



～ 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.270

平成27年
(2015年)

2 月号

高砂市でいきいき百歳体操が 広まっています!



牛谷団地集会所「グランマ」の皆さん 9月にスタートし頑張っています

今年度、高砂市では「いきいき百歳体操」の普及活動に力を入れています。高砂市地域包括センターは、この体操をきっかけに、高砂市内全地域の皆さんが、今後も住み慣れた地域で生き生きとお元気に過ごしていただけるよう普及活動に取り組みます。
(詳細は2ページをご覧ください)

主な内容

- P2 いきいき百歳体操で筋力アップ!
- P6 生活福祉資金貸付制度のご案内
- P7 Vリポート



高砂市地域包括支援センターだより Vol.71

いきいき百歳体操で筋力アップ!

家の近くで近所や、お友達と集まって
みんなで一緒に体操をしませんか?



おもり・DVD
貸出無料!

包括職員による
4回の技術指導



いきいき百歳体操ってどんな体操?

おもりを手首や足につけて椅子に座って行う筋力体操です。おもりの重さは変更できるので、その人の筋力や体力に合わせて行うことができます。いきいき百歳体操を週1・2回行えば、筋力があがることが科学的に証明されている体操です。



「北浜笑顔」グループ(北浜公民館) 7月より開始

- ・気持ち明るくなった!
- ・腰痛・膝の痛みが楽になってきた!
- ・階段の昇り降りが楽になった!

- ・イスからの立ち上がりが
しやすくなった。
- ・近所の方とお喋りが楽しい!
- ・今後も続けたい!



「若葉会」グループ(魚橋北集会所) 8月より開始



12月から
伊保西部老人クラブでも
体操を始めました!



伊保地区、阿弥陀地区、北浜地区の高砂市内10箇所で行っています。いきいき百歳体操の体験や効果の説明に伺いますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

問い合わせ 高砂市地域包括支援センター TEL.079-443-3723

ボランティアアステツプアップ研修

ボランティア活動センター登録のボランティアを対象に、ボランティア相互の情報交換と交流及びボランティア活動の向上を図ることを目的に、ボランティアアステツプアップ研修を開催しました。研修の中では「介護予防と健康づくり」をテーマに、介護保険制度や認知症への理解を深め、ボランティアとして何ができるかを話し合いました。

*日頃からの近所づきあいを大切に、地域行事等へ参加する、またそのようなことを意識し生活していくことが大事だと知った。

*介護が必要になった場合、一人で抱えこまずオープンにすることで、周りから協力が得られ、関わる側もサポートしやすいと思う。



発達障がい児・者サポートボランティア入門教室

発達障がいの基本的理解やコミュニケーションの図り方を学び、発達障がい児・者を支援するボランティアの養成を目的に11月7日(金)～12月5日(金)の期間4回コースで開催し、17名の参加がありました。

また市内の施設等での活動体験を通して、下記のような気づきや感想が聞かれました。

〈参加者の感想〉

*発達障がい児・者の生きにくさ、周囲とのコミュニケーションの取りづらさなどが理解できた。

*「障がい」というイメージで捉えていたが、それは二つの個性であって、子どもはゆつくりであっても成長しており、それを理解し見守ることがサポートになると知った。



ボランティア リレートーク vol.13



音楽は

笑顔の源!

★活動を始めたきっかけは?

9年間お世話になった会社を退職した時、恩返しをしたいと考え、その会社の関係先の地域でボランティアを始めました。

★どのような活動をされてきましたか?

まずは会社の取引先地域の特養、グループホームなどの高齢者施設で1年間活動しました。その後は高砂市内にある高齢者施設での活動を始めました。主にハーモニカ演奏で童謡唱歌を歌い、ウクレレ漫談と紙芝居の実演で約1時間の活動です。特に昨年は高齢者大学松陽学園の課題研究「高齢者が楽しんでできるボランティア」について部員を募り11名で活動し、非常に盛況でした。ボランティア研修や社協フェアまた、地域での行事のお手伝いなど、可能な範囲で参加してきました。

★活動中のエピソードは?

ハーモニカの演奏は肺活量が要求されます。息が続かないと話になりません。そこで私はマラソンを走ることにより訓練してきました。

今では、フルマラソン(第2回神戸マラソン4時間8分)を完走するまでになりました。

このコーナーは、市内でボランティア活動されている方に、その魅力について語っていただきます。
今回は、個人ボランティアの宮森保さんをご紹介します。

★活動の魅力は?

