

しゃきょう

社協 かみかわ

No.87

2020年4月発行



～地域福祉の情報紙～

主な記事

- 2 ページ ゆっくりわろてんカフェ 終活セミナー
- 3 ページ まちの子育てひろば
- 4 ページ 大畑ミニデイ「お達者クラブ」
- 5 ページ 食事からフレイル予防 TSU・NA・GU²³
- 6 ページ 日常生活自立支援事業 ボランティア活動の充実に
- 7 ページ 介護福祉士実務者研修受講者募集 心配ごと相談所
- 8 ページ 感謝のお知らせ かみかわペンリレー⁵⁰

表紙より

手作り布ぞうり できあがり～!

井上まつゑさん(前列左から2人目)を講師にお招きし、笑和会(越知)が布ぞうり教室を開催しました。子どもからお年寄りまでが集い、昔話にも花が咲き、楽しいひと時となりました。次世代に繋がっていきますように…

4・5月号

編集発行 社会福祉法人
神河町社会福祉協議会

グリーンケアサロン ゆつくりわるとんカフェ 開催

大切な人との死別を体験し、

悲嘆の日々を過ごしている人に
寄り添いお世話をする事で、
その深い悲しみから立ち直るお
手伝いをするグリーンケアを目
的に、2月23日に『ゆつくりわ
るとんカフェ』を開催しました。

当日は、家族を看取ったご遺
族と、町内の介護保険サービ
ス事業所の職員が集まりました。
抹茶とお菓子を囲みゆつたりと
した雰囲気の中、亡くなった人
の思い出話はもとより、当時の
自分の心境等と同じ境遇の方と
話をする事で、心を少し軽く
していただけたのではないで
しょうか。

参加者の言葉

「夫が亡くなって半年、まだ受
け入れられなくて…。他の人が
どうされているのか聞いてみた
い。」

「亡夫の衣類をまだ片付ける気
持ちになれない。暖かくなって
からボチボチできたらいいな。」
「今日はいろんな思い出話がで
きてよかった。」

「一緒に旅行した所を思い出せ
るから、元気な時にたくさん旅
行してね。」



社協「終活セミナー」で学んだこと

2月14日、多可町から写真屋
さんを招いて、「最近の遺影写真
事情について」をテーマとした
セミナーを開催いたしました。

遺影に使う写真は、これまで
正面を向き、かしまったポー
ズが多かったようですが、最近
はお気に入りの恰好でにっこり
微笑んでいる写真が好まれるよ
うになってきており、本人らし
さが溢れている表情の写真であ
ることがポイントのようです。



写真屋さんか

らは人生の節目
ごとに写真を
撮っておくとよ
いとのアドバイ
スをいただき、

気に入った写真がどこにあるの
かを家族にきちんと伝えておく
ことを忘れないようにしなけれ
ばなりません。

セミナー終了後、メイクを施
しての個人写真を撮ってもらい
ましたが、後日、出来上がった写
真を見て、みなさんとても喜ん
でおられました。

終活は出来る時から、身の回
りのいろんなことを少しずつ整
理していくことであり、ご家族
と話しながらされることでご本
人の想いがより一層伝わること
となります。



ご存知ですか？

まちの子育てひろば

保育園、保育所、幼稚園に入る前のお子様と保護者が気軽に集い、仲間づくりをするのが『まちの子育てひろば』です。

神河町には次の『まちの子育てひろば』が開設されています。



ひろば名	内 容	連 絡 先
神崎幼稚園 にこにこくらぶ	在園児との遊び タ涼み会 プール遊び 交流ミニ運動会 芋掘り クリスマス会 など	神崎幼稚園 ☎ 32-1790
寺前幼稚園 ひまわりくらぶ	在園児との遊び タ涼み会 プール遊び 交流ミニ運動会 芋掘り クリスマス会 など	寺前幼稚園 ☎ 34-0724
神崎保育園 わくわく広場	七夕まつり タ涼み会 クリスマス会 園庭開放 など	神崎保育園 ☎ 32-0284
寺前保育所 カフェてらまえ	親子遊び 育児相談 茶話会 園庭開放 など	寺前保育所 ☎ 34-1538
おはなしなあに？	絵本の読み聞かせ クリスマス会 わらべ歌遊び など	きらきら館 ☎ 32-2410
はだしっ子	さんぽ 野菜作り ものづくり 野外遊び など	神河町社協 ☎ 32-2303
おひさま(神河町子育て学習事業)	季節の遊び 地域の人との交流 体操教室 など	きらきら館 ☎ 32-2410
野外自主保育 みあいつ子	さんぽ 外遊び 野菜作り など *お母さん達によるあずかり合い	神河町社協 ☎ 32-2303

