



～ 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.274

平成27年
(2015年)

6月号

いきいき百歳体操 みんなで楽しく取り組んでいます!



牛谷団地集会所『牛谷団地1』の皆さん

包括職員による
4回の
技術指導終了後
おもり・DVD
無料で貸出!



北浜公民館『北浜笑顔』の皆さん



●いきいき百歳体操ってどんな体操?

体操のDVDを見ながら映像に合わせて行う約30分間の筋力運動です。おもりを手首や足首につけて行う運動で、おもりは調節が可能なので自分の筋力や体力に合わせて行うことができます。椅子に座ってDVDに合わせてゆっくりと手足を動かしていきます。体操を週1～2回行えば、筋力がつくことが科学的に証明されている体操です。

主な内容

- P2 社協会員会費のお願い
- P3 地域包括支援センターだより
- P4 NPO紹介
- P7 6月1日は善意の日



会費は「福祉のまちづくり」を進めるととても大切な財源です

社協会員会費のお願い

高砂市においても少子高齢化が進行しています。このような中で、誰もが住み慣れた地域でいきいきと暮らしていけるよう、地域福祉の充実が求められています。福祉が充実しているまちは、住みよいまちです。そのようなまちにするために、社協では、一人でも多くの市民の皆様により地域福祉に関わっていただき、地域における課題を共有するとともに、課題の解決と地域福祉向上への取り組みを進めてまいります。

ご協力いただく会費は、地域住民の皆様が地域福祉に関わっていかこうとする意思を反映した、いわば「地域支え合い協力金」です。この貴重な財源をもとに、地域への還元に配慮した事業を実施し、地域福祉を推進していくのが社協活動です。平成26年度は普通(住民)会費5,687,800円、賛助・団体会費1,153,000円のご賛同をいただき下記の事業に充当させていただきました。

本年度も社協の地域福祉活動を支える社協会員会費についてご賛同いただきますよう、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

～会員会費の使いみち～

1 ふれあいのまちづくり事業

地域福祉推進事業として、普通会費の40%を地域に還元し、福祉委員活動を中心としたふれあいのまちづくりを推進します。

- ・町(校区)福祉推進委員会、小地域福祉活動推進事業
- ・ひとり暮らし高齢者食事サービス事業
- ・在宅福祉・地域福祉活動用器材の貸与整備事業

2 広報・啓発事業

福祉サービスや諸制度、地域福祉活動等を市民にわかりやすく情報提供します。

- ・社協だよりやホームページによる情報提供
- ・社協だより配布見守り事業

3 事務経費

会員会費に要する事務経費(チラシ・領収書印刷代など)

● 普通(住民)会員会費

1世帯1口 200円
(自治会を通じて)

● 賛助会員(会社、法人等)

1口 2,000円

● 団体会員 (福祉団体等)

1口 2,000円



【問い合わせ先】

〒676-0023

高砂市高砂町松波町440番地の35

高砂市ユーアイ福祉交流センター

(ユーアイ帆っとセンター内)

社会福祉法人 高砂市社会福祉協議会

TEL:079-444-3020

FAX:079-443-0505

いきいき 百歳体操

平成26年度12グループが立ち上がりました！
体操を始めて3ヵ月目の9グループ125名に体操の効果と
継続への思いを聞いてみました。

体操の効果		継続への思い	
・効果があった	99名	・継続したい	123名
・効果がなかった	26名	・継続したくない	2名

こんな理由がありました!!

・始めたばかり ・元から元気だから ・薬を飲んでいるから効果を感じにくい

いきいき百歳体操開始3ヵ月後の変化ランキング!

1位 近隣の人と顔を合わせる機会が増えた

2位 おしゃべりが楽しくなった

3位 気持ちが明るくなった

4位 友人・知人が増えた

5位 つまづくことが少なくなった



グループの声を聞いてみました!