時には「うるさい」とか「へたくそ(ほんとにへたくそです(笑))」「もうかえれ」など言われ落ち込むこともありましたが、さすがに帰り際楽しかったよ「よかった」「また来てね」と多くの感謝の言葉も頂きました。その言葉に励まされ次につながり「してよかった」と自分自身が満足感を得ることが魅力なのかもしれません。

★最後に一言

楽器を揃えるのが大変でした。ですが「ボランティアを続けたい」という気持ちで、コードの違うハーモニカや音響機器を揃えるという楽しみにもなりました。それから二人では対応出来ない時に協力を惜しまない仲間が私のボランティア活動には大きな力になっています。



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。

北浜公民館 2階 集会室

2月 2日(月) 13:30～

中央公民館 3階 講 堂

2月 9日(月) 13:30～

米田公民館 1階 集会室

2月23日(月) 13:30～

【参加費】各回50円

わくわくフェスタ

思い出交流会

今年度末で移転するデイサービスセンター
これまでの歩みを振り返ってみましょう

【開催日】2月20日(金)
11:00～14:00

【参加費】600円(昼食込)

【締 切】2月17日(火)



定例行事

定例行事の紹介 Vol.6

うたの会

懐かしの歌謡曲から、思い出の唱歌まで、幅広く歌っています。講師のワンポイント指導で、伸びやかな若々しい声が響いています。

【開催日】毎月第3月曜日
10:00～11:30

【参加費】50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?(登録は無料です)

乳幼児の救急処置

第3回 提供・両方会員フォローアップ講座

〈日時〉2月4日(水) 10:00～11:30

〈場所〉福祉保健センター 3階 集会室

〈対象〉ファミリーサポートセンター会員、
子育てで支援に関心のある人

〈定員〉30名 〈託児〉5名(対象:1歳6ヵ月以上 要予約)

〈締切〉2月2日(月)



お楽しみ交流会 第6回交流会

ボランティアグループ「ハーモニー」とミュージックベルと一緒に遊びましょう。

〈日時〉2月13日(金) 10:00～11:30

〈場所〉福祉保健センター 3階 集会室

〈対象〉ファミリーサポートセンター会員、子育て中の人、
ファミリーサポートセンターに関心のある人

〈定員〉30組 〈締切〉2月10日(火)



子育てセミナー

『イライラ解消!がんばりすぎない子育て術』

～ゆったり 楽しく 子育てしましょう～

「子育てのヒント」を学び、子育てや子育て支援に役立てませんか?

〈日時〉2月27日(金) 10:00～11:30

〈場所〉高砂市文化会館 展示集会室

〈講師〉心理スペース「ぼれぼれ」 心理カウンセラー 稲松 由佳氏

〈対象〉ファミリーサポートセンター会員

子育て中の人、子育て支援に関心のある人

〈定員〉50名 〈託児〉10名(対象:6ヵ月以上 要予約)

〈締切〉2月25日(水)

第4回 入会説明会

説明会に参加されると登録できますので、この機会にご参加ください。

〈日時〉3月7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〉20名 〈託児〉5名(対象:6ヵ月以上 要予約)

〈締切〉3月5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



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。～

H26.12.1～12.31 ※敬称略

一金銭の部ー

地区名	氏 名	金額(円)	備 考
高 砂	十輪寺名誉住職 西田光衛	100,000	版画冥加金 あけぼのへ20,000円
	玉野俊行	2,000	
	匿名	10,000	地域ふれあいの会高砂 駅前ブロックへ5,000円
	特定非営利活動法人 ルネサンス高砂「高砂や」	68,904	高砂市十輪寺の西田光衛名誉住職 及び作品購入、募金していただいた 方々の善意を役に立てていただきたい
	加古川友の会	5,000	
	布えほん なかよし	5,000	
荒 井	キッコーマン高砂紫会	25,490	チャリティーゴルフ募金
	荒井次郎	20,000	
	高砂市民病院	10,000	
米 田	匿名	20,000	介護のために
	匿名	20,000	介護のために
	匿名	4,167	
阿弥陀	匿名	1,000	
その他	国際ソロプチミスト加古川	50,000	チャリティーバザー収益金
	治夫	5,000	郵送

