



# さるびあ

社会福祉法人  
福崎町社会福祉協議会

〒679-2215

神崎郡福崎町西治474番地6

電話 (0790) 23-0300

FAX (0790) 23-0322

Eメール: fukusakyako@mx2.wt.tiki.ne.jp

## 赤い羽根共同募金 街頭募金

今年も10月の強化月間にボランティアの皆様、福崎東中学校の生徒・教職員の皆様と一緒に街頭募金を福崎駅、ライフ福崎店にて実施いたしました。たくさんの方々にご協力いただきました。本当にありがとうございました。



### 主な記事

歳末たすけあい募金／コミュニティカフェ  
「笑」の紹介 ..... 2

義援金送金の報告／社会福祉協議会功労表  
彰／くすのき賞受賞 ..... 3

まちの子育てひろば／みまもり給食サービ  
スの日程 ..... 4

私の地域の〇〇じまん ..... 5

老人クラブの紹介・グラウンドゴルフ大会  
の報告 ..... 6

アロマサークルワンピースの活動紹介／ハ  
ロー！ヘルパーです..... 7

こんにちは、障害相談支援センターです！ ... 8

こころの健康について知ろう！..... 9

善意銀行／なやみごと相談・法律相談 ..... 10



# 歳末たすけあい募金に ご協力をお願いします

12月1日から  
スタート

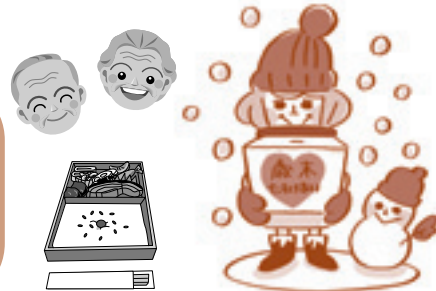
本年度も歳末を間近にひかえ、歳末たすけあい募金を実施いたします。歳末募金は共同募金運動の一環として、地域住民の皆様にご協力をいただき、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるよう、住民の参加や理解を得て行う福祉活動に活用されています。

女性会、区長様を通じて各地区へご依頼いたしますので、気持ちの持ち寄りによるあたたかい地域づくりにご協力くださいますようお願いいたします。

**募 金 目 標 額：300円（一戸あたり）**

**配分予定先の福崎町社会福祉協議会での使いみち**

みまもりが必要な70歳以上の一人暮らし高齢者や高齢者世帯に対して、お弁当やおかずをお持ちすることで安否確認を行っています。



アロマサークル美人 主催!!

## コミュニティカフェ **笑**

この活動は福崎町のオレンジプランに基づく認知症ケアの一貫として、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：**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：**12月3日（月）指先体操  
1月7日（月）新年を祝おう 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）



支援を必要とする方、支援をする方、みんなが“安心して住みなれた場所で過ごすことのできる環境”を「笑カフェ」から発信しましょう。

\*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

介護をされている方のための

## 介護アロマセミナー 継続開催!!

家庭でできるアロマケアってどんなの？どうして香りをを使うの？「認知症のケアに、予防に、アロマケアを活用したい」そんな声にお応えします！毎回簡単なアロマを使った呼吸法やストレッチ体操をしていただきます。

**開催日程：**1回目 11月15日（木）アロマで認知症予防（ストレス対策アロマスプレー作り）  
2回目 11月22日（木）アロマとタッチング（セルフハンドケア演習）  
3回目 11月29日（木）アロマでスキンケア（ボディクリーム作り）