週1回、50代1名、60代4名、70代数名で行っています。体操後はお茶を飲みながらお喋りをしたり、滑舌をよくするため詩や絵本で朗読も行ったりしています。
みんな毎週喜んで集まっています。



フラワーフレンド(西浜自治会館)



中島ひまわり(中島自治会館)

最初17名から口コミで広まり27名まで増え、4月から週2回になりました!みんな楽しんでされています。体操の仕方をみんなで声掛けしながら正しく体操ができるように頑張っています。

高砂の

NPO 紹介

Vol.12

～特定非営利活動法人 Renaissance高砂～
ルネサンス

今回は高砂銀座商店街（高砂市高砂町鍛冶屋町）にて「高砂や」を運営する「Renaissance高砂」をご紹介します。



Q NPO法人格を取得された経緯

A 高砂市内の空き家・空き店舗情報を収集し、新しい事業を始める芸術家・起業家・市民に対し、空き家・空き店舗を有効活用する事業や高砂の街づくりに関する事業を行い、広く高砂地区の活性化に寄与することを目的に2013年5月に設立しました。

Q 現在の活動について教えてください。

A 築約2500年になる高砂染の創始者「尾崎庄兵衛氏」の生家を改装した多目的スペース「高砂や」を運営しています。昨年「高砂や」を利用したイベント・展示ワークショップは年間約30件、参加利用人数は約3,614人にもなりました。また、書画展・JAZZ・LIVEカフェ・高砂市小中学校美術作品展・松の子本舗物産展（松陽高校）など地域と協働した活動も展開しています。

Q 今後の目標などありますか。

A 今年度の新しい事業として、商店街や高砂を活性化するための人材育成に取り組みます。①チャレンジショップの募集、②まちづくりリーダーの育成をします。チャレンジショップとは、高砂銀座商店街の空き店舗（「高砂や」の部も含め）で破格の条件で一定の期間、商売をしていただくという制度です。七月に募集をしますので、ぜひチャレンジして下さい。

大きな目標は、高砂町が歴史的、文化的素材、資源を生かし、土日の観光地として発展することです。「高砂や」がその役割の一部を担えればと思います。

「高砂を元気にしようかい」（田中樂風さんの言葉 高砂の九十歳の作曲家）をモットーに頑張ります。

NPOプロフィール

特定非営利活動法人

Renaissance高砂

理事長 渡邊 健一

所在地 高砂市高砂町鍛冶屋町1416-1

TEL.079-443-1735



理事長
渡邊 健一氏▶

～空き家バンクって～



高砂染の着物と資料の展示

空き家・空き店舗を利用し高砂市に定住したい方、高砂市にお店を開きたい方へ、市内の空き屋（空き店舗）の情報を提供するサービスです。

*情報はホームページをご覧ください。

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!!

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。

中筋公民館 2階 集会室

6月 1日(月) 13:30～

北浜公民館 2階 集会室

6月29日(月) 13:30～

【参加費】各回50円



わくわくフェスタ

はつらつ教室

スポーツ吹き矢

年齢・性別・体力不問!
ゲーム感覚で健康増進

【日 時】6月19日(金) 10:00～11:30

【持ち物】動きやすい服装・靴・飲み物

【参加費】100円

【締切】6月16日(火)



定例行事

定例行事の紹介 Vol.10

囲碁・将棋

男性に人気の行事です。同じ趣味の仲間と気軽に対戦をしませんか?常時、約20名が参加され楽しまれています。

【開催日】月6回程度

13:00～16:30

※日程は、お問い合わせください。



問合せ・
申込み

生きがい対応型デイサービスセンター 電話: 444-3030

高砂市高砂町松波町440-35 (高砂市ユアアイ交流センター2階 交流スペース8・9)

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)

子育て応援講座

**第1回 提供・両方会員
フォローアップ講座&情報交換会**

子育てや子育て支援への理解を深め、より楽しく安心して活動していただくために開催します。

〈日時〉6月22日(月)9:30～11:30

〈場所〉高砂市ユアアイ福祉交流センター 2階 会議室

〈対象〉ファミリーサポートセンター提供会員・
両方会員、子育て支援に関心のある人

〈定員〉15名 〈締切〉6月18日(木)

〈託児〉定員5名(対象:1歳6ヵ月以上の子ども、要予約)

時 間	内 容
9:30～10:40	「子どもとのかかわりと遊び」 講師:市子育て支援センター保育士 東村 良子 氏
10:45～11:30	「提供・両方会員情報交換会」 ～実際の援助活動を通して～こんなときどうするの?