ー物品の部ー

匿名……………オムツ1袋 タオル2箱
特定非営利活動法人ルネサンス高砂「高砂や」
……………額装版画(西田光衛名誉住職作)1枚

ー物品の部(外国コイン・古切手・使用済みカード等)ー

(株)加納工務店・(株)井沢鉄工所・高砂市民病院総務課・
(株)カネカ・高砂市役所・高砂市手をつなぐ育成会・
(株)池田・高砂漁業協同組合・高砂市役所子育て支援室・
地域ふれあいの会高砂駅前ブロック・
高砂市秘書広報聴室・(株)優和

石黒・松尾武、三知子・匿名

※善意銀行への寄附金は税額控除が適用されます。



◀国際ソロプチミスト加古川

古切手・使用済みカードのゆくえ

高砂市善意銀行では、使用済み切手・使用済みカードは、障がい者の支援活動を行っているNPO法人誕生日ありがとう運動本部に送っています。
この収集団体では、ボランティア等の協力により、集められた切手やカードをコレクションセット等にし、販売して、その収益金を福祉活動にあてています。

使用済み切手

- 出す時は、5～10mmほど余白を残して台紙ごと切ります。
- 集められた切手は通常・外国・記念切手の3種類に分けます。
- 郵趣家や切手商の協力によって換金され、収集団体が活動資金としてあてることになります。

使用済みカード

- もう使い切ったテレホンカードやハイウェイカードのプリペイドカード。
- 全国から使用済みプリペイドカードが送られてきます。
- ボランティアの人たちにより分類され、コレクターなどに販売し、その収益金で活動を行います。

外国コインのゆくえ

高砂市善意銀行では、外国コインは、日本ユニセフ協会へ送付し、開発途上国の子どもたちの支援活動等に活用しています。

高砂市善意銀行で外国コインを受付

-
-
- 日本ユニセフ協会へ送付
-
-
-
- 開発途上国の子どもたちの支援活動等に活用
-
-

生活福祉資金貸付制度のご案内

生活福祉資金貸付制度は、住み慣れた場所での生活を支援する「地域型の貸付」制度です。

貸付という性格上、負債として将来に負担を残すことになりかねません。このため、貸付額は必要最低限に限らせていただくとともに、借り入れの相談時から償還完了に至るまでの間、「社会福祉協議会」と「民生委員」がその支援にかかわります。



資金の種類		貸付限度額	資金使 途
福 祉 資 金	福 祉 費	※使途(資金の目的)により、目安となる額・期間が定められています。	低所得世帯、高齢者世帯、障がい者世帯が日常生活を送る上で、又は自立生活に資するために、一時的に必要であると見込まれる経費 ●日常生活を送る上で必要な福祉機器の購入にかかる費用 ●障がい者の通院、通所等に使用する自動車の購入にかかる費用 ●住宅のバリアフリー化等の増築、改築、拡張、補修、保全にかかる費用 ●疾病の療養に必要なとなる経費 など
	緊 急 小 口 資 金	10万円以内	緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合に貸し付ける費用
教育支援資金	教 育 支 援 費	高校 月額3.5万円以内 短大等 月額6万円以内 大学 月額6.5万円以内	低所得世帯に属する者が高等学校、大学(短大及び専修学校を含む)等に就学するのに必要な経費
	就 学 支 度 費	50万円以内	低所得世帯に属する者が高等学校、大学(短大及び専修学校を含む)等への入学に際し必要な経費
総合支援資金	生 活 支 援 費	二人以上の世帯 月額20万円以内 単身世帯 月額15万円以内	失業者等の低所得世帯で、日常生活全般に困難を抱えている方の生活再建に必要な費用
	住 宅 入 居 費	40万円以内	同世帯の住宅の賃貸契約を結ぶための費用
	一 時 生 活 支 援 費	60万円以内	同世帯の生活を再建するために一時的に必要な費用
不動産担保型生活資金	不 動 産 担 保 型 生 活 資 金	不動産土地評価額の7割 月額30万円以内	一定の居住用不動産を有する高齢者世帯に、当該不動産を担保として生活費を貸付ける資金
	要 保 護 世 帯 向 け 不 動 産 担 保 型 生 活 資 金	不動産土地評価額の7割 (集合住宅は5割)	一定の居住用不動産を有する要保護高齢者世帯に、当該不動産を担保として生活費を貸付ける資金

