



～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.306

平成30年
(2018年)

2月号

生きがい対応型デイサービスセンター 地域出前型茶話会

地域の公民館にて、介護予防の体操や楽しいゲームなど、参加者同士の交流を目的とした「地域出前型茶話会～わきあいあいサロン～」を開催しています。(詳しくはP5をご覧ください)



主な内容

- P2…いきいき百歳体操の男たち
- P3…認知症初期集中チーム
認知症になっても安心して暮らせる
まちづくり 映画界&講演会
- P4…ボランティアグループ紹介

右：曾根公民館(5/9開催)
左：荒井公民館(10/12開催)
中央：中筋公民館(11/6開催)



いきいき百歳体操の男たち!!

～いきいき百歳体操とは?～

おもりを手首や足首につけて、座って行う筋力体操です。おもりは調整が可能なので、体力に自信がない人もある人も、自分に合わせた重さで効果的に筋力をつけることができます。

「自分にはまだ早い」と思っていたのが、体操後は「やってみると意外としんどいね!」と効果を実感していただける方も多いです。



米田地区「ひよこの家」



伊保地区「みなとまち」

- ・男性がいてくれると、良い意見を出してくれるので助かっています!
- ・女性同士とはまた違った雰囲気です!



女性に負けず劣らざる元気なお兄様方! 年齢を感じさせない若々しさです! 男性のパワーが皆さんの頑張りや楽しみを引き出し、良い刺激となっています!



米田地区「塩笑会」

「何歳になっても元気で若々しい男性」を目指して、地域の友人といきいき百歳体操を始めてみませんか?

問い合わせ 高砂市地域包括支援センター ☎079-443-3723

認知症初期集中支援チーム

(専門医・保健師・社会福祉士・作業療法士などで構成)

同じことを
何度も言う

慣れた道で
迷うことがある

些細な事で
おこりっぽくなった

財布などを探ることが
多くなった

外出が
おっくうになった

料理や計算のミスが
多くなった

思いあたることがあればお気軽に。相談は
高砂市地域包括支援センター まで
☎079-443-3723

チーム員が 認知症の早期診断・早期対応 のためにサポートします!

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりⅡ

映画会&講演会のお知らせ

日時 2月12日(月・祝)
14:00~16:30

場所 高砂市文化保健センター
中ホール

第1部 映画会

「毎日がアルツハイマー2」
～認知症のイメージを変え、日本中に元気
と笑顔を届けたあの家族が帰ってくる!!～
※字幕あり

第2部 講演会

「妻が教えてくれたこと」
加古川認知症の人と家族、サポーターの会
『加古川元気会』
代表 吉田 正巳氏

○入場無料、申し込み不要 ○第2部講演会は手話通訳・要約筆記あり ○一時保育あり(3歳～就学前)
※下記までお問い合わせください

申込み・問合せ先

「つなぐ手と手～広げようやさしいまちづくり～の会」事務局
☎090-1678-2493(垣内)・☎090-6960-4494(清水)

ボランティアグループ紹介

平成29年度に高砂市ボランティア活動センター登録団体として、新たに2グループが登録しました。

認知症予防啓発サークルわすれな草

●設立年月日／平成28年10月1日 ●会員数／8名 ●代表者／小西 忠勝

*発足のきっかけは

ボランティア連絡会事務局員で「認知症予防」の勉強を始めました。そのうち「これを芝居に出来ないか」と相談して脚本（シナリオ）を連絡会事務局長の宮下さんに起こしてもらいました。最初はボランティア連絡会事務局としての活動とし、平成29年1月14日のボランティア連絡会新年交流会で初披露しました。その後、他団体からの依頼があり、事務局活動ではなく個人ボランティアの集まりとして「認知症予防啓発サークルわすれな草」を立上げ、芝居のほうは「あおぞら座」と命名しました。

*どのような活動をされていますか

身近な社会問題をお芝居を通して紹介しています。認知症やオレオレ詐欺の予防や対策を芝居や漫才にして公演活動をしています。認知症予防のお話やデュアル体操の紹介などもしています。