～子育て中のお父さん、お母さんへ～

- 保育園・幼稚園、学童保育、習い事などの送迎をお願いしたい。
 - 休日出勤の日、預かってほしい。
 - 病気で体調が悪い時に子どもを預かってほしい。
 - 歯医者や美容院、上の子の参観などに行く間、預かってほしい。
- などちょっと困ったときには、ぜひご相談ください。

区 分	活動時間帯	利用料金※
平日(月～金)	7:00～19:00	350円
平日(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

※上記料金は30分あたりの料金です。

※上記は子ども1人あたりの料金です。(兄弟姉妹同時に預かり・送迎の場合は2人目から半額になります)

※利用料の助成(30分当たり200円)を受けられる場合があります。(対象制限あり)



★★★ たなぼた交流会 (第2回交流会) ★★★

ボランティアグループ「ティータイム」さんのオカリナ・フルート演奏と「横断幕シアター」もあるよ!

〈日時〉7月1日(水) 10:00～11:30

〈場所〉阿弥陀公民館 2階 講堂

〈対象〉ファミリーサポートセンター登録会員、子育て中の人

〈定員〉30組 〈締切〉6月29日(月)



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 443-0505

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、3月～4月に開催された活動の一部をご紹介します～



◆高砂町
第3福祉部会(3月25日)
アクリル毛糸で色とりどりのエコたわしを作成、指先と一緒に口も動かし楽しいひととき



◆荒井町
日之出町福祉部会(4月10日)
雨天のため自治会館にてお花見会、おしゃべりを楽しみ心なごむひととき



◆荒井町
緑丘福祉部会(3月14日)
高砂西部病院 理学療法士による「腰と膝の痛み」についての講演を熱心に聴く



◆伊保町
梅井福祉部会(3月3日)
保育園児による歌やダンスを楽しみ交流を深めた後、ビンゴゲームで盛り上がる



◆伊保町
今市福祉部会(3月21日)
ギター演奏会を開催、洋楽から演歌まで多様な選曲で大満足



◆中筋校区
中筋西福祉部会(3月9日)
時代劇のDVD鑑賞の後、茶話会でにぎやかに歓談



◆曽根町
南之町福祉部会(3月17日)
「いきいき百歳体操」を体験した後、ゲームや食事会で楽しく過ごす



◆米田町
古新福祉部会(4月4日)
健康や契約トラブル等について情報交換した後、お弁当を頂きカラオケを熱唱



◆阿弥陀町
西下台福祉部会(3月16日)
食事会やカラオケを楽しんだ後、来年度のサロン予定について話し合う



◆阿弥陀町
阿弥陀東福祉部会(3月20日)
カラオケやおしゃべり等で参加者の親睦を図り和気あいあいと過ごす



◆阿弥陀町
長尾福祉部会(3月14日)
手作りうどんで食事会の後、市制60周年記念DVDを視聴し思い出話で盛り上がる



◆北浜町
西浜福祉部会(3月7日)
花粉症対策についての話の後、ストレッチや頭の体操、音楽体操で心身ともにリラックス

紙面の都合上、一部の活動のみ掲載しています。その他にも、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。



6月1日は善意の日

～善意の気持ちを福祉のまちづくりに～



高砂市社会福祉協議会「善意銀行」をご存知ですか？

「善意銀行」は、みなさまのあたたかい気持ちを金銭や物品としてお預かりして、地域福祉や在宅福祉の充実を願っている人たちのために、そして、広く福祉のまちづくりをすすめていくために活用させていただく『善意の橋渡し』の活動を行っています。

みなさまのあたたかい気持ちを福祉のために役立ててみませんか。

こんなふうに使われています



▲在宅で車いすを必要としている方への貸出用として

その他にも…

市内小・中学校の生徒(低所得者世帯)への
修学旅行費の助成

無年金の施設入所者への見舞金

寄贈電動ベッドの貸出事業

などに活用しています。

平成26年度(平成26年4月～平成27年3月)は、金銭計
6,838,445円、物品計234件の預託がありました。
多数のご寄附をいただきありがとうございました。



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。～

一金銭の部

地区名	氏 名	金額(円)	備 考
高 砂	玉野俊行	2,000	
荒 井	キッコーマン高砂紫会	19,200	チャリティーゴルフ募金
	匿名	30,000	
中 筋	匿名	566,042	亡妻の供養として
曾 根	北野和子	10,000	車いす貸出のお礼として
米 田	リファイン宝殿(有)モリモト	15,250	バザー収益金
	匿名	20,000	介護のために
	匿名	20,000	介護のために
阿弥陀	ゲートフィールド商会	5,000	お年寄りのために
	ヘアーステージハニー	5,000	お年寄りのために
その他	治夫	10,000	郵送

