



～一人ひとりが思いやり 心ふれあうめぐもりのまち～
しゃ きょう

社協だより

Vol.346

令和3年
(2021年)

6月号

6月1日は善意の日

皆さまのあたたかい善意をお待ちしています



▲華やぎの会より 不織布マスク



▲コープこうべより兵庫米2kg104個

高砂市善意銀行では、皆様方の善意の気持ちを金銭や物品としてお預かりし、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、ひろく福祉のまちづくりをすすめていくために活用していくという、「善意の橋渡し」の活動を行っています。



寄附金はどのように役立つの？

例えば、左の写真のように車いすを購入し、在宅で車いすを必要としている方への貸出を行います。また、市内の小・中学校の生徒（低所得者世帯）への修学旅行費の助成や無年金者の施設入所者への見舞金等に活用しています。（詳しくは、2ページをご覧ください）

主な内容

P3…社協会員会費のお願い P4…地域包括支援センターだより P5…高齢者のための成年後見相談会



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

R3.4.1～4.31 ※敬称略

地区名	氏名	金額(円)	備考
高砂	玉野 俊行	2,000	
	自由空間たかさご	8,310	お客様からの寄贈品の売上げを福祉の為に
	短足おじさん	4,711	お客様の善意
	匿名	50,000	
伊保	ボランティアのベコちゃん	100,000	そねホームへ50,000円
中筋	中筋小学校	6,051	
その他	匿名	445	

令和2年度(令和2年4月～令和3年3月)は金銭計2,823,604円、物品計240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。

※善意銀行への寄附金は税額控除が適用されます。

一物品の部

一物品の部(外国コイン・古切手・使用済カード等)

匿名…不織布マスク274枚、政府発行布マスク9枚、ガーゼマスク6枚、ベビーパジャマ2着、ベビー肌着2枚、ベビーベスト1枚、靴下4足、タイツ1枚、肌着11着、下着2着、ハンドタオル1枚、ガーゼハンカチ5枚
 匿名…食事用エプロン1箱、尿取りパッド1袋、オムツ2袋
 匿名…衣類7着、パジャマ1着、寝巻1枚、靴下12足、下着12枚、ロングパンツ4枚、肌着13着、タイツ2枚
 匿名…タオル47枚、端切れ15枚、子ども用エプロン2着
 匿名…バスタオル1枚

高砂六星会、にちようどくしょかい、高砂市役所

 名嘉 初枝、柴山 江里子、木谷 利尚、鷹巣 絹子、兼子 美由紀、匿名

※物品のご寄附は、原則として新品の既成の品物をお願いします。

善意銀行は、福祉のまちづくりのために役立っています!

金銭

香典・祝儀等のお返し(満中陰志)にかえて
 チャリティバザーの収益金
 お小遣いやお年玉の一部
 記念行事開催経費の一部 など



善意銀行って何?

どんな福祉事業?



物品

タオル(新品のもの)などや家庭介護用品(未開封のもの)、書き損じハガキ、使用済テレホンカード、使用済クオカード、外国コイン、使用済切手 など

このような福祉事業に活用しています。

- 子育て支援事業の充実に
- 災害ボランティア体制の充実など、ボランティア活動の推進に
- 低所得世帯の生徒、児童への修学旅行費助成事業に
- 水害や火災による被災者への見舞金支給事業に
- 無年金の社会福祉施設入所者への夏季見舞金給付事業に
- 車椅子・電動ベッドの貸出など、在宅福祉の充実に
- 見守りネットワークの展開など、地域福祉活動の充実に



お問い合わせ先

高砂市社会福祉協議会(善意銀行事務局)

〒766-0023 高砂市高砂町松波町440-35 高砂市ユアアイ福祉交流センター内(2F総務課)

TEL.079-443-3720

会費は「福祉のまちづくり」を進める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へ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。令和2年度は**普通(住民)会費5,455,400円、賛助・団体会費1,199,000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。

～会員会費の使い道～

(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ています。

その他、下記の事業を推進しています。

- 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
- 社協だより配布見守り事業

(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

(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)会費

1世帯 1口 **200円**
(自治会を通じて)

賛助会費(会社、法人等)

1口 **2,000円**

団体会費

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
高砂市ユアアイ福祉交流センター(ユア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(地域福祉課)

TEL:079-444-3020
FAX:079-443-0505

熱中症に気をつけましょう

☑ バランスとれていますか？



☑ 熱中症は高齢者が多い？

→年齢別では高齢者(満65歳以上)が最も多く、**57.9%**となっています。



☑ どこで発生してるの？

→住居が最も多く、**43.4%**となっています。

(消防庁令和2年(6月から9月)の熱中症による救急搬送状況より引用、改変)

☑ 高齢者はどうして熱中症になりやすいの？

体内の水分不足

若者に比べると体の中の水分量が少なくなっているため、脱水症状になりやすくなっています。

	子ども	成人	高齢者
体内水分量	70%	60%	50%

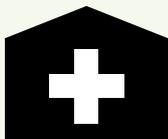
身体機能の低下

自分の身体のSOS信号に気づきにくくなっています。皮膚の老化で汗をかく働きも衰え、体温調節機能の低下で体に熱がたまりやすくなっています。



有病率が高い

後期高齢者(75歳以上)の86%は外来で何らかの慢性疾患を治療しています。



(第95回社会保障審議会医療保険部会資料より引用、改変)

