



～ 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.264

平成26年
(2014年)

8月号

認知症サポーター養成講座



主な内容

- P2 高砂市地域包括支援センターだより
- P4 ひとり暮らし高齢者食事サービス事業、
ふれあいいきいきサロンの案内
- P6 意思疎通支援事業の紹介



認知症について、正しい知識を持ち、
認知症の人や家族を応援し、だれもが
暮らしやすい地域を作っていくため
に、認知症サポーター養成講座を
開催しています。



熱中症を予防しましょう

■ 水分をこまめに補給

のどの渇きを感じる前に水やお茶を飲みましょう。汗には塩分が含まれています。水分とともに塩分も摂りましょう。寝る前の水分補給も忘れずに！

■ 涼しい服装で

通気性がよく、汗が乾きやすい素材の下着や服装が最適です。出かける際は、帽子や日傘を持ち、日差しを防ぎましょう。また、扇子やうちわも忘れずに。

■ エアコンなどを上手に利用

エアコンや扇風機などを使い、部屋の温度や湿度に注意しましょう。温度は28℃、湿度は70%以下が目安です。

■ 食事はしっかりと

食欲不振は体力低下を招き、熱中症にかかりやすくなります。食欲がないときでも、何か食べるようにしましょう。

● 熱中症予防に摂りたい食品 ●

1) 抗酸化作用を持つ食品



2) 疲労回復に効く食品



3) 水分・塩分補給に効く食品



参考にして
くださいわ！



問合せ先

高砂市地域包括支援センター TEL 443-3723

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）

8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～

1日(金) いきいき体操
6日(水) 絵手紙
18日(月) うたの会
20日(水) 折り紙
22日(金) 朗読の会(*10:30～)
26日(火) ゆうゆう体操
28日(木) おしゃべり会

午後 1:30～

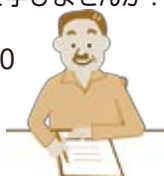
5日(火) 囲碁ボール④
7日(木) 囲碁ボール⑥
8日(金) コミュニケーションマージャン

午後 1:00～

囲碁・将棋 月7回程度
(日程はお問い合わせください)



この機会に遺言書について学びませんか？
日 時：8月29日(金)
10:00～11:30
参 加 費：100円
定 員：30名
申込締切：8月26日(火)



市内在住のおおむね60歳以上で、介護保険サービスを受けていない人を対象に、交流や健康増進を図ることを目的とした様々な行事を下記のとおり行っています。ぜひ、あなたも参加してみませんか？
(参加される際には、利用登録が必要です。)

☆随時、見学受付中!!

地域出前型
茶話会

わきあいあいサロン

介護予防に役立つ体操やゲームなど楽しい交流会を開催します。ぜひお気軽にご参加ください。



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?(登録は無料です)



利用料金についてのお知らせです!

～8月1日から、利用料金が下記のとおり変わります～

☆30分以内が利用しやすくなりました☆

区 分	時 間 帯	利用料金(30分当たり)
平日(月～金)	7:00～19:00	350円
平日の早朝・夜間	6:00～7:00 19:00～22:00	400円
土・日・祝日及び 年末年始	6:00～22:00	400円

第2回 入会説明会



〈日時〉9月6日(土) 10:00～11:30

〈場所〉福祉保健センター2階 視聴覚障害者室

〈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〉15名 〈締切〉9月4日(木)

〈託児〉定員5名 対象：6ヵ月以上(要予約)

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・両方会員になって力を貸していただけませんか?～

〈日時及び内容〉

日	時 間	内 容
9/16(火)	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
9/17(水)	9:30～11:30	子どもの緊急時の対策と応急処置
9/18(木)	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
9/24(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〉福祉保健センター3階 会議室1 他

〈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

〈定員〉30名

〈託児〉定員：10名 対象：1歳6ヵ月以上の子ども(要予約)

〈締切〉9月11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

※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今後開催する養成講座で受講していただくことができます。