一物品の部

H27.4.1～4.30 ※敬称略

匿名……………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)

北浜小学校・希望訪問看護ステーション・中筋公民館
梅谷事務所・(株)池田・子いるかの会・加納工務店
三菱重工高砂松波ミオ独身寮寮生、従業員一同
(株)優和・伊保西部自治会・高砂市手をつなぐ育成会

佐藤淳子・荒井ひふみ・匿名

※善意銀行への寄附金は税額控除が適用されます。

平成26年3月～平成27年2月までにみなさまからお預かりした外国コインを日本ユニセフ協会に送付いたしました。日本円で総額3,516円の寄附になりました。開発途上国の子供たちの生命と健康、権利を守る活動に有効に使われています。
あたたかいご寄附ありがとうございました。



傾聴ボランティア養成講座

日 時：6月18日(木)～7月23日(木) 全5回
 ※詳細は下記参照
 場 所：高砂市ユアアイ福祉交流センター 1階 交流スペース1
 参加費：500円
 対 象：これからボランティア活動を始めようと思っている方
 地域やいきいきサロン・施設や病院などで活動されている方
 定 員：20名 締切り：6月11日(木)
 内 容：※4回目の活動体験の日程は第1回目調整します。

回	日 時	内 容	講 師
1	6月18日(木) 10:00～12:00	①傾聴の基本 ～傾聴ってどんなこと～	心理カウンセラー 椎 結子 氏
2	6月25日(木) 10:00～12:00	②傾聴の基本 ～相手に寄り添う心で耳を傾けよう～	心理カウンセラー 椎 結子 氏
3	7月9日(木) 10:00～12:00	認知症サポーター 養成講座	社協地域包括 センター職員
4	7月13日(月) ～7月22日(水)	体験してみよう! ～施設でのボランティア体験～	市内の福祉施設
5	7月23日(木) 10:00～12:00	さあ!一歩踏み出そう	社協職員 活動中のボランティア

チャレンジ! ジュニアボランティア2015

対 象：小学4年生～中学3年生
 定 員：各15名(先着順)



●こども防災塾～親子で学ぼう!備えよう!～

災害発生!そのとき、キミはどうする?!

日 時：7月23日(木) 9:30～11:30

場 所：高砂市ユアアイ福祉交流センター2階 交流スペース7

参加費：無料 締 切：7月15日(水)

※親子でご参加ください。

●外国人と国際交流体験～異文化の魅力発見隊!～

外国の民族衣装に触れて、文化や習慣を学ぼう!

日 時：7月25日(土) 13:00～15:30

場 所：高砂市ユアアイ福祉交流センター 2階 交流スペース7

参加費：無料 締 切：7月17日(金)

●高齢者とふれあい交流会～ねんどで楽しく小物づくり～

福祉施設を訪問し、高齢者と一緒にオリジナルマグネットを作ろう!

日 時：7月30日(木) 13:30～15:30

場 所：サンリットひまわり園

参加費：150円(材料費) 締 切：7月23日(木)

要約筆記啓発講座

～聞こえに不自由を感じておられる方やまわりの方、
 ボランティアをしたい方が共に学ぶ講座です～

日 時：7月2日(木)・5日(日)・9日(木)・16日(木) 全4回
 木曜日9:30～12:00 日曜日13:00～15:00

※1回のみ参加でもOKです。

場 所：高砂市ユアアイ福祉交流センター

定 員：15名 参加費：無料 締切り：6月25日(木)

主 催：要約筆記サークル「高砂ちびダンボ」

申込み・問合せ先

ボランティア活動センター ☎442-4047



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：6月15日(月) 13:30～15:30

場 所：高砂市ユアアイ福祉交流センター 1階 研修室

内 容：ワイワイがやがや「お話し会」

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：6月21日(日) 13:30～15:30

場 所：高砂市ユアアイ福祉交流センター 1階 研修室

内 容：子いるかサロン

※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

介護者のつどい

介護保険制度について知りたい方、
 介護に関心のある方の参加をお待ちしています。

日 時：6月19日(金) 13:30～15:00

場 所：高砂市ユアアイ福祉交流センター 1階
 交流スペース3

内 容：介護保険制度改正の概要説明
 (市 高年介護課より)

参加者で座談会・相談会
 (ケアマネからのアドバイス)

定 員：25名(定員になり次第締め切ります)

*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