

しゃきょう

# 社協 かみかわ

No.78

2018年10月発行



(本村)田中あい子さん

# 10・11

月号

編集発行 社会福祉法人  
神河町社会福祉協議会

～地域福祉の情報紙～

## 主な記事

- 2ページ 夏休みこども塾 終活セミナー 他
- 3ページ 共同募金 歳末たすけあい募金のお願い 他
- 4ページ 食事からフレイル予防 他
- 5ページ 介護職員初任者研修案内 他
- 6ページ 遠くへ行こうデー おゆすりプラザ
- 7ページ お譲りします 心配ごと相談 他
- 8ページ 感謝のお知らせ かみかわペンリレー<sup>(4)</sup>



表紙より

おめでとうございます！  
いつまでもお健やかに…

民生委員児童委員さんが長寿祝い事業で米寿を迎えられた方を訪問されました。



# 夏休みこども塾

～防災体験や福祉体験に取り組みました～



ミニデイで、ボランティアや参加者との交流ができました。



1. 17のつどいに送るたくさんのろうそくができました。

夏休みに町内の小学生が防災体験や福祉体験に取り組みました。

初日は、神崎高校のボランティアがお手伝いをしてくれる中、阪神淡路大震災1・17のつどいに使用される『ろうそく作り』をおこないました。また午後からは、姫路市防災プラザへ行き煙の中を避難する訓練や非常食などについて学びました。

2日目は、越知区のミニデイに見学に行き、地域で活躍するボランティアさん達やミニデイに参加された高齢者の方と交流し、午後からは車いすに乗ってスーパーで買い物体験をしました。参加した小学生からは「お年寄りの方とたくさんおしゃべりができた。」「車いすに乗って高いところの品物をとるのは難しかった。」「などの感想が聞けました。

また、ろうそくづくりでは、原料となるろうそく提供を呼びかけたところ、町内外の方7名より寄付をいただきました。ありがとうございました。

## 社協会費・善意の募金への御協力、ありがとうございました

御協力いただいた会費及び募金は、社協の福祉事業に有効に活用させていただきます。

### ◆社協会費

3,380,000円  
(3,380世帯)

### ◆善意の募金

1,068,679円

ありがとうございました！



## 社協『終活セミナー』

もやもやした気持ちがすっきり！

たくさんの方の苦勞をしながらここまで歩いてきた人生。自身の人生を振り返るとともに、これからの人生に向き合う機会として、社協では「終活セミナー」をこれまで開催してきました。

今回は一般社団法人エンディングサポート協会(神戸)のアドバイザーを受けながら、また但陽信用金庫粟賀支店の協力も得ながら、9月7日、14日の2日間にわたり、ご自身の想いなどをエンディングノートに書き込んでもらいました。

日々の忙しさなどもある「終活はそのうちに…」とつい先延ばししてしまいがちですが、元氣な今だからこそ、終活にしっかりと取り組むことを認識しました。

セミナーに参加された方は、実際にエンディングノートに書いたことで、もやもやした気持ちの整理につながったようです。

なおこのセミナーは、皆さまから昨年ご協力いただいた赤い羽根募金で実施することができました。



### みんなの声

●災害が起きたところは、すごく大変だと思うから、ボランティアをするのはいいことだと思いました。私もボランティアに参加したいと思う気持ちはあるのですが、まだ小学生なので残念です。(長谷 女性)

助け合い広がるつながる

## 10月は『赤い羽根募金』



毎年10月に実施している赤い羽根募金では、各世帯をはじめ町内の各事業所や、幼稚園、保育園から小中学校の児童生徒まで、幅広い方々へ募金の御協力をお願いしております。

