



福島市社会福祉協議会だより

No. 177

平成30年1月18日発行

さるびあ

社会福祉法人
福島市社会福祉協議会

〒679-2215
神崎郡福島町西治474番地6

電話 (0790) 23-0300

FAX (0790) 23-0322

Eメール: fukusyakyo@mx2.wt.tiki.ne.jp

本年もよろしく
お願いいたします。

役職員一同

もちつき大会

力いっぱい杵をふりおろし、かわいい手で「こもち」を丸め、「あん
こときなこのもち」をほおばり、大満足の子育てひろばの子どもたち

ー12月26日 サルビアこども園のお餅つきに招待されてー



主な記事

理事長・町長 新年の挨拶	2	新規コミュニティ活動紹介・八反田区	7
赤い羽根共同募金の報告／みまもり給食サービ		私の地域の〇〇じまん	8
スの日程	3	アロマサークルワンピースの活動紹介／ハロー	
要約筆記講座／コミュニティカフェ笑の紹介	4	！ヘルパーです	9
義援金の報告／まちの子育てひろば	5	こんにちは、障害相談支援センターです！	10
地域つながりあい講座の案内／県知事からの表		こころの健康について知ろう！	11
彰・福美会	6	善意銀行／なやみごと・法律相談	12





新年のごあいさつ

福岡市社会福祉協議会理事長 竹本 眞由美



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、輝かしい新年を迎えられましたことと心からお慶び申し上げます。また、昨年は、福岡市社会福祉協議会事業にご支援、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

団塊の世代が75歳以上となる2025年以降には、医療や介護、福祉サービスの需要がさらに増加すると見込まれています。社会福祉協議会では、その時、適切な福祉サービスを受けることができ、住み慣れた地域で安心して生活ができるような体制づくり（「地域包括ケアシステムの構築」）に向けて、昨年7月から地域包括支援センターと連携して、「見守り」から「支え合い」への地域づくりを目指して、各自治会の地域福祉の現状や取り組み、地域の様々な福祉課題等の解決に向けて「地域支え合い会議」を開催しております。

現在、支え合い体制づくりの「モデル地区」を1ヶ所お願いして、体制づくりの整備、何が必要とされているか、どのように助け合うか、役割分担など話し合いをしています。「ちょっとした手助け」や「声かけ」が、人と人とのつながりになるのではないのでしょうか。少子高齢化が進む中、「支えて側」と「受けて側」に分かれるのではなく、人のつながりを大切に、支え合いながら、それぞれの役割を担っていくことで生きがいも生まれ、介護予防や地域の活力につながると思います。

また、近年の自然災害は甚大なる被害をもたらしています。災害時には多様なニーズに対応したボランティア活動が求められます。それには、平素から行政と連携して、円滑かつ迅速な活動ができるような体制づくりが大切と考えています。

本年は、国が推進している「我が事・丸ごと」の地域づくりに向けて、「地域包括ケアシステムの強化」をふまえた介護保険法などの制度が変わります。地域全体・住民主体の福祉のまちづくりを推進するため策定された「第3次地域福祉推進計画」に基づき、地域で暮らす一人ひとりが孤立することなく安心して暮らせるよう、地域で支え合い、助け合える町づくりの推進に努めてまいりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

結びに、本年が皆様にとりまして幸多い年となりますようご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



新年のごあいさつ

福岡市長 橋本 省三



あけましておめでとうございます。輝かしい新年を迎えるにあたり、謹んでお慶びを申し上げます。昨年を振り返りますと、自然災害が多発した年であったと思います。

そのなかで、10月29日には町単独の訓練としては18年ぶりに福岡市総合防災訓練を実施しました。大雨の中での訓練となりましたが、地元自治会の方や福岡小学校の児童にも参加いただき、行動確認や関係機関との連携を密にすることができたと思っています。

さて、町長に就任し2年が経ちました。その間、皆様の温かいご支援、ご協力をいただきながら各種事業を進展させることができました。

町の最重点施策である福岡駅周辺整備事業は、“訪れやすく住みよいまち福岡”をめざし、辻川界隈の観光拠点整備と一体的に進めています。福岡駅から辻川界隈への観光ルートを作り、多くの観光客でにぎわう福岡市、そして活気のある駅前となるよう取り組んでいます。平成31年度には、新しい福岡駅周辺の姿を披露できることを楽しみにしています。

