



～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.265

平成26年
(2014年)

9月号

みんなで築こう安心と活力ある健康長寿社会

9月15日から21日までは『老人週間』です



生きがい対応型デイサービスセンターでは、介護予防を目的とした仲間作りや交流、健康増進等の行事を行っています。(3ページをご覧ください。)

写真 左上：わきあいあいサロン(中筋公民館) 右上：高砂染め体験
左下：コミュニケーションマーじゃん 右下：囲碁ボール

主な内容

- P2 第24回みんなの社協フェア開催案内
- P4 地域包括支援センターだより
- P5 介護者のつとめ事業報告・ご案内
- P6 小地域福祉活動写真展

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月曜日を敬老の日、15～21日までの7日間を老人週間と定めています。

第24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～

10/26
(日)

日時 10月26日(日) 10:00～15:30

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

「笑って楽しく生きていく」



講師 すみ じゅんいち
角 淳一 氏

会場 じょうとんばホール (大ホール)

時間 14:00～15:10

プロフィール

すみ じゅんいち
角 淳一 (タレント)

1945年1月1日大阪府四条畷市に生まれる。大阪府四条畷在住。
関西学院大学商学部卒業後、1968年毎日放送入社
メルボルンオリンピックの実況を聴いてアナウンサーを目指す。
笑福亭鶴光と組んだ「ヤングタウン」をはじめ原田伸郎と町を歩きながら
あった人としゃべったり、家にお邪魔するユニークなテレビ番組「夜はクネ
クネ」などで従来のアナウンサーのイメージを変える語り口が人気となる。

- ◆ 食育推進コーナー ◆ ボランティア体験
- ◆ 福祉体験スタンプラリー
- ◆ 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
- ◆ コープこうべ
- ◆ 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、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24回みんなの社協フェア企画実行委員会事務局 ☎ 442-4047

生きがい対応型デイサービスセンターだより



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。ぜひ、あなたも参加してみませんか？

(※参加の際には利用登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。)

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を下記の公民館で行います。

中央公民館 3階 講堂

10月6日(月) 13:30~

北浜公民館 2階 集会室

10月9日(木) 13:30~

米田公民館 1階 集会室

10月27日(月) 13:30~

【参加費】各回50円

わくわくフェスタ

輪投げ大会

【日時】9月19日(金)
10:00~11:30

【参加費】250円

【持ち物】上履き、飲み物

【締切】9月16日(火)



定例行事

定例行事の紹介 Vol.1 絵手紙

季節感溢れるオリジナルの絵手紙(葉書、うちわ等)を作成します。ボランティア講師の丁寧な指導のもと、初心者でもすぐに参加することができます。

【開催日】毎月第1水曜日
10:00~11:30

【参加費】50円

※貸出道具代(別途100円)

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カ月以上の子ども(要予約)

〈締切〉9月11日(木)

※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。

●●第24回 みんなの社協フェア●●

親子であつまれ! ファミリーフェスティバル

今年も社協フェアで楽しい時間を過ごしませんか?
ご家族お揃いでご参加ください!

〈日時〉10月26日(日)
10:00~11:30

〈場所〉高砂市文化会館1階
展示集会室

※当日受付です(申込み不要)



登録は無料です。



入会説明会や個別での説明会も行っています。

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

『健康寿命』をのばして健康長寿に!

『健康寿命』という言葉をご存じですか?これは文字通り「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間」を指します。地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の方が、いつまでも健やかに、住み慣れた地域で生活できることを目指して、介護、福祉、健康など様々な面から総合的に支えるために活動しています。今回は、心身共に自立し、健康的に生活できるようなポイントをお伝えします。

『健康寿命』をのばすには?

★ 食事をおいしく食べる ★

栄養バランスのとれた食生活が、健康寿命をのばす基本となります。体力と免疫力がついていれば、あらゆる病気にかかりにくくなり、また病気になった時にも、回復が早くなります。



★ 体を動かす ★

日々をぼんやり過ごしていると、心身ともに早く老いがやってきます。ウォーキングやストレッチなど、無理のない程度に体を動かしましょう。そうすることで、全身の血行が良くなり、新陳代謝も活発になるために、若々しさを保つことができます。

★ 笑顔で過ごす ★

毎日楽しく笑顔で過ごすことは、免疫力アップにつながります。また、活動ばかりしては疲労が溜まってしまいますので、睡眠もたっぷりとして、心身ともにリフレッシュしましょう。



「地域包括支援センター」は、高齢者の介護・福祉・健康などの相談を受けています。



介護者のつどいについて、ご紹介いたします。

市民の皆さんに介護や福祉についての啓発や技術の提供、介護者のリフレッシュを図ることを目的として、介護・医療・福祉に関する様々な内容を学ぶ機会として、介護者のつどいを実施しています。