各区長さん、隣保長さん、学校の先生には募金の取りまとめをよろしくお願いいたします。

この赤い羽根募金は、皆様の温かいお気持ちを募金に託していただくこととするものであり、決して強制ではございません。

預託いただいた募金は、次の活動に大切に活用させていただきます。

### ①『福祉給食サービス』

高齢のおひとり暮らし等で特に見守りの必要な方へ、毎週一回、御自宅へお弁当をお届けし、お顔を拝見して安否確認をおこないます。



### ②『法律相談所』

日常におけるトラブルや悩みごとなど、法律に関する問題を解決するよう、弁護士さんによる法律相談を1ヶ月に1回開所しています。

### ③『病院送迎サービス』

身体が不自由な方が車いすに乗ったまま乗車できる特殊な車両を使い、自宅から姫路を含めた近郊の病院までの送迎を低料金で運行します。



### ④『お買い物送迎サービス』

近所にお店がなく、またバスから降りて重い買い物袋を持って歩くのが大変な高齢者へ、毎月1回乗り合いワゴン車を走らせて、自宅からスーパーまでの往復送迎をおこなっています。

### ⑤『終活セミナー』

自分が亡き後、残された家族に負担をかけないよう、身の回りの整理として、今、何をしておくべきかを考えるための講座を実施します。

### ⑥『子どもが楽しむ会への支援』

小さい子どもが楽しめるイベントの支援をおこない、子育て世代を応援します。

## 歳末たすけあい募金

### ○小中学生への“支援金”

経済的にゆとりのない世帯の小中学生への“支援金”の配布

### ○年末大掃除サービス

おひとり暮らし高齢者等の年末の大掃除の代行

### ○介護お見舞品の配布

在宅で介護を受けられている方の世帯へのお見舞品の配布

### ○生活をつなぐ“生活支援金”

生活が困窮されている世帯への“生活支援金”の配布

### ○遠くへ行こうデー

重い障がいのある方の、楽しく安心できる外出イベントの実施

歳末たすけあい募金は10月から12月の間、区長さんを通じて皆様方に募金のご協力をお願いいたします。この募金活動に一人でも多くの方々のあたたかい預託が寄せられますよう、よろしくお願いたします。

# 元気で長生きしよう！ 食事からフレイル予防

年齢を重ねるとともに、食に関する身体機能が変わってきます。

- 嚙む力が低下する
- 唾液の分泌量が減る
- 飲み込む力が弱る
- 消化液の分泌量が減る
- 味覚や嗅覚が鈍くなる
- のどの渴きを感じにくくなる
- 食欲が低下する
- 町の運動能力が低下する



食べる量が減ると体重減少・筋力衰え・生活自立度低下に…

低栄養

摂食  
嚥下障害

脱水

## 低栄養状態はフレイルの大きなきっかけになります！

昨年実施した食生活のアンケートでは「栄養のバランスがとれているか気になる」「献立を考えるのがおっくう」「独居高齢者は食事を簡単に済ませてしまいがち」を選ばれている人が多い結果が出ていました。栄養バランスが崩れると健康状態に大きな影響を及ぼしフレイル状態に陥る原因になります。

社協かみかわでは、町内で活躍しておられる管理栄養士さんの御協力を得て、栄養バランスが良く高齢者でも作りやすく好まれやすい献立を紹介していきます。美味しく食べて、元気で長生きを目指しましょう！

**フレイルとは…** 健康な状態と支援や介護が必要な状態の間にある“虚弱”状態のこと。後期高齢者は多くの場合、健康な状態からフレイルの段階を経てだんだんと要介護状態になっていくと考えられています。フレイルの段階で適切な対応をすれば再び健康な状態に戻り、健康寿命を延ばすことが期待できます。

・サバ水煮缶	1/2缶
・大根	60g
・にんじん	20g
・しいたけ	1枚
・ごぼう	20g
・水	100cc
・牛乳	200cc
・味噌	大さじ1/2
・ねぎ	少々

## 副菜 サバ缶の具だくさんみそ汁 (2人分)

- ① 大根、にんじんは2~3mm厚さのいちょう切り、しいたけは石づきを取り、半分に切り、薄切りにする。ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらし水気を切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にサバ缶を汁ごと入れ、水を加え、ねぎ以外の①の野菜を加えてふたをし、中火にかける。煮立ってきたら弱火にして10分煮る。
- ③ 味噌は、分量の牛乳から少しとり溶いておく。
- ④ ②に③と牛乳を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛りつけ、刻んだねぎをのせる。