子育て支援では、今年度から1歳から中学3年生までを対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部助成を実施しています。期限を1月末までとしていますので、ぜひこの制度をご利用ください。

一方、今後も少子高齢化の進展が予想されます。このため、地域包括支援センターが「地域包括ケアシステム」構築に向け、社会福祉協議会とともに各自治会を巡回し、「地域支え合い会議」を開催しています。このシステムは「地域づくり」であるとも言われ、「自助」「互助」を中心に「共助」「公助」が適切な役割を果たすことで、今ある資源の活用やその地域に合ったサービスを創設することにより、認知症などの支援や介護を必要とする方を含めた、誰もが安心して暮らせる地域を作り上げるためのもので、今後ますます重要になると考えています。昨年と変わらず、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後に、戌年の本年は昨年の頑張りが見事に花開き、町民の皆様にとってより良き年となるよう祈念いたしまして、新年のあいさつとさせていただきます。



赤い羽根共同募金運動にご協力いただき ありがとうございました。

募金総額 **1,881,483円**



本年度も赤い羽根共同募金にご協力をいただき誠にありがとうございました。

各地区の世帯や各学校の児童・生徒や先生方のご協力、町内の各事業所・店舗においての募金箱の設置等、みなさまのご協力によりまして多くの募金が集まりましたことに深く感謝いたします。また街頭募金をJR西日本福崎駅・ライフ福崎店・ボンマルシェ福崎店にてボランティア、福崎西中学校・福崎東中学校の生徒・教職員の皆様と実施いたしました。ご協力ありがとうございました。

福崎町役場出納室前・図書館・文化センターにも募金箱を設置させていただきました！



本年度集まった募金は、平成30年度に県域の福祉活動や地域に配分され、福崎町社会福祉協議会が行う『ボランティア育成事業』『ボランティアグループ活動助成』『地域コミュニティ活動助成』『サマーボランティア事業』『福崎町社協の広報誌「さるびあ」発行』に活用されます。

(ご協力いただいた皆様)

各自治会、中播衛生施設事務組合・神崎郡町村会、福崎町商工会、福崎郵便局、JA兵庫西神飾統括部・福崎支店・福崎東支店、播州信用金庫福崎支店、姫路信用金庫福崎支店、但馬銀行福崎支店、但陽信用金庫福崎支店、みなと銀行福崎支店、(有)愛の里、CHIAKIほおずき福崎、カワモトカメラ、(株)くれよん、エーモン工業(株)、サンアロイ工業(株)、福伸電機(株)、(有)ふじおか、(有)松岡医療器、サルビア荘、もちの木園、JR西日本福崎駅、ボンマルシェ福崎店、ライフ福崎店、田原小学校、八千種小学校、福崎小学校、高岡小学校、福崎東中学校、福崎西中学校、福崎高等学校、神戸医療福祉大学、福崎町民生委員児童委員協議会、福崎町職員、他(順不同、敬称略)

お知らせ

平成29年4月より、日曜給食「ふくちゃん弁当」は実施主体が福崎町から社協へ移行しました。今後「ふくちゃん弁当」関係のご連絡等は**福崎町社会福祉協議会**（☎23-0300）へお願いします。



安否確認を兼ねておりますので、配達時にはご在宅いただきますようお願いいたします。

※一人暮らし高齢者の日曜給食は「ふくちゃん弁当」として実施します。

3月25日(日)	3月22日(木)	3月7日(水)	2月25日(日)	2月15日(木)	2月7日(水)	1月28日(日)	1月18日(木)
昼食	夕食	夕食	昼食	夕食	夕食	昼食	夕食

●平成30年

みまもり給食サービスの日程

『文字』でつながる心と心 初心者向けの講座です。お気軽に！

初心者大歓迎♪

要約筆記養成講座

文章力アップ！

要約筆記とは、主に手話を使用されない聴覚に障がいのある方に、その場の音声を書いて伝える通訳です。1対1の会話から、会議や講演会等での伝達など様々な場面で役立っています。

【日 時】 4月14日(土) 4月28日(土)
5月12日(土) 5月26日(土)
6月9日(土) 6月23日(土)
全6回 各回とも13時30分～15時30分

【場 所】 市川町保健福祉センター（神崎郡市川町甘地323-1）

【講 師】 要約筆記ボランティアサークル「^{まるよ}かんざき」

【参加費】 テキスト代として 500円（初回会場でお支払いください）

【申込先】 福崎町社会福祉協議会（TEL23-0300／FAX23-0322）

【締 切】 平成30年3月28日(水)



修了者は、希望によりサークルに加入し、要約筆記ボランティアとして聴覚障がい者の方と共に町や県の行事に参加し、“聞こえ”のお手伝いをすることができます。

高齢による難聴や災害時の筆記通訳など、ますます必要とされる文字通訳をあなたも一緒に学ばれませんか。

アロマサークル美人^{ちゅら} 主催!!