※借入申込に当たっては、資金種類毎に要件が定められています。詳細は兵庫県社会福祉協議会のホームページをご覧ください。高砂市社会福祉協議会にお問い合わせ下さい。

※申込には原則として1名の連帯保証人が必要です(緊急小口資金・要保護世帯向け不動産担保型生活資金は不要です)。

※慣性的に生活費が不足しており、計画的な償還(返済)の見込がない世帯や多額の負債を抱えている世帯等は対象となりません。

※この制度は、実施主体である兵庫県社会福祉協議会において貸付審査を行いますので、申込から貸付決定まで通常1ヵ月程度を要するとともに、審査上貸付が不承認となる場合があります。

申込み・相談窓口

高砂市社会福祉協議会(生活福祉資金担当) TEL 443-3720

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、11月～12月に開催された活動の一部をご紹介します。



◆高砂町
第5福祉部会(11月15日)
警察署による「高齢者の交通安全」の講話を聞き、日常に潜む危険を確認する



◆高砂町
第8福祉部会(11月15日)
体操で体をほぐし、ゲームを楽しみ、住民相互のつながりを深め合う



◆荒井町
東本町福祉部会(11月5日)
指を使う体操や五文字づつ区切った童謡を順番に歌い脳を活性化



◆荒井町
緑丘福祉部会(11月29日)
減災をテーマにした講演会を開き、日頃からの備えの大切さを再確認



◆荒井町
紙町・紙町労金福祉部会(11月19日)
腹話術やマジックショーに歓声をあげて大いに楽しみ、小物も作る



◆伊保町
伊保町福祉推進委員会(11月18日)
民生・児童委員や福祉委員が介護知識をつけるため、養護老人ホーム「鶴林園」を見学



◆伊保町
梅井福祉部会(12月4日)
保育園児とともに恒例の餅つきを行い、できたてのお餅をおいしく食べる



◆中筋校区
中筋西福祉部会(11月10日)
手作りのたこ焼きをほおばりながら、参加者の誕生日をお祝いする



◆中筋校区
春日野団地福祉部会(11月12日)
和紙を貼りつけた牛乳パックを使い、可愛い小物入れをつくり工作を楽しむ



◆曾根町
南之町福祉部会(11月9日)
子供会の祭り太鼓、民舞、生演奏つきの歌謡ショーで大盛り上がり



◆米田町
塩市福祉部会(11月30日)
講師を招いて認知症予防の講座を開催し、様々な予防法を実際に体験



◆米田町
神爪福祉部会(12月7日)
ビンゴゲームで盛り上がり、歓談をしながら楽しいひと時を過ごす

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。

～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」

認知症の方の歯科介護について理解を深める研修会です

日 時：2月23日（月）13：30～15：00

場 所：福祉保健センター 2階 視聴覚障害者室

内 容：歯科介護講演会「認知症への支援」

講 師：中野歯科医院

院長 中野 敬輔 氏

定 員：15名

（定員になり次第締め切り）



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：2月1日（日）・3月1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

看護師・保健師募集!!

職 種：高砂市地域包括支援センター職員
（臨時職員）

資 格：看護師または保健師

勤務形態：①週2～3回定期、

半日（11時から16時15分）

②週2～3回体操実施日、半日（同上）

①②いずれも、土日祝日、

12月29日～1月3日は除く。

賃 金：看護師、保健師 半日6,290円

そ の 他：平成27年4月1日から勤務できる方

普通自動車運転免許を有している方

雇用期間は1年間、ただし勤務成績等により更新有り。

業務内容：地域介護予防活動支援事業

「いきいき百歳体操」に関する業務等

応募方法：履歴書を高砂市社会福祉協議会まで提出
（郵送又は持参）

応募期限：平成27年2月27日（金）まで

選考方法：面接試験により採用の
可否を決定します。

問合せ先

高砂市社会福祉協議会
（採用担当）
☎443-3720



「いるかの会」・「すずらんの会」

音楽を聴いて日頃の介護のリフレッシュをしませんか

日 時：2月17日（火）13：30～15：00

場 所：福祉保健センター 1階 健康教育室

内 容：リラクゼーション ※「アンクルン」による演奏会

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

平成27年4月より

高砂市社会福祉協議会の 事務所が移転します

高砂市では、平成27年4月に新しくユーアイ福祉交流センターがオープンする予定です。このセンターは、高齢者、障がい者、子育て家庭や関係者の交流を推進するとともに、様々な人がふれあい相互理解を深めるための活動の拠点となることを目的として誕生します。

高砂市社会福祉協議会も平成27年4月より福祉交流センターに事務所を移転する予定です。詳細は3月号にてお知らせします。