## しっかり食べて低栄養予防

加齢に伴って、食が細くなり、慢性的な栄養不足、消化・吸収力の衰えから気づかないうちに低栄養になり、免疫力が低下して病気に対する抵抗力が弱まってしまう。規則正しい生活は元気に過ごす秘訣です。

サバ缶みそ汁は1品で野菜もたんぱく質もカルシウムも摂れるので万能です。



## 社協からのご案内

挑戦するミニデイ募集中！

### 各地区のミニデイ対抗、社協スポーツ杯中間報告

昨年度から実施している各地区ミニデイ対抗「社協スポーツ杯」は、「輪投げ」的入れ「ポケットボール」の3種目で、平均点がその地区の点数となり順位が決まります。4月から取り組まれた地区の中間報告は暫定1位が杉ミニデイです。優勝した地区には、トrolleyと記念品を贈ります。

1時間程度あれば取り組みますので、ご希望のミニデイは社協まで御連絡ください。こちらから器材を持って行き、職員が説明いたします。実施期間は12月未までです。



### 『介護職員初任者研修』講座のご案内

県の指定のもと、社協が「介護職員初任者研修」講座を開講いたします。神崎支庁舎を会場に11月から翌年2月までの期間、主に土日の開催とし、総計130時間の講座となります。

この講座を受講することで、介護の基本からしっかりと学びたいという方ももちろん、介護職員初任者研修修了者資格は、介護事業所に就職されるうえでたいへん有利となります。

募集人数は12名で、受講料はテキスト代も込みの1万円です。

日程等の詳しいことは社会福祉協議会へお問い合わせください。

0320-220006



## TSU・NA・GU⑭

### 〈みんなで支え合う地域〉

今年度、民生委員さんをお願いし、町内の集い場を調べています。町内にたくさんある集い場のうち、ミニデイ、ふれあい喫茶、サロン、体操教室の合計数は95か所あります。それらの運営はボランティアさんがしているところが半数以上ですが、最近では自主的な集まりも徐々に増えてきました。

特に体操教室は自主的な集まりが多く、みんなで準備や後片付けをし、終了後にお茶を飲みながらおしゃべりすることを楽しみにしているという意見をよく聞きます。ミニデイはボランティアさんが運営しているところがほとんどで、順調に継続しているところもありますが、ボランティア自身の高齢化や後継者不足、参加者が減少しているなど、全体として疲弊してきている状況です。

一方で、高齢者は地域のことをよく御存知ですし、元気に活躍されています。その方達のパワーを地域の集い場や助け合い活動に活かすことは出来ないでしょうか。家庭や地域の中で役割を持つ、自分が誰かに役に立ったり喜ばれたりすることは、とても大きなやりがいや生きがいになり、それは最強の介護予防になります。「〇〇歳になったから支えてもらう方」ではなく、『支える側→支えられる側』から『みんなで支え合う』関係に変化させることで、“元気で長生き&お互い様の助け合い”の地域に繋がっていきます。



# 遠くへ行こうデー

今年は...



身体にハンディがあり、外出の困難な方を対象に、今年も介助ボランティアさんにお手伝いいただきながら楽しい一日旅行を実施いたします。

今回の行き先は鳥取砂丘です。入口までスロープが設置してあり、雄大な砂丘を一望することができます。また、砂地専用の車いすに乗り換えれば、砂丘内を散策することも可能です。

この機会に楽しい一日旅行に参加されてみてはいかがでしょうか。付添い御家族の方も一緒に参加いただけます。

**実施日** 10月23日(火) 9時出発。17時頃帰着

**参加費** @1,000円 **募集数** 20名程度

◎車いす対応のリフト付大型バスで行きます。

◎乗降や移動、トイレなどの介助はボランティアさんがお手伝いします

10月10日(水)までに社協へお申込みください ☎32-2303



## 社協の子育て応援「おゆずりプラザ」開催!

まだまだ使用できる子育て用品をお譲りする、おゆずりプラザを開催します。御家族やお友達と一緒にぜひお越しください。

★日時 10月28日(日)・29日(月) 9時～13時

★場所 神崎支庁舎

★お譲りできる子育て用品(予定)

