



～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.342

令和3年
(2021年)

2 月号



地域出前型茶話会

わきあいあいサロン



米田公民館



北浜公民館



中筋公民館



曾根公民館



中央公民館

「生きがい対応型デイサービスセンター」では、市内各公民館にて「わきあいあいサロン」を年3・4回開催し、レクリエーションや体操を行っています。

詳しくはP5をご覧ください。随時参加者を募集しています。

主な内容

P2・3…いきいき百歳体操便り P4…高砂市地域包括支援センターだより P6…小地域福祉活動写真展



いきいき百歳体操便り

みなさんお元気ですか？

令和2年はコロナ禍で、色々なことが自粛となりましたが、令和3年はコロナが落ち着きいつもの日常に戻ることを願うばかりです。昨年は、いき百交流会も中止になってしまったため、「いき百便り」を発行することとなりました。令和2年11月に訪問させていただいた2つのグループの代表者・参加者にインタビューした記事を掲載します。

生石101(おおしこ いちまるいち)の代表者〔阿弥陀地区〕

♪いき百を立ち上げたきっかけを教えてください♪

老人会がなくなり、皆が集まる機会がなくなってしまったためです。他のいき百のグループの方から活動を聞き、募集をすると約17名が集まってくれました。グループの名前には、100歳よりも元気で長生きをしようという願いが込められています。



☆いき百を続けてどうですか?☆

仲間と交流できるのが嬉しいです。
体力もつきました。
皆で協力して運営できており、助かっています。

代表者より一言

早くコロナが治まり、皆でお茶会やおしゃべりがしたいです。

♡スタッフより♡

グループ立ち上げ時は、椅子からの立ち上がりで休む方も多かったです。最近は休む方はいなくなりました。一生懸命頑張ってくられた結果ですね!これからも長く続けてくださいね!



【自粛中していたこと】

ラジオ体操、みんなの体操、ウォーキング、ヨガ、ストレッチいき百の一部(椅子立ち上がりなど)、階段昇降、播州弁ラジオ体操、グランドゴルフ、ゲートボール、メンバー同士で開始時間を決めて自宅でいき百(皆と一緒にやっているつもりで)



虹の会(にじのかい)の代表者・参加者〔北浜地区〕

♪立ち上げたきっかけを 教えてください♪

代表者が社協の理事をされていた関係で包括より声がかかりました。元々地域の中でのつながりが良く、体力を向上させることに意識があったため3人の世話役さんを中心にスムーズに立ち上がりました。その会員の話し合いの中で“虹の会”という老人会名が付きました。



☆いき百を続けてどうですか?☆

体力向上、筋力がアップしました。しかし、それよりも体操を続けることで皆が精神的に明るくなり表情がいきいきしてきました。体操中はお喋りしながら体も動かして会場は会話であふれています。毎回、楽しくコミュニケーションをとって体力を維持していきたいです。



代表者より一言

老人会43名、平均年齢77歳、地域の高齢化が気になります。コロナも気になるが認知症予防のためにも、なるべく皆が集まりコミュニケーションを大切にしたいです。自粛により筋力低下を感じた方が、11月再開時より新しく3名参加されています。体操の他に、月2回レインボーコーラスというコーラス教室をしていましたが、コロナのため休止中です。練習が再開できるようになれば、施設の慰問に行くのも楽しみです!

♡スタッフより♡

参加者の皆さんが協力しあって和気あいあいとされている様子が伝わってきます!地域の中で、一人暮らし、高齢者世帯、子供を地域コミュニティの中でさりげなく当たり前に見守ってられます。

◆～包括より耳より情報～◆

いき百スタッフは皆さんとお会いした時に、何か少しでもためになることをお伝えしたいと思い、訪問時に『ミニ講話』を用意しています。ご希望がございましたら10～15分でお話させていただきたいと思っておりますので、講話希望の有無をお知らせください。

《ミニ講話のテーマ》

- | | |
|-----------|---------|
| ①骨粗しょう症 | ④尿漏れ |
| ②免疫力 | ⑤お腹の筋トレ |
| ③フレイル(栄養) | ⑥認知症 |

問合せ先

高砂市地域包括支援センター TEL.079-443-3723

～広がる!!いきいき百歳体操の輪♪～

平成27年度に立ち上がったグループ ～その3～



いつもと違って体調が悪い場合はお休みしましょう

次の事項に該当するときは、自主的に参加を見合わせてください。

- 感染の疑いがある時・濃厚接触者となった場合
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 体調がよくない場合(例:発熱・せきやのどの痛みがある場合)

★休んだ時も、体調に合わせて自宅でできる体操や散歩などを続けて、健康維持や介護予防に努めましょう。



問合せ先 高砂市地域包括支援センター TEL.443-3723

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

生きがいセミナー

- 日 時：2月19日(金) 13:30～
- 場 所：交流スペース8・9
- 定 員：15名
- 参加費：1,100円
(材料費込)
- 申込締切：2月3日(水)