コミュニティカフェ 笑^{えみ}

この活動は福崎町のオレンジプランに基づく認知症予防の一貫として、ボランティアグループのアロマサークル美人が主体となって取り組んでいます。

ご案内

対 象：どなたでも（認知症の方とご家族・一人暮らしの方・地域で活躍されている方など）

場 所：福崎町西田原
山田文庫内（山田医院隣）

開催日時：2月5日(月) } コンサート・季節の
3月5日(月) } 折り紙 など
※行事は変更する場合があります
いずれも10時～12時

費 用：500円

申 込：地域包括支援センター
TEL 22-0560(代)



認知症予防としてのアロマケアってなあに?!

「笑」カフェではアロマケアを取り入れています。アロマケアは免疫力を高め、自律神経のバランスを整えるといわれています。

健康を維持する恒常性維持機能（ホメオスタシス）の調和により、諸々の不調を予防する療法として植物の天然の香りとタッチングが心と身体に作用するのです。

それが「認知症予防」にアロマケアが活用されている所以です。

（*笑カフェをお手伝いしてくださるスタッフも募集中！
ご連絡は地域包括支援センター22-0560 または、
アロマサークルちゅら（中田）090-8570-7505）

善意銀行から被災地へ義援金を送りました

台風21号による記録的豪雨により、三重県の伊勢市、玉城町をはじめ三重県内及び和歌山県内に大きな被害が発生しました。

台風21号三重県災害義援金	20,000円
和歌山県平成29年台風第21号災害義援金	20,000円

福崎町社会福祉協議会は、中央共同募金会を通じて通知を受け、このたびの災害で被災された方々の生活再建の一助とするため、みなさまから預託いただいた「善意銀行」から、義援金としてお送りしました。一日でも早く現地の復興がなされ、被災されました方が安心して生活できるよう祈っております。



まちの子育てひろば



一年を通しひろばで遊んだ子どもたちは、冬になるころにはお友だちと群れて遊ぶようになります。不思議と年齢の近い子どもたち同士、一緒に過ごしています。春、大きい子たちが砂遊びをしているところに近づき、スコップやお鍋を触っては、「ダメ〜!」と、叱られ、泣いたり怒ったりしていた、1歳児さんたちが、子どもたちだけで、泥んこのごちそう作りをし、アスレチック遊具でお友だちを気遣いながら遊ぶようになりました。2歳児さんたちは、園庭や公園で上手に糸を繰り風揚げをし、芝滑りを最高の笑顔で楽しめます。子育てとは、人間関係を作っていくことといえます。日本人は諸外国に比べ、突出して、孤立して生きているという調査結果もあるようです。ひろばでは、毎回沢山の着替え持参で、園庭や公園で気が済むまで遊びました。今、小さいながらも、友だちと関わって楽しく遊ぶ子どもたち。社会性の芽生えを感じます。子育てで迷われた時、相談がてらひろばに来てください。解決のヒントが見つかるかもしれません。園庭や森のひろばでお待ちしています。



姫学こども園園庭開放

毎週月・金曜日(9:30~11:30)
毎週水曜日(9:30~13:00)

1月24日(水) 腹話術
1月26日(金) 香りのひろば
2月2日(金) 節分
2月21日(水) 香りのひろば
2月28日(水) わらべうた遊び
3月7日(水) わらべうた遊び
3月14日(水) 香りのひろば

時間厳守でね!

