



～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.349

令和3年
(2021年)

9月号

9月15日～21日は「老人週間」です みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿社会



▲わきあいあいサロン@曽根公民館



▲わきあいあいサロン@中央公民館

生きがい対応型
デイサービスセンターでは、
社会参加・ボランティア活動の
促進のほか、健康生活の応援などを
目指して、様々な行事を
開催しています。



▲わくわくフェスタ「まち散策」



▲地域ささえあい講座

※生きがい対応型デイサービスセンターの活動について、詳しくは4ページをご覧ください。

9月15日の「老人の日」から21日の「老人週間」は、老人の福祉への関心と理解と、老人が自らの生活の向上に努める意欲を促すために設けられたものです。

主な内容

P2…地域包括支援センターだより P5…フードドライブにご協力を P6…ボランティアグループ紹介

だれもが安心して暮らせるまちづくり

9月21日は何の日?

1994年国際アルツハイマー病協会はWHO(世界保健機関)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。そして、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な啓発活動を行っています。高砂市地域包括支援センター(認知症相談センター)でも、様々な講座を予定しております。この機会に認知症のことを学んでみませんか?



9月に予定している講座や研修

※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。

認知症予防講座

- 対象** 市内在住、在勤の方
- 内容** 認知症予防講座「運動の効果について」
- 講師** 高砂白寿苑 作業療法士 松尾 祐也
- 日時** 9月29日(水) 13:30~15:00
- 場所** ユーアイ福祉交流センター1階 交流スペース1~3
- 定員** 40名(要予約)



認知症サポーター養成講座

- 対象** 認知症の症状や認知症の方との接し方について学びたい市内在住、在勤の方
- 日時・場所**
 - 米田公民館 9月13日(月) 13:30~
 - 曾根公民館 9月14日(火) 13:30~
 - 伊保中央公民館 9月29日(水) 10:00~
- 定員** 各回30名(要予約)

認知症サポーターステップアップ講座

- 対象** 実践活動を希望する認知症サポーターまたは、キャラバンメイト
- 内容** 実践活動に必要な知識や技術の向上
- 日時** 10月22日(金) 13:30~15:00
- 場所** ユーアイ福祉交流センター1階 交流スペース1~3
- 定員** 40名(要予約)



高砂市地域包括支援センター(認知症相談センター)

問い合わせ先 ☎079-443-3723



シリーズ 認知症予防 その3

● 認知症を予防するための10の方法(2)

適度な運動

運動は心拍数を上げ、心血管運動を高め、脳と体への血流を増加させます。運動は糖尿病や高血圧、脂質異常症、骨粗鬆症などの予防・改善に良だけでなく、認知症予防の観点からも勧められます。

1日30分程度の有酸素運動を週3～4回、習慣として継続的に行うことが大切です。効果的な運動がウォーキングですが、少し早歩きが有効だと言われています。

その他気を付けるポイントは

- POINT 1 視線はまっすぐに、あごを引く
- POINT 2 胸を張って背筋を伸ばす
- POINT 3 踏み出した足はかかとから着地する
- POINT 4 肘は直角に曲げ、大きく前後に振る
- POINT 5 歩幅は出来るだけ広く



2021年度

手話奉仕員ステップアップ講座

～手話通訳者を目指しませんか!～

手話奉仕員養成講座修了レベルの手話ができる方が、さらに手話の技術・知識を習得し、手話通訳者を目指すための講座です。

期 間 2021年10月1日(金)～2022年3月11日(金)
(12/31、1/28、2/4、2/11は除く)
毎週金曜日 19:00～21:00 全20回

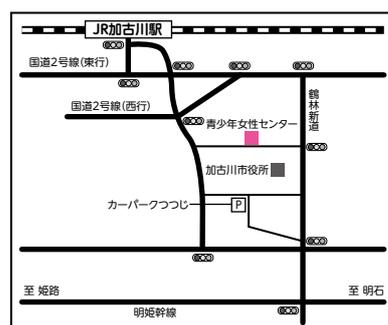
場 所 加古川市立青少年女性センター
(加古川市加古川町北在家2718) ※地図参照

受講料 3,000円(別途テキスト代 要)