ベビーカー・チャイルドシート・ベビーカー・おもちゃ・子ども服等々

※28日のみ、入場料(1世帯200円)をいただきます。

※今年度は、3月末にも開催する予定です。

## 子育て用品を寄付してください

今は使用していない子育て用品を、社協に寄付してくださいませんか? それを必要としている方にお譲りします。0歳～小学生くらいの子育てに必要なものなら何でもOK。眠っている子育て用品にも二度活躍の場を与える機会、そして神河町の子育て世代を応援するために、ぜひ御協力をお願いします。

### ●集める期間

H30年10月22日(月)～26日(木) 8時30分～17時

### ●持っていくいただく場所

神河町社会福祉協議会 きらきら館 おひさまルーム

持ってくるのが難しい場合は、社協へ御連絡ください。

### ●喜ばれないもの

★衛生上、問題のあるもの

★汚れのあるもの、破損しているもの

★漫画、雑誌、教科書、キーホルダー

※次に使用する子どもが安全に、そして喜んで使えるよう、汚れや破損がないか十分に確認してください。



## お譲りします！

町内の方から預託のあった「四点杖」と「ポータブルトイレ」2点「ふとん掛敷組」を、必要な方に譲渡します。

お問い合わせは、社会福祉協議会へ

☎321-2303

※複数の方から希望があった場合は、社協で使用される方の状況等をお伺いした上で譲渡先を判断いたしますので御了承ください。



四点杖



ポータブルトイレ

## 余っているお米を募集します！

新米が採れるこの時期に、御自宅で余っているお米があればお譲りいただけませんか。いただいたお米は、町内で生活にお困りの方にお分けしたり、生活困窮者を支援する団体(ワーカーズコープ)を通じて、兵庫県内で生活に困っている方にも届けられます。

また、高齢者等への見守りとして実施している「福祉給食サービス」などの事業にも一部使わせていただきます。

お譲りいただける方は、社協へ御連絡ください。

☎321-2303



※お米は新米か29年度産を希望いたします。

## 心配ごと相談のご案内

30年度より心配ごと相談事業を「行政・人権相談」と「法律相談」に再編しました。偶数月は「行政・人権相談」、奇数月は「法律相談」を毎月第4水曜日神崎支庁舎において開催しています。

### 行政・人権相談

〈偶数月の第4水曜日〉に定期開設

●開設時間／13時30分～16時

県や役場の行政サービス、施策に関する苦情、要望や各種制度の仕組み、申請窓口に関する問い合わせなどの相談を受け、その解決のための助言や関係行政機関に対して通知し問題の改善を行う行政相談委員と、差別や不当な扱いを受けているなど、大切な人権の侵害があった場合には、法務局などを通じて適切な処置を講じ救済を図るための相談窓口として人権擁護委員が、行政や人権に関する身近な問題について相談に応じます。

相談時間は、概ね1人30分です。

### 法律相談

〈奇数月の第4水曜日〉

●開設時間／13時30分～16時30分

相続や金銭問題など、日常生活における法律上のトラブルを解決するために弁護士が相談に応じます。相談時間は1人30分です。

#### ■法律相談

開設日	会場	相談員
11月28日	神崎支庁舎	兵庫県弁護士会 派遣弁護士

※法律相談は予約制です。  
前日までにご予約ください。

#### ■行政・人権相談

開設日	会場	相談員
10月24日	神崎支庁舎	難波千咲子 (行政相談委員) 新 弘正 (人権擁護委員)

※事前予約は必要ありません。

※皆様から頂く会費や赤い羽根共同募金を財源に実施しています。  
福祉に関する相談は、社協窓口でも職員が常時対応しています。



# 感謝のお知らせ

(7月11日～9月13日) (敬称略・受付順)

## 【善意銀行】ありがとうございます

氏名	地区	内容	一言コメント
中井 巖	猪篠	供養として	
匿名		福祉のために	
中島 康之	中村	供養として	大変お世話になりました。ありがとうございます。
久後美嘉子	南小田	供養として	
日和 信弘	南小田	供養として	お世話になり、ありがとうございます。
藤原 一雄	吉富	供養として	
井口 良文	上小田	供養として	
坂元 勝 栗		供養として	お世話になり、誠にありがとうございます。
藤原すゑ子	川上	福祉のために	
正城まち子	柏尾	供養として	
ボランティア 葉叟会、葵会		福祉のために	
神崎 周生	山田	供養として	
寿福寺女性部	鍛冶	福祉のために	地藏盆バザー売上金の一部
中島 光幸	根宇野	供養として	大変お世話になり、有難う御座居ました。
中島まさみ	根宇野	供養として	
木下 隆生	本村	供養として	
児島 迪子	寺前	供養として	
合 計			530,436円