平成25年度の介護者のつどい 報告

第1回

福祉用具と 住宅改修について



順心リハビリテーション病院 作業療法士 成瀬先生を講師に迎え、福祉用具と住宅改修について講演していただきました。介護保険の対象となる住宅改修や、福祉用具の貸与と購入、転倒の原因となりやすい環境を、どのようにすれば改善できるか等を説明していただきました。

第2回

介護を楽に行うコツ ～腰痛予防体操を交えて～



リハビリテーションのモグネット 主宰 理学療法士・言語聴覚士 小椋先生を講師に迎え、介護を楽に行うコツについて講演していただきました。介護は、頑張らず、頑張らせ過ぎず、上手に手を抜くことも大切であると説明した後、参加者の皆さんと畳の上でできる腰痛予防体操を行いました。

平成26年度 介護者のつどいのご案内

第2回テーマ

「わかりやすいオムツ交換・ 介助方法について」

〈開催日時〉平成26年9月25日(木)13:30～

〈開催場所〉高砂市福祉保健センター
3階 会議室1

〈講師〉理学療法士 岡 英世氏
オムツフィッター 大山 和枝氏
針村 美加氏

第3回テーマ

「男性介護者のつどい」

〈開催日時〉12月(予定)

〈開催場所〉高砂市福祉保健センター

※事前に申し込みが必要です。
下記までご連絡ください。

第3回

男性介護者のつどい ～頑張らない介護～



小規模多機能ホームゆとり 管理者 塩山氏、認知症の人をささえる家族の会「いるかの会」会長 黒田氏を講師に迎え、男性介護者の現状や介護の体験談などをお話していただきました。差し入れのケーキを頂き、お茶を飲みながら座談会を開催し、和やかな雰囲気で行った介護の不安や悩みを話し合いました。

問い合わせ先

高砂市地域包括支援センター TEL.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・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、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
中町福祉部会(6月10日)
警察署員による「高齢者の犯罪被害防止について」の講話の後、食事会で懇親を図る



◆荒井町
緑丘福祉部会(6月7日)
波賀温泉「楓香荘」にて日帰り食事を開催、豊かな自然と季節の味覚を堪能



◆荒井町
紙町・紙町労金福祉部会(6月18日)
「じゃんけん碁石争奪戦」や「輪投げ」「ペタンクボール」等のゲームで勝負を競い賑やかに過ごす



◆伊保町
伊保西部福祉部会(6月10日)
高砂市民病院 看護師による「食中毒について」の講話の後、音楽に合わせて体操を行う



◆伊保町
梅井福祉部会(6月2日)
福祉委員による太極拳や銭太鼓の演技を鑑賞した後、童謡「懐メロ」を大合唱



◆中筋校区
春日野町福祉部会(7月7日)
七夕にちなんで願いを込めて短冊を飾りつけ、童心に戻り心なごむひととき



◆曾根町
北之町福祉部会(6月28日)
ふれあい喫茶を開催、たくさんの方が足を運び、コーヒーとケーキを頂き歓談



◆米田町
高砂アーバン福祉部会(6月27日)
割烹「井口」にて昼食会を開催、楽しく歓談した後、カラオケで盛り上がる



◆阿弥陀町
中所福祉部会(6月8日)
社会人落語家による面白い人情話を三席聴き、力強い熱演で大爆笑



◆阿弥陀町
阿弥陀東福祉部会(7月12日)
「ぼっくりん音頭」や「マジックショー」、「落語鑑賞」等、盛りだくさんの催しで交流を深める



◆阿弥陀町
魚橋山ノ端福祉部会(6月1日)
篠山へ日帰り旅行を開催、名所めぐりや食事会、買い物等で楽しい1日



◆北浜町
牛谷団地福祉部会(6月8日)
集会所や公園周りを掃除した後、市職員による防災マップの説明を聞く

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。～

H26.7.1～7.31 ※敬称略

一金銭の部

地区	氏名	金額(円)	備考
高砂	匿名	20,000	地域ふれあいの会 高砂駅前ブロックへ10,000円
	松波町M・M	3,000	フリーマーケットの収益金
	匿名	5,000	
	玉野 俊行	2,000	
荒井	藤浪歌謡教室	67,098	チャリティー歌謡 フェスティバル募金箱より
	折井 きよ子	720	
	匿名	30,000	
伊保	タクマ自治会 福祉部	7,050	バザー収益金
	よつ葉鍼灸整骨院	1,060	患者様からのエコ募金
曾根	ニッセイマンション管理事務所	10,560	
米田	匿名	10,000	介護のために
	匿名	10,000	介護のために
	匿名	20,000	
北浜	北浜小学校	4,441	善意の日の募金
その他	治夫	10,000	※郵送