対 象 次のすべてに該当する方
① 加古川市、高砂市、稲美町、播磨町に、在住または在勤の方
② 手話奉仕員養成講座修了レベルの手話ができる方
※「手話奉仕員養成講座修了レベルの手話ができる」とは、相手の手話が理解でき、特定の聴覚障がい者であれば手話で日常会話ができる程度をいいます。
③ 手話通訳者を目指す方

定 員 20名(先着順)〈申込締切:9月15日(水)〉
※定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

申込方法 高砂市社会福祉協議会までお申込みください。
名前、性別、年齢、住所、電話番号、在勤・在住の場所を記入の上、郵送又はFAXにてお申し込みください。(TEL可)



JR加古川駅より約1.4km 徒歩約20分
駐車場は、市役所南側の市営駐車場「カーパークつつじ」をご利用ください。

お申込・お問合せは・・・

高砂市社会福祉協議会
TEL : 443-3408
FAX : 444-4865

※新型コロナウイルス感染症対策のため
延期・中止になる場合があります

この講座は、加古川市、高砂市、稲美町、播磨町の合同開催です。

※緊急事態宣言発出時は、定例行事・サークル活動の実施の有無について、必ずお問合せください。

生きがい対応型デイサービスセンター

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



- 日 時：9月17日(金)13:45～
- 場 所：ユーアイ福祉交流センター1階
交流スペース1・2
- 定 員：30名
- 参加費：100円
- 申込締切：9月3日(金)
※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

1日(水)・16日(木)・29日(水)・30日(木)

9月定例行事

- 午前(10:00～)
- 1日(水) 絵手紙 後半
- 7日(火) いきいき体操
- 8日(水) 折り紙ⓧ 後半
- 9日(木) スーパードライブⓧ 後半
(9:30～)
- 13日(月) うたの会A 後半
(10:00～)
- うたの会B 後半
(12:00～)
- 16日(木) 折り紙ⓧ 後半
- 24日(金) 朗読の会
- 28日(火) ゆうゆう体操 後半
- 30日(木) 地域ささえあい講座
- 午後(13:30～)
- 22日(水) スーパードライブⓧ 後半

わきあいあいサロン

市内各公民館にて年3・4回、介護予防に役立つ簡単な体操やレクリエーションを行っています。参加いただけるのは、市内在住の概ね60歳以上の方となります。



中筋公民館

10月は中筋・阿弥陀・米田の各公民館で開催を予定しています。(詳細は10月号にて案内予定)
新規参加者を随時募集しています。今後の日程等、どうぞお気軽にお問い合わせください。

※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?

提供・両方会員養成講座

～子どもが好きな方、子育て経験のある方、提供・両方会員になって子育てを応援していただけますか?～

〈日時及び内容〉

日	時間	内容
9/17(金)	9:30～10:30	ファミリーサポートセンターとは
	10:35～11:35	子どもの生活
9/21(火)	9:30～11:30	子どもの緊急時の対策と応急処置
9/27(月)	9:30～10:30	子どもの心と身体の発達
	10:35～11:35	子どもの安全と病気
9/29(水)	9:30～10:30	子どもの遊び
	10:35～11:35	提供会員として活動するために

〈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 他

〈対象〉高砂市内にお住まいで子育て経験のある人、
子育て支援に関心のある人

〈定員〉15名 〈締切〉9月15日(水)

〈託児〉定員5名(対象:1歳6か月以上の子ども 要予約)

※全講座を受講後、提供・両方会員として登録することができます。

今回受講できない講座がある場合は、次回開催する講座を受けていただきます。

第2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。
会員登録しておくことでファミサポを利用することができます。

〈日時〉10月23日(土)10:00～11:30

〈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〉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)

〈定員〉15名 〈締切〉10月21日(木)

〈託児〉5名(対象:6か月以上の子ども 要予約)

※登録を急がれる方は個別説明を行っています。
センターにお問い合わせください。



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、4月～6月に開催された活動の一部をご紹介します～



◆荒井町
小松原福祉部会(4月17日)

久しぶりにサロンを開催、「しらかば会」による大正琴の演奏に合わせて笑顔で合唱。



◆米田町
古新福祉部会(4月3日)