安心して地域で生活を送るために

♪♪ ひとり暮らし高齢者食事サービス事業をご利用ください ♪♪

65歳以上のひとり暮らし高齢者等を対象に、食事の準備の負担を軽減し、栄養に配慮した食事を提供することを目的に、ご自宅まで夕食のお弁当をランチジャーに入れてお届けしています。また、安否確認を兼ねた事業ですので、原則お弁当はご本人の受け取りが必要です。

※週に1回、夕食のお弁当です。

◆ どんな人が利用できるの？

65歳以上のひとり暮らし高齢者です。
※必要と認められる場合は、この限りではありません。

◆ いつ配達してくれるの？

週1回14:30~17:00までの間に業者が配達します。
※地区ごとに配達曜日が決まっています。
なお、祝日及び年末年始はお休みです。

◆ 利用料はいくらかかるの？

1回200円を毎回の配達時にお支払いいただきます。
※市と社協からの補助により、ご本人負担は200円です。

◆ どうやって申込むの？

お近くの民生委員・児童委員を通じての
申込みとなります。



曜 日	配 達 地 区
月 曜 日	阿 弥 陀 ・ 北 浜
火 曜 日	荒 井 ・ 伊 保
水 曜 日	中 筋 ・ 曾 根
木 曜 日	米 田
金 曜 日	高 砂

問い合わせ先

高砂市社会福祉協議会

TEL 444-3020

♪♪ あなたの町のふれあいいきいきサロンにご参加ください ♪♪

社協では、地域住民が気軽に集い、つながりと生きがいを持ちながら地域でお互いに助け合い、支え合うことで、安心して地域で暮らすことができるよう、「ふれあいいきいきサロン」の開催を推進しています。

あなたの町の福祉委員や民生委員・児童委員が中心となって、サロンの輪が広がっています。仲間づくりや健康づくりのために、ぜひ、サロンにご参加ください。

◆ サロンにはこんな効果が…

★仲間づくり・生きがい・社会参加

- ご近所さんと知り合える格好の機会になります。
- 普段から外出する機会が多くなります。
- サロン参加者がみんな主役となり、「わたしがいないとみんなが困る」とそんな気持ちになれることで、必要とされる喜びや生きがいが得られ、社会参加の意欲が高まります。

★ご近所の見守り・安否確認

- 定期的にサロン参加者同士で、「元気だった？」と顔をあわせることでお互いの安否を自然に確認することができます。
- 普段のあいさつやお付き合いも増え、ご近所同士の支えあいにつながります。

★閉じこもり防止 ⇒ 寝たきり・認知症予防に

- 外出や人と会うことで筋力低下を防ぎ、生活のメリハリができ、脳の活性化等につながります。



魚橋南の「いこいサロン」(H26.6.14)

お近くの福祉委員、
民生委員・児童委員に
お問い合わせください。

※サロンの様子は次のページ
をご覧ください。

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、5月～6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(5月15日)

高砂市民病院 看護師による「食中毒と夏バテ予防」の講話の後、茶話会で歓談



◆荒井町 蓮池福祉部会(5月22日)

警察署員による「振り込め詐欺」や「自転車交通安全」の講話の後、ビンゴゲームで盛り上がる



◆荒井町 東本町福祉部会(5月29日)

童謡を歌いながら肩たたきや手の運動をした後、お弁当と手作りのみそ汁で食事会



◆荒井町 小松原福祉部会(5月17日)

たつの市「あかとんぼ荘」にて昼食会を開催、新緑の風景と春の味覚を満喫



◆伊保町 伊保東部福祉部会(5月25日)

介護予防運動指導員を招き、音楽に合わせたチェアエクササイズを行い楽しく運動



◆伊保町 タクマ福祉部会(5月24日)

輪投げ大会を開催、三世代で交流を深め楽しい一日



◆中筋校区 中筋一丁目福祉部会(5月17日)

モーニング喫茶を開催、地域の方がたくさん足を運び、パンとコーヒーで話がはずむ



◆米田町 島福祉部会(5月9日)