がまん、無理をする

つつい無理をしたり、自分の生活スタイルを変えないことがあります。



今年の夏もマスクの着用や換気、感染に留意しながら暑い夏を乗りきりましょう！



- バランスのとれた食生活、適度な運動(身体活動)、社会参加をこころがけましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。(持病のある方は水分やスポーツドリンクの取り方を主治医に相談しておきましょう)
- 周囲の人と距離を十分に取れる場所では、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
- 冷房時でも換気によって室温が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

高齢者のための成年後見相談会

高齢者に関する成年後見の相談会を開催します。
司法書士と地域包括支援センター職員が対応いたします。

認知症の症状があり、
金銭管理や手続きが
難しくなった。



身寄りが居ない。
どのような準備を
しておけば良い？

日時 7月12日(月) ①13時 ②14時 ③15時 ※各1名・要予約

場所 高砂市ユーアイ福祉交流センター 1階相談室(オンライン相談も可)

対象者 高砂市在住、在勤の方

相談料 無料

※6月25日までに下記窓口までお申込ください。定員になり次第締め切ります。

〈申込み・問合せ先〉高砂市地域包括支援センター TEL:443-3723

シリーズ

認知症予防 その1

●認知症予防とは

高齢になれば誰もが認知症になる可能性があると言われていています。しかしながら、今のところ完全に予防できる方法は見つかっていません。できる限り発症する年齢を遅らせることが認知症予防という考え方になります。

●認知症の予防の対策

最近の研究から認知症の発症にはいくつかの原因があることがわかってきています。それらの対策として認知症になりにくい生活習慣を心がけること、認知機能に直接働きかける脳のトレーニングがあげられます。

●認知症を予防するための10の方法

2019年アルツハイマー病国際大会で「認知症を予防するための10の方法」を提唱しています。掲載は不定期ですが今後少しずつご紹介していきますのでぜひ、生活に取り入れてみてください。



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。
※参加の際には、利用登録と『地域ささえあい講座』の受講が必要です。

わくわくフェスタ

Enjoyウォーキング

ウォーキングを習慣化してみませんか？

- 日 時：6月18日(金) 10:00～
 - 場 所：ユーアイ福祉交流センター 交流スペース8・9他
 - 定 員：20名 ● 参加費：100円
 - 持ちもの：フェスタオル
 - 申込締切：6月3日(木)
- ※動きやすい服と靴でお越しください。
申し込み多数の場合、抽選となります。
詳しくはお問い合わせください。



囲碁・将棋 ● 13:00～16:30

2日(水)・14日(月)・17日(木)・29日(火)

6月定例行事

- 午前(10:00～)
 - 1日(火) いきいき体操
 - 2日(水) 絵手紙 前半
 - 9日(水) 折り紙Ⓞ 前半
 - 10日(木) スーパードライブⓄ 前半 (9:30～)
 - 17日(木) 折り紙Ⓞ 前半
 - 21日(月) うたの会A 前半 (10:00～)
 - うたの会B 前半 (12:00～)
 - 22日(火) ゆうゆう体操 前半
 - 25日(金) 朗読の会
- 午後(13:30～)
 - 23日(水) スーパードライブⓄ 前半

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。

曾根公民館 2階 講堂

6月 8日(火) 13:30～15:00

阿弥陀公民館 2階 講堂

6月15日(火) 13:30～15:00

中央公民館 3階 講堂

6月16日(水) 13:30～15:00



新規参加者を随時募集しています。
申込み・問合せは下記の電話番号までお気軽にどうぞ！

※各行事に参加をご希望の方は、必ずお問い合わせください。

申込み・問合せ先 **生きがい対応型デイサービスセンター** ☎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？

第1回 交流会 ファミサポおたのしみ交流会

みんなで一緒に体を動かして遊びましょう！
小さいお子さんも参加できますよ。
ご参加をお待ちしています♪

〈日 時〉6月12日(土) 10:00～11:30

〈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・7

〈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〉15組

〈締 切〉6月10日(木)

第1回 提供・両方会員 フォローアップ講座&情報交換会 子育て応援講座

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28日(月) 9:30～11:30

〈場 所〉高砂市ユーアイ福祉交流センター1階 交流スペース1・2

〈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

〈託 児〉5名(対象:1歳6ヵ月以上の子ども要予約)

〈定 員〉20名 〈締 切〉6月24日(木)

時 間	内 容
9:30～10:30	「子どものかかわりと遊び」 講師:市子育て支援センター保育士
10:40～11:30	「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？

新型コロナウイルス感染症対策のため、開催内容の変更や開催を中止する場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

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、10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2福祉部会(3月21日)

見守り活動を兼ねて高齢者の自宅を訪問し弁当を配布、笑顔でおしゃべりを楽しむ。



◆高砂町 第6福祉部会(3月17日)