「春の味覚クイズ」や「仲間はずれクイズ」など、脳トレーニングにチャレンジ。



◆阿弥陀町
西下台福祉部会(6月21日)

自治会館前でお弁当を配布し、一人ひとりに声をかけて近況を伺う。



◆阿弥陀町
魚橋南福祉部会(4月10日)

市の池公園にて花見会を開催、お弁当を頂き交流を深める。



◆阿弥陀町
魚橋山ノ端(6月21日)

ペットボトルを使った楽しいレクリエーションで盛り上がる。



◆北浜町
牛谷団地福祉部会(6月8日)

常寿園より講師を招き「認知症」についての講義の後歓談し、有意義な時間を過ごす。

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。

フードドライブにご協力ください! ～食品ロス削減と食料支援を～

日本では、食べ残しや賞味期限切れで、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品ロスが年間約600万トン以上発生しています。この度、ごみの減量化と食料支援を目的として、「第2回フードドライブ」を共催団体との連携により実施します。

みなさんのご家庭に「食べる見込みのない余っている食品」がありましたら、ぜひお持ち寄りください。

共催



高砂市



高砂市社会福祉協議会



生活協同組合

コープこうべ

NPO法人フードバンクはりま・ボランティアグループれいんぼー

実施期間：9月15日(水)～9月17日(金)

受付時間：午前10時から午後5時まで

回収場所：コープ高砂、市役所本庁舎、ユーアイ福祉交流センター

※ご協力いただいた方にごみ減量グッズのプレゼントがあります。



寄附いただきたい食品

※1ヶ月以上賞味期限が残っている、常温保存可能なもの

- お米(白米・玄米・レトルトごはん)
- 粉ミルク・離乳食
- パスタ・素麺などの乾麺
- お菓子・飲料
- 缶詰・レトルト・インスタント食品
- 調味料(しょうゆ、食用油等)
- 海苔・お茶漬け・ふりかけ

OK



受付できない食品

※下記食品は、お持ちいただいても受取できません。ご理解ご協力をお願いします。

- ×賞味期限が1ヶ月を切っているもの(白米、玄米、砂糖等の賞味期限のない商品は除く)
- ×アルコール(みりん・料理酒除く)
- ×開封されているもの
- ×製造者又は販売者の表示のないもの
- ×生鮮食品(生肉・魚介類・野菜)

NG



問合せ先

高砂市美化センター
計画管理課

☎448-5260

高砂市社会福祉協議会
地域福祉課

☎444-3020

ボランティア登録団体を紹介します!

ボランティア活動センターには現在39団体が登録しています。興味のある方は一度活動を見学してみませんか? 見学を希望される方はボランティア活動センターにご相談ください。