わいわいがやがやと賑やかにおしゃべりをしたり、互いに折り紙を教え合ったりと楽しいひと時



◆米田町 中島三丁目福祉部会(5月15日)

体操で身体を動かし、童謡の合唱をした後、「数字合わせゲーム」を行い盛り上がる



◆阿弥陀町 阿弥陀南福祉部会(5月25日)

お茶とお菓子を頂きながら近況を報告し合い、おしゃべりを楽しむ



◆阿弥陀町 生石福祉部会(6月8日)

藤山寛美のDVD鑑賞で、泣いたり笑ったりの演出に楽しい時間を過ごす



◆北浜町 西浜福祉部会(6月7日)

熱中症予防のパンフレットを配布し説明した後、ストレッチ体操やモーニングで楽しいひととき

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。

～意思疎通支援事業について紹介します～

私たちのまわりには、たくさんの情報があふれています。それを自ら選択・判断し周囲とのコミュニケーションをとりながら社会生活を送っています。しかし、聴覚障がい者は聞こえないがために、「情報」が得られず『相手が何を言っているのかわからない…』『自分の意見が伝わらない…』など、コミュニケーションに関して苦労や不便を感じています。

社会福祉協議会では、市から委託を受け聴覚障がい者等の支援を目的に、手話通訳者の設置や手話奉仕員・要約筆記奉仕員の派遣、手話奉仕員の養成などの事業を意思疎通支援事業として実施しています。



▲要約筆記の様子

《手話奉仕員・要約筆記奉仕員派遣事業とは??》

聴覚障がい者は、聞こえなくなった時期・聞こえの程度・環境によって、コミュニケーション方法もさまざまです。聞こえないということは、見た目にはわかりにくいいため理解されないことが多く、対人関係を築けず孤立しがちです。

手話通訳・要約筆記派遣制度を活用することで、聴覚障がい者が、自らの持てる力を十分に発揮しながら社会参加できるようになります。



《手話通訳・要約筆記は、どうやって利用できるの??》

***利用できる方は?**……市内に住所を有する聴覚障がい者であって、身体障害者手帳をお持ちの方

***どんな時に?**………病院の受診や、市役所などでの相談や手続き、学校の参観や懇談会など

***費用は?**………事前の登録等が必要ですが費用はかかりません

手話で日常会話ができる方を養成する「手話奉仕員養成講座(基礎課程)」が5月30日(金)から全20回コースで始まりました。この講座は、聴覚障がい者への理解を深めるとともに、ろうあ者とのコミュニケーションに必要な、表情豊かに相手の顔を見て話すことを基本に学習しています。現在20名の方々が奮闘中です!!



♪ 受講生にインタビュー ♪

Q.受講しようと思ったきっかけは?

- この講座を受けてボランティアがしたい!
- 聞こえない人の役に立ちたくて。

Q.受講してみてどうですか?

- 難しいけど復習して最後まで頑張ります!
- とっても楽しいです(^ ^)



問い合わせ先

高砂市社会福祉協議会
TEL.443-3408 FAX.444-4865



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。～

H26.6.1～6.30 ※敬称略

一金銭の部一

地区	氏 名	金額(円)	備 考
高 砂	高砂小学校	27,336	
	玉野俊行	2,000	
	むぎわらぼうし	19,600	フリーマーケットの売上金の一部
荒 井	荒井小学校	37,001	善意の日の募金
	三菱日立パワーシステムズ株式会社	3,143,928	第12回三菱重工チャリティコンサート 社会福祉協議会へ2,000,000円 国際交流協会へ1,143,928円
	自由空間	5,640	お客様の不用品の売上を福祉に
伊 保	伊保南小学校	9,607	善意の日の募金
	花栄 壮佳	100,000	レーク基金(ボランティア基金)として
	匿名	8,580	
曾 根	匿名	10,000	供養として
米 田	米田西小学校	14,149	善意の日の募金
	匿名	10,000	介護のために
	匿名	10,000	介護のために
阿弥陀	匿名	10,000	
北 浜	匿名	2,694	
その他	高砂市料飲組合	30,726	組合解散に伴う精算
	日本さつまいも協会東播支部	3,323	