○親子クッキング 要予約
10:00~12:00 保健センターにて
2月2日(金) 3月2日(金)

○トランポ・ロビックスと森のひろば
第2体育館とその周辺にて 10:00~
1月26日(金) 2月9日(金)
2月16日(金) 2月23日(金)
3月9日(金) 3月23日(金)



予約は、☎23-0300 社協まで

サルビアこども園園庭開放

毎週月・火・木曜日(9:30~14:00)

1月22日(月) 絵本と紙芝居
2月1日(木) 節分
2月5日(月) 3B体操
2月15日(木) わらべうた遊び
2月26日(月) 絵本と紙芝居
3月5日(月) 3B体操
3月15日(木) わらべうた遊び

* 毎月の予定表(ひろば通信)は *

福崎町役場健康福祉課・西部子育て学習センター・保健センター・八千種研修センター・サルビアこども園
姫学こども園・福崎町社会福祉協議会(なぐさの郷、すみよしの郷)に設置しています。



こんな想いを抱えながらもややもやしている方は、ぜひ「地域つながりあい推進講座」にご参加ください♪何か始めたいけど悩んでいる方は第一歩を踏み出してみませんか？

- ☑地域の助け合いについて学びたい
- ☑コミュニケーションのコツを習得したい
- ☑地域での取り組みを知りたい
- ☑自分ができることをイメージしたい

あなたにできることがきっと見つかります☆



回	日 時	内 容	
1	2月22日(木) 10:00～12:00	【地域の助け合いについて学ぼう！】 地域福祉の現状や助け合いの大切さについて講師の先生からお話を伺います。	学んで
2	3月8日(木) 10:00～12:00	【コミュニケーションのコツを習得！】 地域の方や活動仲間との交流を深めていくためのコツを習得しましょう。	習得して
3	3月23日(金) 10:00～12:00	【地域の取り組みについて知ろう！】 コミュニティカフェ「河童のさんぽ道」を立ち上げられた谷口氏からお話を伺います。	知って
4	3月29日(木) 10:00～12:00	【私たちができること！】 チームになって「私たちができること」をテーマに話し合います。	イメージして

やってみよう!!

具体的な活動を検討される方には、講座終了後も福崎町社会福祉協議会がご協力させていただきます。

【場 所】サルビア会館 2階 講義室

【講 師】神戸医療福祉大学 伊藤 秀樹氏・荒木 実代氏

【発表者】特定非営利活動法人 コミュニティカフェ「河童のさんぽ道」 谷口 喜久美氏

【対 象】地域での活動に興味・関心のある方で4回の講座に概ね参加できる方

【締 切】平成30年2月16日(金)

【定 員】30名

【お問合せ・申込】

福崎町社会福祉協議会へ電話・FAX・メールのいずれかでお申し込みください。

電話：23-0300 FAX：23-0322 メール：fukusyakyo@mx2.wt.tiki.ne.jp (担当：竹内)



伊藤 秀樹氏



荒木 実代氏



谷口 喜久美氏



「福美会」メンバーの皆さま



ふれあい喫茶の様子

昭和62年4月から地域ボランティアグループを結成され、現在に至るまでボランティア活動に積極的に取り組まれ地域福祉の向上にご尽力いただいています。地域でのふれあい喫茶(住民が地域の公民館につどって交流をする場)のお手伝い、社会福祉協議会と協働してのみまもり給食サービスの配達とみまもり副食サービスの調理・配達、みまもり電話サービス等多岐に渡る活動を継続して実施されています。

(団体賞) 福美会様

「ひょうご県民ボランティア活動賞」は県民ボランティア活動を通じて、こころ豊かな地域コミュニティづくりに取り組んでいる個人及び団体に対して贈られます。福崎町ボランティア連絡協議会から推薦し受賞されましたグループの紹介をさせていただきます。

「福美会」がひょうご県民ボランティア活動賞を受賞

新規コミュニティ活動助成事業 活動紹介

地域の人たちとつながる

八反田区 二世世代間交流食事会！

八反田区では、11月5日（日）にコミュニティ活動が行われました。小春日和の暖かい日で、お年寄りから子どもまで大勢の住民が参加されました。

午前中は“自律（立）のまちづくり事業”として、消防団の方にもきていただいて避難訓練とグランドゴルフ大会。お昼ご飯は、公民館にて三世世代間交流を目的に隣保ごとの食事会。お年寄りから子どもまで円になってお弁当を楽しみました。



避難訓練！消防団が大活躍



隣保ごとに親睦を深める食事会

午後からは、老若男女入り交じってストラックアウトと全員参加のじゃんけん大会！大人も童心にかえって夢中になって遊びました。こども以上にはしゃいでいたかも？朝から夕方まで盛りだくさんのイベントで、大盛り上がりの楽しい一日となりました。