囲碁・将棋 同日開催 ●13:00～
3日(水)・8日(月)・18日(木)

2月定例行事

- 午前(10:00～)
- 2日(火) いきいき体操
- 3日(水) 絵手紙 前半
- 9日(火) ゆうゆう体操 前半
- 10日(水) 折り紙⑧ 前半
- 15日(月) うたの会A 前半
(10:00～)
- うたの会B 前半
(12:00～)
- 18日(木) 折り紙⑧ 前半
- 25日(木) スーパードライブ⑧ 前半
(9:30～)
- 26日(金) 朗読の会 前半
- 午後(13:30～)
- 24日(水) スーパードライブ⑧ 前半

わきあいあいサロン

- 中筋公民館 2階 集会室
2月 1日(月) 13:30～15:00
- 米田公民館 1階 集会室
2月16日(火) 13:30～15:00
- 中央公民館 3階 講堂
2月17日(水) 13:30～15:00

《参加にあたってのお願い》

下記電話番号への**事前の申し込み**をお願いいたします。なお感染予防対策として、申し込み多数の場合には、参加人数に制限を設ける場合がございます。

※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3回 入会説明会

説明会に参加されると依頼会員として登録できます。

この機会にぜひご参加ください。

〈日 時〉3月13日(土) 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

〈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か月から小学校6年生のお子さんがおられる人)

〈託 児〉5名(対象:6か月以上の子ども要予約)

〈定 員〉15名

〈締 切〉3月11日(木)

活動の様子



依頼会員の外出中に子どもさんを預かる提供会員さん。

1歳のお子さんを預かるようになりました。何度か預かるうちにワンパクぶりも見せてくれるようになりました。お母さんがホッとできる時間になっていけば幸いです。
(提供会員W.Mさん)

【利用してみて良かったです。】

「一度預けてみよう。」と思い依頼しました。その後も何度か預かっていただきました。私もその間に用事を済ませられるようになりました。初めの一步は勇気がいりましたが、ファミサポを利用して良かったです。今後もお世話になります。
(依頼会員K.Eさん)

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～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17日)
バス旅行で丹波市を訪れ、神社等を参拝する



◆高砂町
第5福祉部会(11月28日)
高齢者世帯に生活用品などを配布して安否確認を行った



◆高砂町
第6福祉部会(10月29日)
スカットボールやビンゴゲームで盛り上がり、お茶を飲みながら歓談



◆伊保町
伊保南部福祉部会(10月24日)
ハワイアンソングにあわせてフラダンスを鑑賞、1曲全員で踊り、楽しい時間を過ごす



◆伊保町
三ノ島福祉部会(11月7日)
高砂歴史ガイドクラブに高砂の町を案内してもらい、高砂町の歴史を学ぶ



◆中筋校区
中筋一丁目福祉部会(11月20日)
落語のDVDを鑑賞後、ラジオ体操を行い、弁当はお持ち帰りいただく



◆中筋校区
春日野団地福祉部会(10月14日)
綾小路きみまろのDVDを鑑賞、コーヒーやお菓子を頂きながら歓談



◆曾根町南之町福祉部会
(11月27日)
高齢者や障がいがある方へマスクを配布し、喜んでいただいた



◆米田町
美保里福祉部会(12月1日)
お茶を頂きながらお喋りをし、楽しいひと時を過ごす



◆阿弥陀町
魚橋福祉部会(11月11日)
ビデオ鑑賞後、ゲームや折り紙を行い、果物、お菓子をお持ち帰りいただく



◆阿弥陀町
魚橋北福祉部会(11月8日)
お茶やお菓子を頂きながらお喋りを楽しみ、心をリフレッシュする。



◆北浜町
北脇福祉部会(12月2日)
モーニングを頂き、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。

収集ボランティアを募集しています!

月1回、古切手の整理や仕分を行っています。ボランティアのみなさんも毎回いろんな切手を見ながら楽しく活動しています!