※年度当初に登録が必要なひろばもあります。

※実施日や場所等は、各ひろばへお問い合わせください。



もうすぐ20年！ 大畑ミニデイお達者クラブ

しゃべって笑って介護予防

雪がチラチラと舞う2月18日、大畑コミュニティセンターではミニデイお達者クラブが開催されていました。

この日は雪のため参加者が5名ほど減ってしまったとのことでしたが、15名の方が集まって、にぎやかに楽しいひと時を過ご



していました。

午後からはお雛様作り。丸く切った厚紙に、きれいな千代紙を貼り付け、笏や檜扇を持たせたらかわいいお雛様の出来上がりです。皆さん、ワイワイと和やかに作っていました。



お雛様が出来上がったたら、皆さんお待ちかねの豆まきです。こ



には鬼はいないからと、かけ声は「福は〜うち〜」のみ。皆さん、「膝が折れへん。」とか、「腰が痛いんや。」と言いながら、ボランティアさんが豆をまくと「ワッ〜!!」、一斉につかんでいました。その度に皆さん大笑い。

体操をしたり、手先を動かしたり、おしゃべりして何度も大笑い。介護予防と一緒に免疫力も大幅にアップした一日になりました。

●長く続く秘訣は？

大畑ミニデイお達者クラブは、

旧神崎町で最初に始まったミニデイサービスです。長く続いている秘訣を、参加者の皆さんとボランティアさんに聞いてみました。

●参加者の声

「みんなが仲良し。」

「ここに来るとみんなに会えて、話もできるしとても楽しい。」

「毎月とても楽しみ。」

「ボランティアさんが本当によくしてくれる。いつもボランティアさんに感謝しています。」

●ボランティアさんの声

「参加者の皆さんが楽しみにしてくれるからやりがいがある。」

「リーダーさんがいろんなことを考えて楽しませてくれる。」

「ボランティア自身も、ミニデイを楽しんでいる。」

お達者クラブの皆さんは楽しい人ばかりで笑い声が絶えません。お互いの感謝と、みんな仲良く一緒に楽しむことが長く続く秘訣ですね。

元気に
長生き
しよう!

食事からフレイル予防

さばの炊き込みご飯



材料(6人分)

米	2合
さばの水煮缶(190g)	1缶
切干大根	15g
しめじ	100g
人参 (A)	1/2本
醤油	大1
酒	大2

- ① 米は洗ってザルに上げ、しばらくおく。
- ② 切干大根はもみ洗いして水に15分ほどつけて戻す。
水気を絞って1cm長さに切る。
しめじは石づきを落として食べやすい大きさにほぐす。
人参は細切りにする。
- ③ 炊飯釜に①を入れ、(A)、さば缶の汁を入れ、2合の目線よりやや多めの水(分量外)を加える。
- ④ ③に②、生姜のみじん切り、さば缶の身をのせて炊く。
炊き上がったら、全体をさっくり混ぜる。

フレイル予防は日本人の食事摂取基準2020年版に加えられた重要な項目です。

このご飯でフレイル予防に加えて注目したいのがDHAとEPAで、主に青魚に含まれるオメガ3系と呼ばれる不飽和脂肪酸です。

これは血管の老化を予防したり血液をサラサラにする効果も期待出来ます。

毎日の食卓に取り入れやすい簡単な料理で、みなさんが健康に暮らせそうです。

あやめ苑 栄養士

TSU・NA・GU^{②③}

〈大川原ささえあい会議〉

神河町社会福祉協議会が生活支援コーディネーター業務を町から委託され、3年半が経ちました。現在、14の集落協議体とひとつのブロック協議体が立ち上がり、それぞれの地域課題の解決に向けて支援を続けています。今後のTSU・NA・GUは、それぞれの集落協議体の活動を紹介していきます。今回は大川原区です。

大川原ささえあい会議は神河町で一番初めに立ちあがった協議体です。ミニデイボランティアの皆さんと区長、老人会代表で組織され、年に数回ミニデイ終了後に集まり話し合いをしています。大川原区は古くからの伝統行事や交流事業で集まって会食する機会も多く、みんなが自然と声を掛け合い誘い合う、連帯感が強い集落です。しかし高齢化率が高く、これから先身体が衰えてきた時の不安が多く出ていました。話し合いの中で、区長が「大川原区は高齢者世帯が多く若い世代は少ない。今いるみんなで助け合い支え合って、一緒に齢を重ねていくんだ。」と言われ、そのための助け合いの仕組みづくりについて話し合ったり、緊急の場合に必要な緊急連絡先台帳も整備しました。また、昨年10月には公立神崎総合病院の宮原院長をお迎えして「健康寿命を伸ばすために取り組むべきこと」と題した学習会も開催しました。今後はみんなで元気で長生きを目指し、地域でできることを考えていきます。



社協が通帳と印鑑をお預かりし、 お金の管理をお手伝いします!