大人も無邪気にストラックアウト成功で大はしゃぎ



八反田のじゃんけんチャンピオン誕生

地域活動をお考えの方へ最大6万円を助成します！

新たに実施する自治会主催の区民全体を対象とした交流活動を『新規コミュニティ活動』として支援しています。活動の実施に必要と認められる経費は全て助成対象とし、上限6万円／年度を助成します。また、翌年度以降も活動を継続して実施した場合には、継続年数に応じた助成率により助成します。（表1参照）

新しい活動の計画・実施を考えておられる自治会は、この助成金を利用して地域をさらに盛り上げてみてはいかがでしょうか。

詳しい助成内容等は、福崎町社会福祉協議会（電話23-0300）までお問い合わせください。

《表1》継続年数と事業費に対する助成率 ※100円未満の端数切り捨て

	1年目	2年目	3年目	4年目
事業にかかる経費に対して	100% （上限6万円）	75% （上限6万円）	50% （上限6万円）	25% （上限6万円）

突撃!!
インタビュー

私の地域の○○じまん!!

「あなたがお住まいの地域にはどんな自慢話がありますか？」レポーターが突撃インタビューを行いました。福崎町ならではの良さがたくさん見つかりそうです♪

今回は2つの地区のミニデイサービスにお邪魔しました。ミニデイサービスでは、高齢者の方が公民館に集まり、健康維持のためにレクリエーションなどを楽しんでいます。

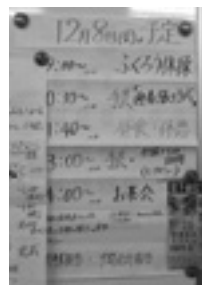
長野地区

(小幡と竹内がお邪魔しました☆シ)



●踊りをお披露目

長野地区では年に1回、自治会が協力して様々な行事を行っています。その行事の中で、ミニデイサービスの皆さんが手作りの花笠をつくり、踊りを披露されました。目標に向けて楽しく取り組まれる姿はいきいきとしています♪



●元気に体操!

長野地区では午前にはふくろう体操をして、昼食をみんなで食べて、午後にミニデイサービスをしました。ふくろう体操では、元看護師の方が血圧等を測り健康チェックをしてくれます。専門職の方に見ていただけるのは安心ですね。



●伝える工夫☆

大きな字で書かれた当日の予定と手芸の内容がホワイトボードに張り付けてありました。参加者の方々に分かりやすく伝えるための工夫を感じました。

駅前地区

(祖浦と竹内がお邪魔しました☆シ)



●まごころの クリスマスツリー

社会福祉協議会が貸し出したクリスマスツリーを使って、会場を明るく照らしています。飾りつけには、手作りの人形も添えられていました。寒い冬でも、これを見ると心が温まりますね。



●みんなで鑑賞会☆

駅前地区では、毎年12月のミニデイサービスでフラワーアレンジメントを行っています。皆さん一人一人の個性豊かな作品が出来上がりました。完成したら、お互いの作品を見て楽しめます♪



●サンタさんがやってきた!

昼食を挟んで午後からは、都道府県を使ったビンゴゲームを楽しみました。5×5のマス目に自分の好きな都道府県を書いて、くじを参加者の皆さんに順番に引いていただきます。見事ビンゴになった方はサンタさんからプレゼントをもらいました☆

アロマカフェでお待ちしております

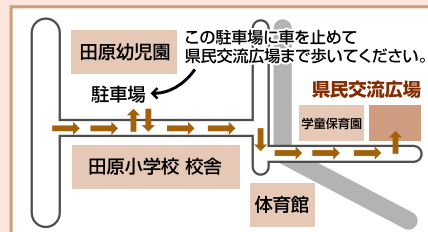
アロマサークル ワンピースの活動紹介

アロマカフェでは子育て中のお母さんやおばあちゃん、妊婦さんにアロマトリートメントなどを体験していただき、リフレッシュできる場を提供しております。

- ・ハーブティーを飲んでおしゃべりだけでもOK！
 - ・季節のスプレーを作って楽しむこともできます！
 - ・キッズスペースがあるので、子ども連れもOKです♪
- 自分の好きな方法でリラックスできますよ♪



日時 1月31日(水) 10:00~11:30
場所 田原小学校区県民交流広場
参加費 基本料 200円
 ・ハンドトリートメント 無 料
 ・フットトリートメント 100円
 (オイル代として)



今回からハーブティーのドリンクバーを始めます。
 自分の好きなハーブに出会えるチャンスですよ!!