一物品の部

松波町M・M…下着・肌着(紳士・婦人・子供用)一式
兵庫信用金庫…自走用車いす1台、介助用車いす1台

一物品の部(外国コイン・古切手・使用済みカード等)

障がい・地域福祉課・高砂町民生委員・平本医院・(株)優和
西畑女性・NPO法人のじぎく高砂・ガールスカウト兵庫県第71団
三菱製紙労働組合高砂支部・地域ふれあいの会 高砂駅前ブロック
三菱重工高砂松波ミオ独身寮 寮生・従業員一同

奥谷玲子・池野美登利・松岡道男・窪田・匿名



▲兵庫信用金庫 自走用車いす、介助用車いす

※善意銀行への寄附金は税額控除が適用されます。

★活動中のエピソードは?

どの方もいきいきと活動されて、自分に

また「スツテップハウス」で、さおり織りの小物づくりなどのボランティアをしています。

また「スツテップハウス」で、さおり織りの小物づくりなどのボランティアをしています。

★どのような活動をされていますか?
平成25年に「花と緑のまちづくり高砂」に、昨年「朗読ボランティア養成講座」を受講後「むつみ会」に入会しました。「花と緑のまちづくり高砂」の活動は汗を流し、みんなで話しながら和気あいあいとした作業は楽しいですね。「むつみ会」では朗読の難しさや奥深さを感じながらも楽しく活動しています。

★ボランティアを始められたきっかけは?
50歳になった頃、仕事に対する情熱が薄れてきた。定年後「今まで、会社という限られた世界にいた自分は何なのか」と考えたときに広報で「熟年ボランティア入門教室」の文字が目に入り受講しました。受講後「花と緑のまちづくり高砂」の活動に参加したので始まりです。

★活動の魅力は?
自分で限界を作るのではなく、可能性を探っていくことができる。客観的に自分を見ることができ「まだまだ自分も捨てたもんじゃないな」と思えてくる。理屈じゃない感覚を呼び起こしてくれるような気がします。ボランティアをされている方は打算のない、心の優しい人が多いと思いますよ。自分もそんな人になりたいと思います。

★最後に一言

諸先輩方みていると、ごなたも家庭がしっかりしていると感じます。家族の理解と協力も大切ですが、なにより自分が健康であること。自分で敷居を高くしないで気楽に飛び込んでみてください。



自分磨きと元気をもらう活動

ボランティア リレートーク vol.12

このコーナーは、市内でボランティア活動をされている方に、その魅力を語っていただきます。
第12回は、ボランティアをはじめ2年目の山下好栄さんをご紹介します。

介護者のつどい

日時：9月25日(木) 13:30~15:00
場所：福祉保健センター 3階 会議室1
内容：「わかりやすいオムツ交換・介助方法について」
講師：理学療法士 岡 英世氏
オムツフィッター 大山 和枝氏、針村 美加氏
定員：30名(定員になり次第締め切ります)
参加費：無料

申込み・問合せ先

高砂市地域包括支援センター ☎443-3723

発達障がい児・者 サポートボランティア入門教室

発達障がい児・者の支援を目的としてサポートするボランティアを養成するために開催します。
期 間：平成26年11月7日(金)~
12月5日(金) 全4回
場 所：福祉保健センター 3階 会議室1、
市内福祉施設、他
対 象：発達障がい児・者への理解を深めたい方
ボランティア活動に興味のある方 20名
参加費：500円
締 切：10月31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

登録型ヘルパー等募集

職 種：①ホームヘルパー
②ガイドヘルパー
資 格：①ホームヘルパー2級以上または
介護福祉士
②同行援護従業者養成研修課程修了者または
視覚障害者外出介護従業者養成研修修了者
勤務体系：①②直行直帰 登録型(希望の曜日・時間)
賃 金：①生活援助 1,058円~/時給
身体介護 1,450円~/時給
②980円~/時給
*早朝、夜間、日祝/割増
*経験年数・資格により昇給
*有給休暇、移動手当、処遇改善手当であり
そ の 他：自動車やバイク、自転車などで活動できる方
条 件：週3日程度働ける方(時間は相談に応じます)
※まずは、お電話でお問い合わせください。

申込み・問合せ先

ふれあい訪問介護事業所 ☎443-3408



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」

日頃の介護の悩みや疑問など介護者同士で気軽に話し合うお話し会です。
日 時：9月24日(水) 13:30~15:30
場 所：福祉保健センター 会議室1
内 容：ワイワイがやがや「お話し会」
福祉サービス利用援助事業の紹介

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
10月5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)

~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

いつまでも若くしく歩くために!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

~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~

高砂市支え合う介護者の会「すずらんの会」

日 時：9月24日(水) 13:30~15:00
内 容：施設見学
※詳しくはお問い合わせください。

申込み・問合せ先

高砂市保健センター ☎443-3936