れた「歌って♪元気アップ」講座をふれあいいきいきサロン等で行っています。

今年度、第1回目を6月16日(日)に塩市公会堂で行いました。(出席者25名)



懐かしい歌を口ずさみながらの体操等積極的に体を動かしました。

開催を希望される場合はお気軽にお問合せ下さい

問 合 せ 先

高砂市地域包括支援センター 電話：443-3723



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。～



◆高砂町
第6福祉部会(6月20日)
オセロやビンゴゲーム、懐メロの大合唱で大いに盛り上がり楽しいひととき



◆荒井町
御旅福祉部会(6月28日)
高砂市民病院 看護師による「食中毒予防」についての講話の後、茶話会で歓談



◆荒井町
緑丘福祉部会(6月30日)
「いこいの村はりま」にて自然と触れあい、美味しい会席料理を頂き心身ともにリフレッシュ



◆荒井町
小松原団地福祉部会(6月24日)
高砂西部病院より講師を招き講演会を開催、参加者も積極的に質問し有意義なひととき



◆伊保町
三ノ島福祉部会(7月6日)
七夕の飾りつけや歌、ビンゴゲーム等の催しでふれあいを深める



◆中筋校区
春日野町福祉部会(7月1日)
首ストレッチ運動で肩こりをほぐした後、ビンゴゲームや茶話会を楽しむ



◆曾根町
東之町福祉部会(6月22日)
ヴィオラ演奏に合わせ、懐かしい歌を大合唱した後、食事会で談笑



◆曾根町
北之町福祉部会(7月16日)
高砂市民病院より講師を招いて「摂食嚥下」について楽しく学んだ後、健康相談会を実施



◆阿弥陀町
魚橋南福祉部会(6月8日)
「バランスボールゲーム」や「かるた」で盛り上がった後、茶話会で近況を話す



◆阿弥陀町
長尾福祉部会(7月6日)
そうめんと巻き寿司を頂き、健康体操でリラックスした後、高齢者詐欺の講演を聞く



◆北浜町
西浜福祉部会(6月1日)
公園を散歩し、ラジオ体操をした後、和やかな雰囲気でもーニングを頂く



◆北浜町
牛谷福祉部会(6月20日)
「高砂太鼓 葬会」による力強い演奏を楽しんだ後、お茶と水羊羹を頂き歓談

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。

福祉サービス利用援助事業(日常生活自立支援事業)

介護保険などの福祉サービスを利用するには、自分で福祉サービスを選び、契約しなければいけません。しかし、判断能力に不安があるために、上手に福祉サービスを選ぶことができなかったり、利用料がきちんと支払えないことがあります。この事業では、そのような方々が自分で福祉サービスを選び、利用しながら安心して住み慣れた地域で暮らせるように、利用者の思いに寄り添い、他の支援者と連携しながらご本人の地域生活を支えます。

こんな不安にお応えします

- ①福祉サービスの利用手続きがわかりません
⇒福祉サービスを利用したいときに相談を受けたり、本人の意向をふまえて利用できるように手続きのお手伝いをします。
- ②お金のやりとりや預金の出し入れに自信がありません
⇒生活に必要なお金を金融機関で払い戻したり、公共料金や家賃、福祉サービスの利用料などの支払いのお手伝いをします。
- ③通帳や印鑑をなくしてしまいます
⇒通帳や公的書類などの自己管理に不安がある場合に預かることができます。
※生活支援員が定期的に訪問し、見守りとお手伝いをします。

利用できる方は？

ご自宅やグループホーム、ケアハウスで生活され、**判断能力に不安のある**高齢者、知的障がい者、精神障がい者の方で本人の利用意思が確認できる方

利用料はいくらかかるの？

この事業の利用に関する相談・訪問は無料です。契約後お手伝いが始まると、**1時間500円**(生活保護を受給されている方は無料)の利用料がかかります。



◆相談・問合せ先◆
高砂市社会福祉協議会
☎444-3020



まちの子育てひろば に遊びにきませんか

子育て中の親子が気軽につどえる「まちの子育てひろば」が、お近くの公民館で開催されています。同じ子育て中の人とおしゃべりしたり、子ども同士で遊んだり、みんなで楽しく過ごすことができます。事前予約は不要です。気軽にのぞいてみてください。

場 所	ひろばの名称	9月の予定	今後の予定	内 容
高砂公民館	みつば	9月3日(火)	毎月第1火曜日	楽しいプログラム
荒井公民館	わらべの会	9月26日(木)	毎月第4木曜日 ※12月は第3木曜日	手遊び・読み聞かせやお茶
中央公民館	プチ・プチ フレンズ	9月18日(水)	毎月第3水曜日	手遊び・読み聞かせやお茶
中筋公民館	クローバー	9月6日(金)	毎月第1金曜日 ※1月は第2金曜日	楽しいプログラム
曽根公民館	バンビ	9月9日(月)	毎月第2月曜日 ※10、1月は第3月曜日	手遊び・読み聞かせやお茶
米田公民館	わくわく	9月3日(火)	毎月第1火曜日	手遊び・読み聞かせやお茶
阿弥陀公民館	きらら	9月10日(火)	毎月第2火曜日 ※2月は第1火曜日	英語で遊ぼう
北浜公民館	にこちゃん	9月27日(金)	毎月第4金曜日	おしゃべりとお茶
総合体育館	きっずべてい	9月26日(木)	毎月第4木曜日	読み聞かせや親子体操
コープ高砂	チーム空! おいで	9月17日(火)	毎月第3火曜日	コミュニケーション講座
	あい・アイ	9月24日(火)	毎月第4火曜日	読み聞かせや親子体操