※連絡先 090-1677-7144 瀧川までご連絡ください。

※日程は町内子育て支援センターの「ともだちひろば」「にこにこひろば」「おひさまらんど」に設置しているチラシでもご確認いただけます。

介護保険事業のご紹介

ハロー！ヘルパーです

今回はノロウイルスやインフルエンザなどの感染症について紹介したいと思います。

感染症とは、「病原体となる微生物が体内に入り込み、増殖することによって、発熱や腹痛、下痢、皮膚の発疹などを引き起こす状態のこと」をいいます。特に高齢者の場合、免疫力が弱まっている方が多く、成人よりも感染症にかかりやすい状態にあるため、注意が必要です。

高齢者に多い感染症としては、インフルエンザやノロウイルスなどによる食中毒、疥癬、白癬(水虫)、肺炎などさまざまなものが挙げられます。

感染症にかからないために…

ヘルパーからのアドバイス

- ① 手洗いを確実する。
- ② うがいをこまめにする。
- ③ 少しでも感染の可能性があるようなものを素手で触らない。
- ④ 症状があるときはもちろん予防のためにもマスクを正しく着用する。
- ⑤ 咳やくしゃみをするときは、手でなく服の袖で遮る。
- ⑥ ウイルスは乾燥した空気を好むので、部屋の中の湿度調節とこまめな換気を行う。



●冷蔵庫を過信しすぎていませんか？

冷蔵庫に消費期限を過ぎているものが入っていませんか？冷凍していても菌は死滅しません。また酸化焼けを起こす可能性があります。

ヘルパーも訪問時に冷蔵庫のチェックをしています。ご家庭でもチェックしてみてください！

登録ヘルパー随時募集中！

お問い合わせください。

福崎町社会福祉協議会ホームヘルプステーション
 所在地：福崎町大貫446番地 電話：22-7135

* この欄は介護保険事業の経費で掲載しています。

こんにちは、障害相談支援センターです！

春が近づいてきました

年が明け、平成30年が始まりました。この時期、当事業所では、高校等を卒業して春から新しい生活を始めようとされている方の相談や、サービス等利用計画書を作成することが多くなります。新しい生活をスムーズに始めることができるように、お手伝いさせていただいています。

■卒業後の進路は様々ですが、高校等を卒業される方が比較的多く利用されているサービスを簡単に紹介します。

サービスの名称		内 容
訓練等給付	就労移行支援	一般就労へ向けて様々な面からサポートするサービス 就労を希望する方に、一定の期間において生産活動や職場体験などの機会の提供を通じて、就労に必要な知識や能力の向上のために必要な訓練を行います。
	就労継続支援	就労機会と生産活動を通じて次のステップを目指すためのサービス 通常の事業所で働くことが困難な方に対し、就労の機会の提供や生産活動その他の活動の機会の提供、知識や能力向上のための訓練を行います。
介護給付	生活介護	入浴からリハビリ、相談・助言まで、幅広く提供するサービス 常に介護を必要とする方に対し、施設において、入浴・排せつ・食事等の介護や生活等に関する相談・助言その他の必要な支援、創作的活動や生産活動の機会などの機会を提供し、身体機能や生活能力の向上のために必要な支援を行います。

私の将来への希望・夢

就労継続支援A型事業所利用者

私の将来の希望として挙げたいのは、一般就労への移行です。

実は、この間、就職面接会に参加して一般企業の面接を受けました。今回は残念な結果となり、今の事業所に残留することになりました。希望は、製造業界ではなくて、飲食・接客業界の仕事です。

現在、自分は、施設外就労（事業所外での仕事）が中心ですが、事業所内の作業では、内職作業よりも、お客さんと話しをするのが好きなので、主にホールの仕事を中心にさせていただいています。食器洗浄もしていますが、まだ、未経験の作業もあります。

今、担当している仕事を何とか一般就労へ、というのが私の希望です。

このような声を
いただきましたので
紹介します！

センターでは、日常生活で困っていること、不安に感じることなど、まずはゆっくりお話を聴かせていただいています。その上で、必要な情報をお伝えしたり、解決方法を一緒に考えたり、適切な機関に繋いでいくなど、その方に応じた支援を行っています。お気軽にご相談ください。