《令和3年度 登録ボランティア団体 一覧》

No.	団体名	主な活動内容
1	石田ファミリー会	お芝居、歌、踊りなどレクリエーションによる施設訪問活動
2	石の宝殿研究会	史跡の魅力をまとめた小冊子、案内板、散策マップの作成、散策会の実施、学校や自治会に訪問し講習会の実施など
3	うらちゃんと★ゆかいな仲間たち	高齢者施設などで楽器の演奏や歌、手遊びを通して健康増進を図る活動
4	おはなしのポケット高砂	絵本の読み聞かせ及びストーリーテリング活動、勉強会等
5	傾聴サークル“ぼっぼ”	高齢者施設における傾聴活動
6	国際交流クラブ高砂	在日外国人への生活支援および情報提供、日本語学習支援活動等
7	コスモス	地域の清掃、行事手伝い、施設訪問活動、小物作り、絵手紙、古切手・書き損じはがき・テレカの収集等
8	コープ高砂ふれあい食事の会	高齢者とのふれあい食事会の開催
9	翔武会	子ども達による空手と和太鼓の演武、演奏を通じた施設訪問活動
10	松陽三線隊	高齢者施設などで「三線」の演奏を通して交流
11	精神保健福祉ボランティアグループ ありんこの会	精神保健福祉を中心としたボランティア活動
12	高砂いずみ会	食育活動、食生活改善講習会等
13	高砂子育て生活応援ネットワーク タント	子どもを対象としたイベントの開催、子育て支援に関するボランティア活動等
14	高砂手話サークルのじぎく会	ろうあ者に対する手話通訳や手話勉強会
15	高砂太鼓 舞会	和太鼓・銭太鼓演奏での施設訪問
16	高砂六星会	視覚障がい者に対する点訳活動や点訳勉強会
17	高砂歴史ガイドクラブ	文化の保存・発掘に寄与することを目的とし、高砂市に伝わる歴史、史跡、文化等を市民や希望者にガイドを行う活動
18	高砂市レクリエーション協会	レクリエーション等の青少年健全育成活動等
19	地域共育応援団 まちの寺子屋ベイ	子どもの健全育成を目的とした各種行事の開催
20	ちどり文庫	家庭文庫を開き、本の貸し出しや読み聞かせ等の活動
21	てのひら	介護・福祉勉強会、デイサービス利用者のお話し相手等
22	長尾みまもり隊	地域の消防・救命活動、高齢者との交流
23	南京玉すだれ同好会	南京玉すだれによる福祉施設や地域への訪問活動
24	認知症予防啓発サークル わすれな草	認知症予防に関する勉強会や啓発活動、認知症をテーマにした劇団「あおぞら座」を立上げ認知症カフェや地域での上演活動等
25	布えほん なかよし	布のおもちゃ、布の絵本の製作
26	NPO法人 花と緑のまちづくり高砂	公共緑地の植栽・維持管理、地域緑化の推進活動等
27	はなはな	話し相手、施設訪問活動等
28	華やぎの会	カラオケ・新舞踊を通して高齢者との交流
29	ハーベスト	衣服や日用品を集め、貧困者や難民等に渡す(送付)する活動
30	播磨しらさぎ	施設、保育園などで南京玉すだれ・マジック等を通して交流
31	播磨マリンクルー	子供達に海の生き物と触れ合いや折り紙等を行う五感に響く体験活動、アオサの回収活動等
32	ひょうご防災研究会	防災減災についての研修や防災教室を通しての推進啓発活動
33	V.G. ハーモニー	レクリエーション、ミュージックバルによる施設訪問活動等
34	防災リーダーたかさご	防災・減災についての推進啓発活動
35	ボランティア24	高齢者対象にミュージックバルや歌、子供対象に「おやこであそぼう」等、文化の継承・子育て支援の活動
36	マジカルエンターテイメント“チェリー”	デイサービスや福祉施設、保育園を訪問しマジックショーを通して交流
37	三菱重工グループ労働組合連合会 高砂地区本部	地域清掃、テレホンカード・使用済み切手等の収集活動、福祉行事の手伝い等
38	要約筆記サークル高砂ちびダンボ	難聴者に対するノートテイク及び要約筆記活動、勉強会
39	朗読ボランティアグループむつみ会	視覚障がい者に対する声の広報などの朗読活動、朗読劇や介護予防発声法による交流、訪問活動



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ってます～

R3.7.1～7.31 ※敬称略

—金銭の部—

地区名	氏名	金額(円)	備考
高砂	カネカ労働組合 高砂支部	70,000	
	自由空間たかさご	4,070	お客様からの寄贈品の売上を福祉の為に
	玉野 俊行	2,000	
	短足おじさん	4,711	お客様の善意
荒井	匿名	10,000	
	匿名	60,000	
伊保	伊保南小学校	15,846	善意の日の募金
曾根	栗俣 光博	6,400	
米田	米田公民館	877	善意の募金箱

—物品の部 (外国コイン・古切手・使用済カード等)—

カネカ労働組合 高砂支部、梅谷事務所、(株)優和、高砂市農業委員会、米田公民館、ひなたぼっこ(株)