一物品の部一

松永昌子……下着19枚、衣類9枚、タオル16枚、くつ下7足
(株)柴田最正堂……銘菓「野路菊の里」10ヶ入り20箱

一物品の部(外国コイン・古切手・使用済みカード等)一

(有)大幸建設工業・六星会・東京海上日動フヅマ代理店・
高砂市民病院・高砂市立荒井小学校・高砂商工会議所(株)優和

北村悦子・匿名



▲荒井小学校



▲米田西小学校



▲三菱日立パワーシステムズ株式会社

※善意銀行への寄附金は税額控除が適用されます。

高砂市老人クラブ連合会

発足から2年
順調に推移

高齢者の元気は地域の元気!

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

平成24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6月末現在で442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店舗を目標にしています。



▲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、高砂市老人クラブ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。

NPO法人 高砂海文化21C主催
障がい児体験セーリングのお知らせ

日 時: 8月9日(土)9:00~12:00 (8:30集合)
*雨天の場合8月16日(土)に順延
場 所: 高砂フィッシングセンター (高砂町材木町)
対 象: 障がい児童・生徒と保護者 先着10組
参加費: 1人 500円 (保険代含む)
締 切: 8月4日(月)

敬老マッサージ治療のおしらせ

鍼灸マッサージ師の有志が集まったボランティアグループ「あけぼの」が、9月の敬老月間にマッサージ治療奉仕を行います。

日 時: 9月12日(金) 13:00~16:00
*お一人30分程度です。

場 所: 福祉保健センター3階 集会室1
対 象: 65歳以上の方 先着20名
参加費: 無料



申込み・問合せ先
高砂市ボランティア活動センター
☎442-4047

ボランティア募集

●高砂市民病院

内 容: 外来で患者さんに受付の案内や
車いす介助のお手伝い等をする活動です。
募集日時: 毎週木曜日 9:00~11:30
募集人数: 2名

申込み・問合せ先
高砂市民病院ボランティア担当 ☎442-3981
高砂市ボランティア活動センター ☎442-4047

~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

いつまでも若々しく歩くために!体幹トレーニングを始めよう!

日 時: 9月18日(木) 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: 「体幹を鍛える運動」についての
講義及び実技

*中高年の方でも取り組みやすく、効果的に
トレーニングできる方法について学びます。

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)
そ の 他: 動きやすい服装でお越しください

申込み・問合せ先
高砂市社会福祉協議会 ☎444-3020



**耳より
ホットライン**

~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」**

支え合う介護者の会「すずらんの会」

認知症について理解を深める講演会です。

日 時: 8月25日(月) 13:30~15:00

場 所: 福祉保健センター 1階 トレーニング室

内 容: 講演会「認知症の人を理解するために」

講 師: 介護老人保健施設 青い空の郷
作業療法士 中西 誠司 氏

定 員: 30名(定員になり次第締め切り)

申込み・問合せ先
高砂市社会福祉協議会 ☎444-3020

**若年性認知症の本人とその家族の集い
「子いるかの会」**

若年性認知症の本人や家族、サポートしてくれる仲間の集いです。

日 時: 9月7日(日) 13:00~15:00

場 所: 福祉保健センター 2階 障がい児室

内 容: 日頃の思いを語り合います

参加費: 100円(お茶代)

申込み・問合せ先
高砂市社会福祉協議会 ☎444-3020

認知症サポーター養成講座

日時: 8月26日(火) 13:30~15:00

場所: 高砂市文化会館 1階 展示集会室

内容: 寸劇を交え、認知症への理解を深め、接し方を学びます。

定員: 80名

*参加費は無料です。

申込み・問合せ先
高砂市地域包括支援センター
☎443-3723