福崎町障害相談支援センター（福崎町第2老人デイサービスセンターすみよしの郷内）

運営日時：月～金曜日 8：30～17：15（土日祝日、年末年始は休み）

電 話：0790-35-8575 F A X：0790-22-7024

E-mail：f-syougai@mx9.tiki.ne.jp

こころの健康について知ろう！ ゲートキーパーについて



ゲートキーパー

皆さんはゲートキーパーという言葉をご存じですか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に対して

- 1) 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 2) 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 3) つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す
- 4) 見守り：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

以上の4つに取り組んでいる人のことです。



ゲートキーパーは誰でもなることができます。

最近祖父母の元気がない、友だちの笑顔が少なくなったなど、身近に悩みを抱えている方はいませんか？

話をよく聴き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。まずは、声をかけることから始めてみましょう！

気づきと声かけ

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子がいつもと違う場合は、もしかしたら悩みを抱えているのかもしれない。

出産や昇進、引っ越しなどによる生活の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸そうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。あなたのその一言で、ほっとする方もいます。

声かけの仕方に悩んだら…

- 最近眠れていますか？（2週間以上つづく不眠はうつサイン）
- なんだか辛そうだけど、どうしたの？
- 何か力になれることはないかな？



傾聴のポイント

声かけをして相手が話し始めたら、本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます。」や「大変でしたね。」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。



※本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

【参考文献】誰でもゲートキーパー手帳

中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）では、こころの病気やこころの健康について、精神科医師による相談を行っています。

- 日 時：1月24日（水） 2月28日（水）
- 受付時間：9:30～11:00（予約制）
- 場 所：中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）
- 申 込：予約制。必ず事前に電話でお申込みください。



中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）地域保健課 電話（0790）22-1234

※相談は無料です。

※ご本人に限らず、ご家族や関係者の方もご相談ください。秘密は厳守します。

善意銀行だより

●平成29年11月1日～12月31日●

敬称略（単位：円）

月 日	おところ	預 託 者 名	預 託 金 額	附 記
11月 9 日		廻る寿し 祭り 福崎店	5,000	福祉のため
11月25日	中 島	神崎ニューモラル	20,000	福祉のため
12月 6 日		食べ処 くろすけ	5,000	福祉のため
12月15日		福崎町手芸ボランティア	200,000	福祉のため
12月26日		匿 名	19,000	福祉のため

（預託者に承諾を得、ご芳名等を掲載させていただいております。）

「さるびあ」をお読みの皆様、一緒に福崎町をよくしていきませんか？

善意銀行に寄せられた預託金は、地域をより住みよいまちにするため役立たせていただいております。
高齢者の見守りを目的とした、みまもり給食サービス事業や、みまもり電話サービス事業、障がい者支援を目的とした知的障がい者支援事業や聴覚障がい者支援事業、低所得者の支援を目的とした緊急援護給付金事業など福祉課題の解決に向けて取り組んでいます。今回も多くの預託金をありがとうございました。

皆様のあたたかいお気持ちに感謝いたします。



○面談はちょっと…法制度が知りたい！ の方へ電話窓口があります

- ☆日常生活上の諸問題等について
さわやか県民相談
☎078-360-8511
☎0120-27-7830（携帯不可）
（平日9:00～17:30 土日及び祝日は休み）
- ☆法制度や相談窓口等を紹介します
法テラス姫路
☎050-3383-5448
（平日9:00～17:00 土日及び祝日は休み）

無料）
サルビア会館（福崎町役場北）
経験豊富な相談員が悩みごと全般（離婚・相続・相続関係・金銭貸借など）について相談をお受けいたします。時間内に受付窓口へお越しください。（予約不要・秘密厳守・

場 所

午後1時から午後3時まで
平成30年2月7日（水）
2月21日（水）
3月7日（水）
3月28日（水）

なやみごと相談

- 施設電話案内 ○
福崎町社会福祉協議会 電話 23-0300
第1老人デイサービスセンターなぐさの郷 電話 23-0310
第2老人デイサービスセンターすみよしの郷 電話 22-6663
福崎町在宅介護支援センターすみよしの郷 電話 22-7134
福崎町障害相談支援センター 電話 35-8575
ホームヘルプステーション 電話 22-7135

※おかけまちがいのないよう、ご注意ください。

要と認められた場合のみ受付いたします。
また、法律相談は日程が変わることがあります。（秘密厳守・無料）
法律に関する相談を弁護士がお受けいたします。

午後1時から
平成30年1月31日（水）
2月28日（水）
3月30日（金）

法律相談