*活動において心掛けていることは

お芝居はシナリオがあっても演者がその場の雰囲気であとと台詞を変えたりしますが、伝えたいことやポイントがずれないように心掛けています。

*今後やってみたい事は

テーマを広げて大人だけでなく対象を子ども達にも広げて行きたい。

*皆さんへのメッセージは

「百の言葉より、一度の芝居」。芝居という体験が忘れられないエピソード記憶になります。どこでも出向きますので、是非お招きください。



うらちゃんとゆかいな仲間たち

●設立年月日／平成29年4月1日 ●会員数／12名 ●代表者／浦野 澄代

*発足のきっかけは

5年前に社協主催「話し相手ボランティア養成講座」を受講しました。受講後、介護施設を紹介してもらい傾聴ボランティアとして活動を始めました。活動をしていくうちに傾聴だけに拘らずいろいろな活動をする中で、仲間が出来たのでグループで活動することにしました。

*どのような活動をされていますか

デイサービスや介護施設で、沖縄民謡のエイサーを踊ったり、楽器を演奏して一緒に歌をうたったり、笑いヨガや、手あそび、フラダンスも踊りますよ。利用者さんも参加できるように手拍子をしていただいたり、鳴子や鈴を鳴らしてもらったりもします。

*活動において心掛けていることは

笑顔で見えていただいたり、一緒に参加してもらったりと和やかな雰囲気作りを心掛けています。

*今後やってみたい事は

利用者さんにも衣装もつけてもらい一緒にフラダンスを踊ったり、太鼓をたたいたりしてみたいです。

*皆さんへのメッセージは

利用者さんに楽しんでもらい、自分たちも楽しく活動していますので、よろしくお願ひします。



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。)

2月定例行事

- 午前(10:00~)
 - 6日(火) いきいき体操
 - 7日(水) 絵手紙
 - 8日(木) スーパードライブ[Ⓢ]
(9:30~)
 - 14日(水) 折り紙[Ⓢ]
 - 15日(木) 折り紙[Ⓢ]
 - 19日(月) うたの会A(10:00~)
うたの会B(12:00~)
 - 22日(木) おしゃべり会
 - 23日(金) 朗読の会
 - 27日(火) ゆうゆう体操
- 午後(13:30~)
 - 28日(水) スーパードライブ[Ⓢ]

わくわくフェスタ

リラクゼーション

デコパージュを体験してみませんか?

- 日 時：2月16日(金)13:30~15:30
 - 場 所：交流スペース8・9
 - 定 員：20名 ●参加費：500円
 - 持ち物：ハケ・手拭・空き瓶
 - 申込期間：1月29日(月)~2月8日(木)
- ※応募多数の場合は抽選で参加者を決定します。

囲碁・将棋



- 午前(9:00~) ●19日(月)
- 午後(13:00~)
- 2日(金) ●7日(水) ●27日(火)

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各公民館で行います。

中央公民館 2階 研修室2

2月 2日(金) 13:30~15:00

中筋公民館 2階 集会室

2月 5日(月) 13:30~15:00

曾根公民館 2階 講堂

2月13日(火) 13:30~15:00

●各回参加費：50円

全ての行事の参加・見学には、
事前の申込みが必要です



申込み・問合せ先 **生きがい対応型デイサービスセンター**
山陽電鉄『高砂駅』より西へ徒歩10分/『荒井駅』より東へ徒歩15分

☎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。

みなさまもファミリーサポートセンターの会員になりませんか? ~にここポイント対象事業(各20ポイント)~

第3回 提供・両方会員 フォローアップ講座 「乳幼児の救急処置」

いざという時のため、心肺蘇生法・AEDの使い方について、実技を通して学びます。たくさんのご参加をお待ちしています。

- 〈日 時〉 2月9日(金)10:00~11:30
- 〈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、2
- 〈講 師〉 高砂市消防本部職員 〈内 容〉 心肺蘇生法、AEDの使い方など
- 〈対 象〉 ファミリーサポートセンター会員、
子育て支援に関心のある人、子育て中の人
- 〈定 員〉 30名 〈託 児〉 5名(対象：1歳6ヵ月以上の子ども 要予約)
- 〈締 切〉 2月7日(水)

第5回交流会 お楽しみ交流会

みんなで楽しい親子遊びなどお楽しみがいっぱいです! 「ケロとボンズ」がやって来よう!