〈日時〉 2月4日(木)、3月4日(木)
13:30~15:30

〈場所〉 高砂市ユアアイ
福祉交流センター2階 登録団体連絡室

〈定員〉 5人



善意の古切手はこのように役立てられます

使用済み切手のまわりをきれいに切りそろえて、種類別に仕分けて、NPO法人誕生日ありがとう運動本部、日本キリスト教海外医療協会(JOCS)、国際協力NGOジョイセフの3団体に善意銀行を通じて払い出します。

収集体において加工された古切手は、バザーやお土産(国内・海外)で販売され、その収益金は国内(知的ハンディキャップの問題)、海外(途上国の母子保健や衛生教育、保健医療従事者の派遣及び育成)などの福祉活動、啓発の資金に充てられます。

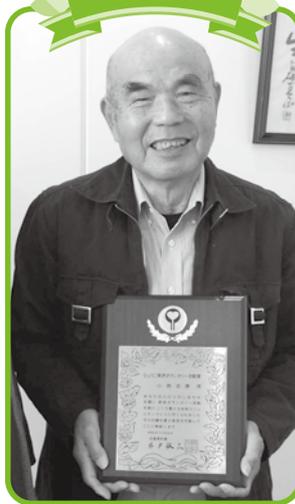
〈申込み・問合せ先〉

ボランティア活動センター ☎442-4047

受賞おめでとうございます!

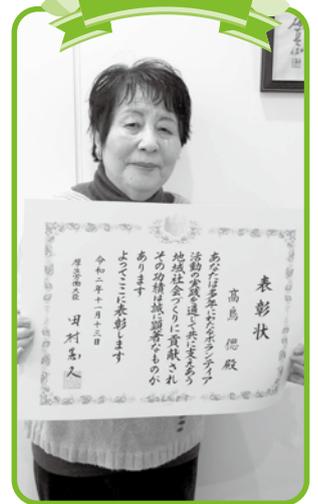
この度、ボランティア活動センターに登録されている2名の方が、永年にわたるボランティア活動に対する功績を認められ表彰されました。厚生労働大臣表彰を受賞されました高鳥偲様(朗読ボランティア活動等)、ひょうご県民ボランティア活動賞を受賞されました小西忠勝様(要約筆記ボランティア活動等)、受賞おめでとうございます!

ひょうご県民ボランティア活動賞



小西 忠勝さん

厚生労働大臣表彰



高鳥 偲さん

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

R2.12.1~12.31 ※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
	加古川友の会	5,000	
	玉野 俊行	2,000	
	短足おじさん	4,711	お客様の善意
荒井	匿名	30,000	
	荒井 八郎	30,000	
米田	匿名	100,000	
	匿名	6,007	
北浜	牛谷団地なかよし明友会	2,180	

※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

匿名…石けん10箱、肌着18着、寝間着5着、衣類12着、ストール6枚、靴下74足、布一式
匿名…紙パンツ2袋、シーツパット1袋、おしりふき2袋
匿名…肌着15着
匿名…介護食97本

一物品の部(外国コイン・古切手・使用済カード等)

介護老人保健施設 ハーモニー園、松波町自治会「松波会」、(株)優和、市役所高年介護課

竜山 渡辺、名嘉 初枝、柴山 祐也、木谷 利尚、荒井 八郎、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。

収集ボランティア募集

高砂市善意銀行にはたくさんの古切手が集まっています。ボランティア活動で、古切手のまわりをきれいに切りそろえて、種類別に仕分けています。一緒に楽しく活動しませんか？

《詳しくはP.7をご覧ください。》



— 申込み・問合せ先 —

ボランティア活動センター ☎442-4047

この手話知ってる？

手話表現 生石神社 (おうしこじんじゃ)

生石神社の裏の竜山は、竜山石の産地です。「生石」は石を削り取るしぐさを表しています。

※左手を軽く折り曲げ、コの字形にした右手を左手のひらに付け、下におろします。



※「神社」は手を2回たたきます。(柏手(かしわで)を2回打つ)



耳よりホットライン

～「もの忘れ」気になりませんか？～

あたまの健康チェック

もの忘れが気になる方、ご家族の認知症の相談もお受けします。お気軽にお越しください。

日 時：2月24日(水)・3月23日(火)

①10時 ②11時 ③13時 ④14時 ⑤15時

場 所：高砂市ユア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。(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

高砂市社会福祉協議会 評議員募集

～善意銀行運営委員会またはボランティア活動センター運営委員会委員を兼ねる～

任期満了に伴い、高砂市社協の評議員を募集します。また、下記の①か②いずれかの委員会に委員として参画していただきます(評議員会や各委員会は、それぞれ年2～3回、平日の昼間に開催します)。地域福祉活動に関心のある方のご応募をお待ちしています。

①善意銀行運営委員会委員

善意銀行に寄附のあった金銭や物品を、地域福祉活動により効果的に活用するための方法等を一緒に検討していただきます。

②ボランティア活動センター運営委員会委員

ボランティア活動の中核となるボランティア活動センターの運営について、一緒に検討していただきます。

【応募条件】

募集人員：2名(各委員会1名)

対 象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

任 期：令和3年度定時評議員会(6月)から令和7年度定時評議員会(6月)まで(4年間)

応募締切：令和3年2月26日(金)

— 申込み・問合せ先 —

高砂市社会福祉協議会(総務課) ☎443-3720