善意銀行の預託金は、町内小中学校・高校の福祉教育活動やボランティアの助成金、高齢者などへの給食サービスの材料代、地域づくり助成金などに使われています。

## 家族みんなで挑戦!! しゃきょうクイズ

応募先 〒679-2414 神河町栗賀町630  
神河町社協「クイズ係」  
Eメール k-syakyo@kcni.ne.jp

応募締め切り 11月9日(金)

知ってる人は記憶を呼び起こして!  
知らない人は調べてみてね!

- ①今から45年前にヒットした時代劇の主人公のキメ台詞は? ○に入る言葉を答えてください。  
「これにて○○○○。」
- ②昭和28年に大ヒットした映画。一昨年にも同名のアニメーション映画が大ヒットしました。その映画のタイトルは?

答えのわかった方は、1.問題の答え 2.住所 3.氏名4.社協かみかわの感想や社協への意見などをお書きの上、ハガキまたはEメールでご応募ください。抽選でクオカードをプレゼントいたします。

前号の答え ①「(ウ)三億円事件」 ②「だんご」  
◎当選者 田中祐奈さん(長谷)

## 【物品収集】《古切手・ヘルマーク・書き損じハガキ》

- ・石堂 明美 (鍛 治)
- ・岩本美保子 (大 河)
- ・戸田加代子 (大 山)
- ・岡本須美子 (柏 尾)
- ・榎片岡建設 (寺 前)
- ・森 史代 (中 村)
- ・藤原 義正 ( 杉 )
- ・小寺志保子 (寺 前)
- ・阪本須美子 (南小田)
- ・平岡ますみ (鍛 治)
- ・ヘルスショップ
- ・匿名(2名)

## 【物品預託】 ありがとうございます

- ・福本老人クラブ ぞうきん161枚
- ・久後美嘉子 (南小田) 四角杖
- ・匿名 介護用品
- ・匿名 ポータブルトイレ
- ・正城まち子 (柏 尾) 介護用品
- ・山西八重乃 ( 杉 ) アクリルたわし100個
- ・黒田 賢治 (高朝田) ふとん掛敷一組



## かみかわペンリレー 41人目



町内の皆さんを一つの輪で  
つなげます。  
〈前号の太田雅己さん(柏尾)  
からの紹介〉  
うらかみけんさく  
**浦上健作さん**  
(高朝田)



質問:自身の性格を分析してみると……

答え:真っ直ぐで情熱的。チャレンジ精神旺盛!

質問:人にちょっと自慢できることを教えてください

答え:渓流魚について詳しいです。鱒の住む河川環境など。

質問:あなたが思う神河町のいいところを教えてください

答え:災害も少なく自然環境に恵まれた住みやすいところ。

質問:将来の夢はなにですか?

答え:のんびり、ゆっくり、笑って過ごせること(笑)

質問:あなたが今、夢中になっていることはどんなこと?(趣味など)

答え:鱒の養殖に夢中です。趣味はフライフィッシング。

質問:これまでの人生の中で、一番思い出に残る出来事は?

答え:3. 11東日本大震災。個から公へ、生き方考え方が大きく変わりました。

質問:もし何でもかなう魔法があれば、何を願いますか?

答え:全ての人に夢と希望を与える。

質問:神河町のみなさまへメッセージをどうぞ!

答え:釣り場作りと観光協会のイベントなどでお目にかかることがあると思いますので、気軽にお声かけよろしく願います。

太田さんから浦上さんメッセージ

包容力があって、行動範囲の広いタフな人で、多くの仲間が慕っています。リーダーとしての頼もしさと弱みを見せる人間味あふれる人柄は、参考にしたいものです。