参加者がお互いに感染対策に注意しながら、ゲームルール、ビンゴゲーム等を楽しむ。



◆荒井町 小松原福祉部会(11月21日)

会場の換気やマスク着用等の感染防止に努めてDVD鑑賞、弁当はお持ち帰りいただく。



◆伊保町 伊保西部福祉部会(3月9日)

播州弁ラジオ体操や輪投げ大会で身体を動かした後、簡単脳トレクイズ等で楽しいひと時を過ごす。



◆中筋校区 中筋西福祉部会(2月8日)

恒例のラジオ体操の後に「しりとりゲーム」や「風船遊び」で盛り上がる。



◆中筋校区 時光寺県住福祉部会(2月17日)

7月～12月の誕生日会や、ビンゴゲームを楽しみ、お弁当はお持ち帰りいただく。



◆米田町
高砂アーバン福祉部会(3月19日)
スタッフラリーを開催、少人数に分かれて、3カ所でゲームを行い楽しく過ごす。



◆阿弥陀町 西下台福祉部会(3月22日)

自治会館前でお弁当を配りながら、近況をお聞きして交流を深める。



◆阿弥陀町 阿弥陀南福祉部会(3月21日)

除菌やマスク着用の感染対策を取り、脳トレを交えながらの茶話会で、楽しいひと時を過ごす。



◆阿弥陀町 南池福祉部会(10月29日)

人権研修のためのビデオ鑑賞会を開催。弁当はお持ち帰りいただく。



◆阿弥陀町 魚橋北福祉部会(4月11日)

「子供科学教室」を開催、実際の実験を前にして、大人も子どもも興味深く、楽しい時間を過ごす。



◆北浜町 牛谷福祉部会(3月18日)

「やすきよし」の漫才ビデオを鑑賞、お茶やお菓子を頂きながら楽しいひと時を過ごす。

新型コロナウイルス感染防止対策をして実施いただいています。紙面の都合上、一部の活動のみ掲載しています。

※新型コロナウイルス感染症対策の為、催しを延期または中止にする場合があります。



耳より ホットライン

チャレンジ! ジュニアボランティア2021

「未来に残そう!美しい高砂の海」
～みんなでグリーン大作戦!～

浜辺に発生するアオサ(海藻)や
ごみを集める活動を行います。

清掃終了後は、
地引網とタッチプールが
あるよ!

日 時：7月17日(土) ※雨天中止 参加無料
9:30～11:30 9時より受付

場 所：高砂海浜公園砂浜

定 員：80人 ※先着順

対 象：小学4年生～中学3年生(親子参加も可)

対象学年以下の小学生は保護者同伴で参加可

締 切：7月9日(金)

申込み・問合せ先

ボランティア活動センター ☎442-4047

「認知症サポーター養成講座」を 開催しませんか?

内 容：「認知症の症状、認知症の人との接し方について」
Zoomを使ったオンラインでも受講可能です。

対 象：市内在住、在勤、在学の方で
5名以上のグループや団体

経 費：無料

(※開催予定日1カ月前までにお申し込みください。)



申込み・問合せ先

高砂市地域包括支援センター ☎443-3723



認知症の人を ささえる家族の会「いるかの会」

～家族のための介護相談～

日 時：6月7日(月) 14:30～15:30
場 所：ユーアイ福祉交流センター 1階 研修室
内 容：会員による介護相談会

～気軽にご参加ください～

日 時：6月21日(月) 13:30～15:30
場 所：ユーアイ福祉交流センター1階 研修室
内 容：わいわいがやがや「お話し会」

若年性認知症と ともに歩む「子いるかの会」

～家族の日～

日 時：6月7日(月) 10:00～12:00
場 所：ユーアイ福祉交流センター 2階 登録団体連絡室
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。

～みんなで楽しむサロンです～

日 時：6月20日(日) 13:30～15:30
場 所：ユーアイ福祉交流センター2階 交流スペース8.9
内 容：花を楽しもう♪ 参加費：300円

申込み・問合せ先

高砂市社会福祉協議会 ☎444-3020

高砂市支え合う 介護者の会「すずらんの会」

～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～

日 時：6月10日(木) 13:30～15:00
内 容：総会(会員のみ)
場 所：高砂市文化保健センター 1階 健康教育室

申込み・問合せ先

高砂市保健センター ☎443-3936

出張 ～「もの忘れ」気になりませんか?～ あたまたの健康チェック

6月は伊保公民館に出張します。もの忘れが気になる方、チェックを
うけてみませんか?相談だけでもお気軽にお越しください。

日 時：6月22日(火) ①9時 ②10時 ③11時
(7月27日はユーアイ福祉交流センターにて実施)

場 所：伊保公民館 2階 研修室3

人 数：各時間1組 費 用：無 料

対 象：高砂市内在住の方

実施方法：対話形式で、簡単な質問に答えていただきます。
(30分～1時間程度)

申込方法：電話又は来所にて予約が必要です。

申込み・問合せ先

高砂市地域包括支援センター ☎443-3723