～日常生活自立支援事業～

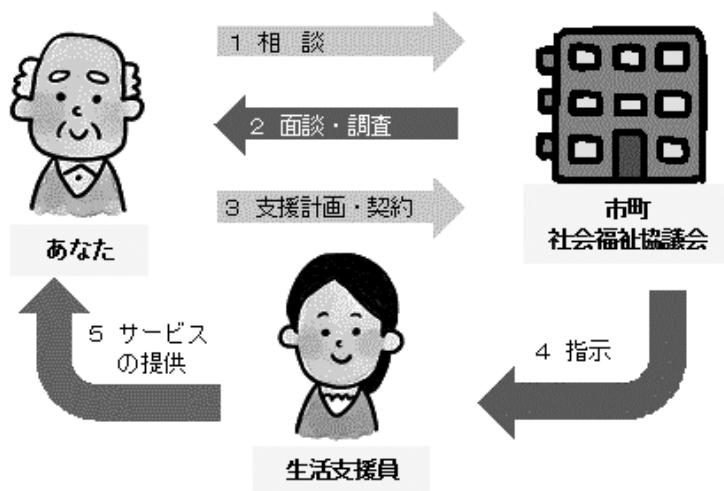


訪問販売や通販で、よくわからないまま商品を購入される方。預金通帳をどこにしまい込んだかを忘れてしまい、度々お金の出金に困っておられる方。公共料金などの支払いをいつも忘れてしまう方。また、障がいのある子どもの金銭管理をいすれ誰かに任さなければと考えておられる方、ぜひ社協の日常生活自立支援事業の利用をご検討ください。

この事業は、まず、本人やご家族に代わって社協で通帳や印鑑をお預かりし、その上で社協職員がご本人宅を定期的に訪問して必要な生活費を直接お渡しするとともに、支払いがあれば代行したり、届いている郵便物の内容確認を行います。詳しいことは、お気軽に社協へお尋ねください。

尚、この事業の利用料は無料です。

神河町社協 ☎32-2303



ボランティア活動の充実に!

様々な分野でボランティア活動が行われている皆様から、充実した活動ができるよう、今年度も活動助成を次の通り行います。

また、新たにボランティア活動を始めようと思われるグループや個人の方へも助成いたしますので、ぜひご利用ください。なお、助成金の財源は、町民の皆様からいただく善意銀行の寄附金です。

●助成の対象条件

- ・町内および近隣市町において自主的かつ継続的なボランティア活動を行っているグループまたは個人
- ・社協ボランティアセンターへ登録を行っていること
- ・年間3回以上の継続的なボランティア活動を行っていること

●助成金額

- ・グループ 上限3万円（新規の場合は5万円）
- ・個人 上限1万円

●助成対象となる経費

ボランティア活動に関係する経費に限ります。ボランティアのみの懇親費は対象外です。

●申請と決定

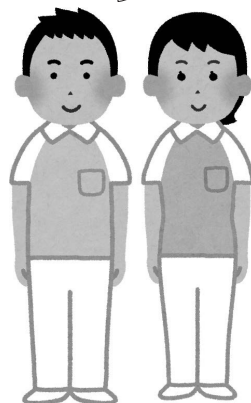
申請用紙は窓口、もしくはホームページより入手していただき、5月25日までに提出ください。審査の後、6月下旬に交付を予定しています。

『令和2年度介護福祉士実務者研修』受講者募集!

国家資格である「介護福祉士」の受験条件として、介護福祉士実務者研修の修了が必須となっています。このたび神河町社会福祉協議会ではその研修(450時間)を通信課程にて開講いたします。指導にあたるのは、経験が豊富な介護福祉士たちです。

介護福祉士を目指している方はぜひこの機会に受講をご検討ください。

一緒に
頑張りましょう!