- 〈日 時〉 3月14日(水)10:00~11:30
- 〈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、2、3
- 〈対 象〉 ファミリーサポートセンター会員、子育て中の人
- 〈定 員〉 30組 〈締 切〉 3月12日(月)

平成29年度 子育てセミナー

『明日から元気になる! 魔法の子育て術』

「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23日(金)10:00~11:30
- 〈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
- 〈講 師〉 心理スペース「ばれぼれ」
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〉 30名
- 〈託 児〉 10名(対象:6ヵ月以上の子ども要予約)
- 〈締 切〉 2月21日(水)

第4回入会説明会

3月17日(土)に入会説明会があります。

※詳しくは次号をご覧ください。

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、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3福祉部会(11月23日)
クリスマス飾りを作りながら楽しく談笑した後、お茶とお菓子をいただきながら有意義な時間を過ごす



◆高砂町
第8福祉部会(11月19日)
リズム体操や合唱など行い、歌いながら体を動かし楽しいひとときを過ごす



◆荒井町
蓮池福祉部会(12月3日)
もちつき大会を開催、豚汁やもちをいただきながら三世代で親睦を深める



◆荒井町
東本町福祉部会(11月30日)
参加者同士レクリエーションを楽しんだ後、食事をいただきながら歓談



◆荒井町
緑丘福祉部会(11月25日)
福祉の講演や「松陽三線隊」による演奏などを聴いた後、弁当をいただき親睦を深める



◆荒井町
紙町・紙町労金福祉部会(12月13日)
DVD鑑賞で大笑いした後、お喋りをしながら食事を楽しむ



◆伊保町
伊保中部福祉部会(11月16日)
参加者と役員で協力し、来年の干支である「戌」の手作り壁掛けを制作後、お茶を飲みながら歓談



◆伊保町
伊保南部福祉部会(11月18日)
マジックショーを鑑賞後、「松陽三線隊」の演奏にあわせて踊るなど、笑顔いっぱいの日を過ごす



◆曾根町
西之町福祉部会(11月5日)
「ふれあい喫茶」を開催、モーニングをいただきながら楽しく歓談



◆米田町
神爪福祉部会(12月10日)
歌と演劇を鑑賞後、昼食をいただき、ビンゴゲームで盛り上がる

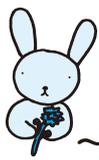


◆米田町
美保里福祉部会(11月19日)
健康について学んだ後、「高砂ちんどん明楽堂」による演奏に合わせて、青春時代の歌を歌い、大いに盛り上がる



◆阿弥陀町
魚橋福祉部会(11月7日)
バス旅行を開催、玩具博物館、ワイン工場などを見学し、楽しい一日を過ごす

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。



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

H29.12.1～12.31 ※敬称略

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	版画カレンダー売上金 高砂市視覚障害者福祉協会へ 30,000円
	兵庫県立高砂南高等学校 生徒会	62,692	第37回文化祭における チャリティーうちわ、 チャリティーバザーの収益金
	玉野俊行	2,000	
	匿名	3,000	車いす貸出のお礼
荒井	とり基地	1,062	「歳の数だけ焼鳥プレゼント」 の売上金の一部として
	匿名	30,000	
伊保	電源開発(株) 高砂火力発電所	1,241,270	わくわく感謝DAY売上金を 高砂市の福祉のために
米田	高砂市立宝殿中学校 生徒会	1,037	文化祭の収益金
阿弥陀	ヘアーステージハニー	10,000	お年寄りのために
北浜	今瀧ミサ子	3,000	車いす貸出のお礼
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
	若年性認知症とともに歩む 子いるかの会	3,000	
	NPO法人日本入れ歯リサイクル協会	5,135	不要入れ歯回収金