※時間はいずれも、10:00～11:30(ただし、総合体育館11:00～12:30)

※実費として、200円～300円程度参加費が必要です。

子どもの飲み物を持参してください。

※急な変更等がある場合があります。予約申込みは不要です。

※ひろばは、地域のボランティアの方々と運営されています。



ひろばについてのお問合せは

高砂市ファミリーサポートセンター
TEL 079-442-0555

生きがい対応型 デイサービス センターだより



デイサービスセンター（高砂町東浜町）

9月の定例行事

午前 10:00～

- 4日(水) 絵手紙
- 6日(金) いきいき体操
- 9日(月) うたの会
- 11日(水) 折り紙
- 24日(火) ゆうゆう体操

午後 1:30～

- 3日(火) 囲碁ボール②
- 5日(木) 囲碁ボール③
- 13日(金) コミュニケーションマジック
- 26日(木) おしゃべり会

囲碁・将棋(午後 1:00～)

- 2日(月)・4日(水)・6日(金)
- 9日(月)・11日(水)・25日(水)
- 27日(金)・30日(月)

わくわくフェス お祝い会

可愛い園児が歌の披露をしてくれます。
健康と長寿のお祝いをしましょう。

日 時：9月20日(金)
13:30～15:30
参加費：400円
定 員：30名
申込締切：9月17日(火)



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人が利用できます。
- センターの利用は登録が必要です。

地域出前型
茶話会

わきあいあいサロン

介護予防を目的とした体操やゲームを各公民館で開催しています。60歳以上の方が参加できます。お気軽にご参加ください。

曽根公民館 2階 講堂

日 程：9月12日(木)・10月10日(木)
11月14日(木)
時 間：13:30～15:30

米田公民館 1階 集会室

日 程：9月17日(火)・10月15日(火)
11月19日(火)・12月17日(火)
時 間：13:30～15:30

総合体育館 2階 会議室1

日 程：9月27日(金)
時 間：13:30～15:30

参加費：各150円 定 員：各15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？



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中の親子を応援しませんか？

3日間の養成講座を受講後、会員登録していただけます。

日	時 間	内 容
9/13 (金)	9:15～10:00	ファミリーサポートセンターとは
	10:05～11:35	子どもの緊急時の対策と応急処置
9/24 (火)	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
9/25 (水)	9:30～10:30	子どもの生活と遊び
	10:35～11:35	提供会員として活動するために

〈場所〉福祉保健センター3階 会議室1

〈対象〉市内在住で、子育て経験があるまたは子育て支援に関心のある人

〈定員〉30名

〈託児〉定員10名(要申込み)

対象：1歳6ヵ月以上の子ども

〈締切〉9月11日(水)



第3回入会説明会



子育て中のお父さん、お母さん「ちょっと困ったな」ということはありませんか？

この説明会に参加すると登録できます。

(登録料は無料です。)

〈日時〉10月26日(土)10:00～11:30

〈場所〉福祉保健センター3階 会議室1

〈対象〉子育ての援助を受けたい人(市内在住または在勤で、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人)

〈定員〉30名

〈託児〉定員10名(要申込み)

〈締切〉10月24日(木)



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 444-3031

第23回 みんなの社協フェア

～共に生きる地域づくりをめざして～

11/3
(日)

日時 11月3日(日) 10:00～16:00

場所 高砂市文化会館、高砂市福祉保健センター

記念講演 講演テーマ

入場無料

「大家族、支え愛、見守り愛、励まし愛」



講師 にし かわ 西川 へ れ ん ヘレン氏

会場 じょうとんばホール（大ホール）

時間 14:30～15:50

プロフィール

にしかわ

西川 ヘレン（タレント）

京都市生まれ。西川きよしと大恋愛し結婚。4世代同居の大所帯をきりもりする賢婦人。きよし氏の努力家・人情家ぶりと並んで、ヘレン夫人の内助の功を讃える人は多い。女の夢、嫁の立場、母親の役割、そして妻としての責任など、生き様を通して語る体験談は多くの教訓を秘める。



- ◆ わくわく迷路
(高砂市NPO法人連絡会活動紹介展・ボランティア体験ラリー)
- ◆ たかさご市民活動いきいきフェスタ
- ◆ 食育推進コーナー
- ◆ にこにこファミリーフェスティバル
- ◆ いきいきふれあいバザー
- ◆ 高砂市視覚障害者福祉協会によるお茶席
- ◆ 模擬店



詳細は10月号で！ お楽しみに!!