【開講期間】 令和2年5月～11月

【受講料】 4万5千円まで(税別)〔テキスト代等込み〕

【受講資格】 次のいずれかに該当する方

- ・介護福祉士を目指されている方
- ・介護に関する仕事に就きたい方
- ・ひとり親家庭の方

【募集定員】 20名〔書類選考あり〕

【その他】 9日間の面接授業を10月に神崎支庁舎で開催

【申込方法】 4月15日(水)までに所定の申込書を社協へ提出

心配ごと相談のご案内

4月は…

暮らしの安心相談

(生活・行政・人権)

●開設時間／13時30分～16時

経済的な困窮や就労に対する不安等、生活上の悩みについて、**労協センター事業団(ワーカーズコープ)** 相談支援員、社協職員が相談に応じます。

また、行政サービス、施策に関する苦情、要望や制度の仕組み、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**が、行政に関する相談に応じます。

そして、差別や不当な扱いを受けているなど、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なる**人権擁護委員**が、**人権にかかる身近な問題**について相談に応じます。

相談時間は、概ね1人30分です。

5月は…

法律相談

●開設時間／13時30分～16時30分

相続や金銭問題など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
5月27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。

■暮らしの安心相談

開設日	会場	相談員
4月22日	神崎支庁舎	ワーカーズコープ相談支援員 社協職員 行政相談委員 人権擁護委員

※相談時間の希望がある場合は、予約を受け付けます。

※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。

暮らしの安心相談は偶数月に、法律相談は奇数月に開設していますが、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

(1月15日～3月10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
安田 務	貝野	供養として	御世話になり、有難う御座居ました。
小島 邦彦	高朝田	供養として	社協に感謝してます。
匿名		福祉のために	
高橋 英樹	上小田	供養として	
入江 節子	猪篠	供養として	多くの人にお世話になり、ありがとうございました。
澤田 幸江	大山	供養として	
岩本 好子	大河	供養として	お世話になり、ありがとうございました。
井上 達雄	柏尾	供養として	
藤原 秀明	栗賀町	供養として	
越知谷小学校 (学年会計)	越知	福祉のために	
合 計			530,010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 5月8日(金)

次のクイズにお答えください。

桜の季節ですね。今回は「桜」に関するクイズです。

① 桜の花がデザインされている硬貨は?

50円 100円 500円

② 桜肉とは何のお肉のことでしょう?

馬 猪 鹿

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ひな人形 ②春一番

◎当選者 村上ゆかりさん(上岩)

【物品収集】《古切手・ベルマーク・書き損じハガキ》

榎 佐代子 (野 村) 笑和会 (越 知)
仲井美江子 (山 田) 長井ひとみ (猪 篠)
石堂 明美 (鍛 治) 田中 洋子 (比 延)
役場ひと・まち・みらい課 (株)堀 口 (栗賀町)
木下さゆり (大 河) 神姫グリーンバス(株)(中 村)
友政やつ乃 (南小田) によん神河 (南小田)
役場地域振興課 匿名5件
大垣 幸嗣 (大川原)
戸田加代子 (大 山)

【物品預託】ありがとうございました

匿名 医薬品 匿名 介護用品
匿名 石鹸 匿名 栄養調整食品



かみかわペンリレー 50人目



町内の皆さんを一つの輪で
つなげます。

〈前号の中山祐美子さん(猪篠)からの紹介〉

たにおかけこ
谷岡慶子さん
(福本)



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:今の仕事に就いて多くの方々に出会えた事と、いつも側で見守ってくれる家族です。

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:いくつになっても〇〇ちゃんと呼び合えるところと、先生方が生徒みんなを知っていてくださるところ。私はマンモス校だったので、そういう経験がなく羨ましいです。

質問:将来の夢は何ですか?

答え:これから子育て中のたくさんの方と出会って関わっていけるような事ができればと思います。

質問:あなたが今、夢中になっていることはどんなこと?

答え:昨年誕生した初孫にもうメロメロです。

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:娘達の成長の日々ですかねえ~(?)嫁ぐ時は嬉しくもあり寂しくもあり複雑な気持ちでした。

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:子どもの頃のあだ名が“ポン太”。一度でいいから“スラ〜ッ”とした体型になりたいです。

神河町のみなさまへのメッセージをどうぞ!

答え:今年も移動図書で町内を回りますので、声をかけてください!

中山さんから谷岡さんにメッセージ

元職場の同僚でとても頼りになる方です。暖かい人柄の中に芯が通っていてブレません。見習いたいです。