東川 達子、鷹巣 絹子、木谷 利尚、名嘉 初枝、柴山 江里子、匿名

※善意銀行への寄附金は税額控除が適用されます。

—物品の部—

カネカ労働組合 高砂支部…不織布マスク300枚
 東亜建設工業 大阪支店 加古川工事事務所…子ども用マスク129枚
 巾 みゆき…タオルケット3枚
 匿名…靴下2足
 匿名…紙パンツ3袋
 匿名…折り紙、文房具、小物入れ
 匿名…紳士服1着、ズボン下5枚、半袖シャツ1枚、ランニングシャツ2枚、靴下7足、足袋靴下3足、ハンカチ3枚
 匿名…毛糸
 匿名…婦人スラックス1枚、三分丈ショーツ1枚、半袖シャツ4枚
 匿名…パジャマ2着、プリーツ11枚、ズボン下4枚、タオル8枚、5分丈ショーツ5枚、半袖シャツ2枚



カネカ労働組合 高砂支部



東亜建設工業 大阪支店 加古川工事事務所より 子ども用マスク

※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。(古着などの回収はしていません)

高砂市共同募金委員会では 義援金の受付を行っています



7月1日からの大雨により、静岡県熱海市伊豆山地区において大規模な土石流が発生、また7月7日からの大雨により、島根県内各地においても多数の住宅被害が発生いたしました。高砂市共同募金委員会では、甚大な被害に遭われた方々を支援するために、義援金の受付を開始しました。お寄せいただきました義援金は、静岡県内または島根県内各地で被災された方々の支援に充てられます。

一人一人の力は小さくても、多くの方々にご協力いただければ、とても大きな力になります。皆さまのあたたかいご支援をよろしくお願いします。

また、上記災害以外で現在受付中の義援金については、下記までお問い合わせください。

問合せ先 高砂市共同募金委員会(高砂市社会福祉協議会内) TEL:079-443-3720

※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。

令和3年度 障がい児(者)体験セーリング

～海から高砂の街を見てみよう!～

日 時：9月25日(土)

【1時間コース】① 9:30～10:30 ※ 9:00集合
② 11:00～12:00 ※ 10:30集合

【船内見学コース】③ 9:30～12:00の間で随時

※参加希望のコースと時間帯を選んでください。

※雨天の場合は小雨決行、荒天時は10月2日(土)に順延します。

集合場所：工業松右衛門邸駐車場前(高砂市高砂町今津町526)

募集人員：各8組(障がい児(者)とその保護者) ※先着順

参加費：1人 500円(保険代等含む)

内 容：ヨットの乗船体験 申込締切：9月15日(水)

主 催：NPO法人高砂海文化21C・高砂市ボランティア活動センター

ちょいボラ入門教室

ボランティアグループの活動に参加して、その面白さ、楽しさを体験してみませんか。

NPO法人 花と緑のまちづくり高砂に参加
公園で花壇整備や清掃をします。

日 時：9月21日(火)9:00～10:30

場 所：すみれ公園 ※高砂郵便局裏側

持ち物：手袋、三角ホー、移植ゴテ

締め切り：9月14日(火)

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」

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(認知症相談センター) ☎443-3723

～「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。ご夫婦、ご友人同士でもお気軽にお越しください。

日 時：9月28日(火)・10月26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

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(認知症相談センター) ☎443-3723



認知症の人を ささえる家族の会「いるかの会」

～お気軽にご参加ください～

日 時：9月13日(月)13:30～15:30

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：ワイワイがやがや「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：9月6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。

～お菓子作り～

日 時：9月28日(火)13:00～15:00

場 所：高砂市文化保健センター 1階 栄養指導実習室

内 容：すずらんの会主催「お菓子作り」に参加します
持ち物：エプロン、三角巾、ふきん 参加費：300円
※事前にお申し込みください。

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：9月28日(火)13:00～15:00

内 容：お菓子づくり

場 所：高砂市文化保健センター1階 栄養指導実習室

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん 参加費：300円
※事前にお申し込みください。

申込み・問合せ先

高砂市健康増進課 ☎443-3936

介護者のつどい

～お家でできること見つけてみませんか?～

日 時：10月21日(木)13:30～15:30

場 所：阿弥陀公民館(高砂市阿弥陀町阿弥陀1173-1)

内 容：「在宅におけるリハビリの捉え方」

講 師：合同会社レジャー代表 新木 良和氏

対 象：高砂市内在住・在勤の方で介護に困っている方・興味のある方等

申込み・問合せ先

高砂市地域包括支援センター ☎443-3723