フェア当日のボランティアを募集します。

当日お手伝いいただける方を募集中です。

当日の準備、後片づけ、募金活動、模擬店、体験コーナーなどお手伝いいただける方は事務局までお問合せ下さい。

第23回みんなの社協フェア企画実行委員会事務局 ☎ 442-4047



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。～

2013.7.1～7.31

一金銭の部ー

※敬称略

地区	氏 名	金額(円)	備 考
高 砂	玉 野 俊 行	2,000	
荒 井	藤 浪 歌 謡 教 室	54,366	チャリティー歌謡フェス テバル募金箱より
	荒 井 小 学 校	38,232	善意の日の募金
	三菱重工労働組合 高砂製作所支部	210,527	三菱ファミリークラブ チャリティー募金
	自 由 空 間	3,080	お客様からの不用品 の売上金
伊 保	タクマ自治会 福祉部会	7,500	バザー収益金
曾 根	岸 本 良 一	10,000	
	ニッセイマンション管理事務所	10,560	
米 田	米 田 西 小 学 校	22,288	善意の日の募金
	匿 名	10,000	
	匿 名	10,000	
阿弥陀	神 吉 道 子	100,000	亡母土井サキ子様の 車いすのお礼
その他	治 夫	10,000	※郵送 (2回分)

ー外国コイン・古切手・使用済みカード等ー

三菱製紙労働組合高砂支部 ガールスカウト兵庫県第71団
高砂六星会・(株)優和・伊保小学校・高砂市教育委員会

門野 都・匿名

ー善意銀行こぼれ話ー



△米田西小学校

▽荒井小学校



△三菱重工労働組合
高砂製作所支部



100円募金取組の一環として

△兵庫信用金庫

ー物品の部ー

匿名……………紙おむつ15袋
勝地 三夫 ……手芸用布・食器一式・タオル12枚・石けん1箱
松波町M.M……服7枚・下着29枚・靴下12足
兵庫信用金庫…自走用車いす・介助用車いす 各1

※善意銀行への寄附金は税額控除が適用されます。

発足から一年 順調に推移

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

昨年4月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385店舗です。「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提示してください。

将来的には加盟店500店舗を目標にしております。



▲このステッカーが加盟店
の目印です



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

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」

「お買い物では、加盟店のステッカーが貼ってあるお店を見つけて利用
しています」



楽しくて シルバーカード使いすぎ

外出に シルバーカード友となり

※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。

みんなでこころみ祭リエーション2013 参加者募集!! 今年は屋外で開催します

障がい者とボランティアがレクリエーションを通じて交流を図ります。

自然の中で楽しい一時を
すごしませんか。

日 時：9月16日(月・祝)
11:00～15:00

場 所：高砂市 青年の家

対 象：ボランティア活動に興味のある方
障がい者への理解を深めたい方
障がい者 計100名

参加費：500円(昼食代)

締 切：9月9日(月)



朗読ボランティア養成講座

日 時：【入門コース】(全3回)
9月20日(金)～10月4日(金)
【初級コース】(全17回)
10月18日(金)～平成26年2月21日(金)
各コースとも毎回金曜日
10:00～12:00

場 所：福祉保健センター 2階 視聴覚障害者
室他

対 象：ボランティア活動や朗読に関心のある方
15名

参加費：1,000円

※入門コースのみの方は300円

締 切：9月13日(金)

申込み・問合せ先

高砂市ボランティア活動センター
☎ 442-4047

認知症サポーター養成講座

～認知症を知り、認知症の人と接する
ポイント等について学びませんか?～

日 時：9月17日(火) 13:30～15:00

場 所：高砂市文化会館 1階 展示集会室

内 容：認知症について正しく理解し認知症の
人と接する時どうすればいいか等につ
いて学びます。

定 員：80名

申込み・問合せ先

高砂市地域包括支援センター
☎ 443-3723



耳より ホットライン

～健康づくり・仲間づくりの第一歩として、ぜひご参加ください～

いきいきはつらつ応援講座

ロコモを予防しいつまでも元気に！健康体操教室

日 時：9月25日(水)
13:30～15:30

場 所：福祉保健センター 3階 集会室(和室)

対 象：概ね50歳以上の方

内 容：ロコモティブシンドロームについての
講義と健康体操

※「ロコモ」とは、運動器の疾患や運動機能
の低下により要介護になるリスクの高い
状態になることです。

講 師：健康運動指導士 正井恵子 氏

定 員：25名(定員になり次第締め切り)

持ち物：タオル、飲み物

その他：動きやすい服装でお越しください。

～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」

市内施設を見学し、介護保険施設の理解を深めます

日 時：9月26日(木) 13:30～15:00

内 容：施設見学

見学先：小規模多機能ホーム ゆとり

定 員：15名(定員になり次第締め切り)

※13時15分に高砂市文化会館集合・出発

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(木) 13:30～15:00

場 所：福祉保健センター 1階 健康教育室

内 容：わいわいがやがや話し合い

申込み・問合せ先

高砂市保健センター
☎ 443-3936