一物品の部

八木秀一…子供用肌着4枚 西田朗…図書カード1枚
前川 三知恵…書籍1冊
匿名…電動ベッド1台 匿名…車いす2台
匿名…肌着9枚 匿名…CD1枚
匿名…下着7枚、紙オムツ3袋、尿取りパッド11袋、

一物品の部(外国コイン・古切手・使用済みカード等)

(株)優和、(株)加納工務店、平本医院、
加古川医師会、高砂市役所、高砂市民病院、

福田洋子、八木秀一、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



▲電源開発(株)高砂火力発電所

～あなたの町の小地域福祉活動レポート～

阿弥陀町ふれあい会食会



平成29年10月29日鹿島殿にて阿弥陀町ふれあい会食会が開催されました。開催日までに地区の福祉委員が一人暮らしの高齢者へ声掛けをし、61名と福祉委員31名、計92名の参加がありました。当日は福祉部長 藤本氏のあいさつの後、バンドグループ「ひとつ山をこえてみよう会」と大正琴グループ「さくらんぼ」の演奏に合わせ合唱を行いました。昼食をいただいた後、「播磨しらさぎ」によるマジックや南京玉すだれを鑑賞し、盛会のうちに終了しました。

あたまの健康チェックしてみませんか?

物忘れが気になる方、もしかすると認知症予備軍であるMCI(軽度認知障害)かもしれません。

日 時：2月20日(火)

①10時②11時③13時④14時⑤15時

場 所：高砂市ユーアイ福祉交流センター1階
相談室1

人 数：各時間1名 費 用：無料

対 象：高砂市内在住の65歳以上の方

実施方法：対話形式で、簡単な質問に答えていただきます。(15分～30分程度)

申込方法：電話又は来所にて予約が必要です

申込締切：2月13日(火)

申込み・問合せ先

高砂市地域包括支援センター ☎ 443-3723

認証認知症カフェ

～2月の開催予定～

開催日	活動日程	カフェの名称	問い合わせ先
2月11日(日)	月1回 第2日曜日 10:00～12:00	かしま～ず カフェ	鹿島の郷 Tel 079-446-4166
2月21日(水)	月1回 第3水曜日 10:00～12:00	めぐみカフェ	特別養護老人ホーム めぐみ苑 Tel 079-449-0111
2月23日(金)	月1回 第4金曜日 13:30～15:30	心まちカフェ	小規模多機能ホーム心まち Tel 079-431-0361

※参加費あり

介護者のつどい

～お口のお手入れ(口腔ケア)について～

日 時：3月16日(金) 13:30～15:00

場 所：特養養護老人ホームめぐみ苑 1階 会議室
高砂市阿弥陀町阿弥陀43-1

講 師：兵庫県歯科衛生士会 副会長 岩崎小百合氏

内 容：講演及び質疑応答

①口腔ケア・お口の管理方法について

②質疑応答

③事業所紹介、施設見学

対 象：口腔ケアに困っている方、興味のある方

定 員：20名(定員になり次第締切)

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



耳より ホットライン

～お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」

高砂市支え合う
介護者の会 「すずらんの会」

日 時：2月14日(水) 13:30～15:00

内 容：脳トレ体操・昔遊びのカルタ大会

講 師：認知症ケア指導管理士 小西 忠勝氏

場 所：高砂市文化保健センター1階 健康教育室

若年性認知症と
ともに歩む 「子いるかの会」

～みんなで楽しむサロンです～

日 時：2月18日(日) 13:30～15:30

場 所：高砂市ユーアイ福祉交流センター2階
交流スペース6

内 容：思い出を語ろう 参加費：300円

～家族の日～

日 時：2月5日(月) 10:00～12:00

場 所：高砂市ユーアイ福祉交流センター 1階
研修室

内 容：介護する家族が日頃の思いを語り合い、
情報交換する場です。

参加費：100円

申込み・問合せ先

高砂市社会福祉協議会 ☎ 444-3020