**時 間：**10：30～12：00

**場 所：**サルビア会館 2階 会議室

**参 加 費：**無料

**材 料 費：**1,000円（毎回）

**申 込 先：**福崎町社会福祉協議会 電話 23-0300

全3回シリーズですが、単発参加もOK♪

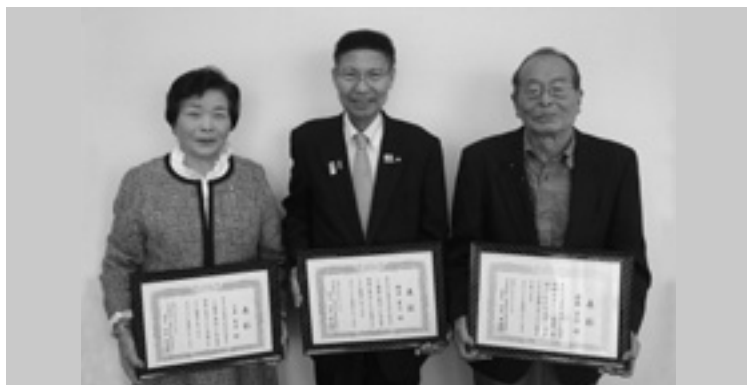
## 善意銀行から被災地へ義援金を送りました

平成30年9月6日に胆振地方中東部を震源とする地震により、大きな被害が発生しました。

平成30年北海道胆振東部地震災害義援金

20,000円

福崎町社会福祉協議会は、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。



- 橋本 省三 様 (写真中央)  
社会福祉協議会の理事として12年9カ月務めていただいております。
- 三木 良子 様 (写真左)  
社会福祉協議会の評議員として15年3カ月務めていただきました。
- 後藤 芳信 様 (写真右)  
悩みごと相談所相談員として13年3カ月ご活躍いただきました。

去る、平成30年10月26日、社会福祉協議会第2回評議員会の席上において、表彰式が行われました。  
この「功労表彰」は長年にわたり社会福祉協議会の役員または悩みごと相談所相談員として、本会の発展のために寄与された方々のご功労に対し感謝状と記念品が贈られるものです。  
今後とも健勝にて益々ご活躍されますことをご祈念申し上げます。

### 社会福祉協議会功労表彰

くすの木賞は、ボランティア活動等を通じ人間連帯の輪を広げ、こころ豊かな地域社会または職域づくりに貢献した団体に対して贈られます。福崎町社会福祉協議会から推薦し、受賞されたグループの紹介をさせていただきます。

#### 【福崎町図書館応援隊】

代表 高寄 辰則 様  
平成17年7月に「福崎町図書館応援隊」を設立し、ボランティアグループとして活動を開始されました。  
福崎町立図書館を活動拠点としており図書館に来られる子どもたちに対する読み聞かせや布絵本・点字翻訳をした本の作成、喫茶サービスなどの運営、環境美化に努めています。また、福崎町立図書館で行われるイベント運営なども行っています。

### くすのき賞受賞

福崎町立図書館に来られる方々が楽しめるような工夫を取り入れ活動されています。

永年のご協力により、あたたかい気持ちを地域に届けていただき、多くの方々に支えていただいていることに紙面を借りて感謝申し上げます。







# まちの子育てひろば



ひろばでは、0歳～4歳の子どもたちが、ミニトランポリン・クッキング体験、園庭や公園で遊びます。5歳までの子どもたちは、自分の年齢と同じ人数で遊べるといいますが、子どもたちが、2人、3人で遊ぶことが増えました。まだ大人の支援は必要です。【大好きな屋台やブランコの順番の時】「終わったら代わってね!」【砂遊びをしていたら、小さい子が玩具を横取りする時】「小さい子も欲しいんだって、同じのを持ってきてあげようか。」大人が仲立ちをすると、ちょっと考えて、「わかった!」「ありがとう!」と、笑顔になって遊びます。満足するまで、お友だちと遊んだら、お弁当も進みます。そんな風にして日々楽しく、楽しく過ごした子どもたちが、3歳近くなると、『お箸の持ち方が上手になった』『折り紙を丁寧に折れる』『洗濯バサミを組み合わせで遊ぶ』『正座でお弁当を食べる』など、成長を感じます。夏、プールや溝で遊び、裸足で園庭を駆け回っているうちに、足腰が強くなり、手先が器用になっていったのだと思います。冬に向かい寒くなっていくこの時期に身体は鍛えられるといえます。どうぞ、お越しください。園庭のママたちも大歓迎されることと思います!



お友だちと踊ると楽しい!



「屋台はみんなでかくんやて!」お祭り大好き!



イカとカニ!



丁寧に折る!

## 姫学こども園園庭開放

毎週水曜日(9:30~13:00)  
毎週月・金曜日(9:30~11:30)

11月21日(水) 香りのひろば  
12月12日(水) わらべうた遊び  
12月18日(火) クリスマス会  
12月19日(水) 香りのひろば  
1月11日(金) 獅子舞  
1月16日(水) 香りのひろば

## ○親子クッキング 要予約

12月7日(金)・2月1日(金)  
10:00~ 保健センターにて



## ○トランポ・ロビックスと森のひろば 9:30~

福崎第2体育館・スポーツ公園  
11月30日(金) 12月14日(金)  
12月21日(金) 1月18日(金)

## サルビアこども園園庭開放

毎週月・火・木曜日(9:30~14:00)

11月26日(月) 絵本と紙芝居  
12月6日(木) わらべうた遊び  
12月10日(月) 38体操・読み聞かせ  
12月13日(木) もちつき  
12月18日(火) クリスマス会  
12月20日(木) 人形劇  
1月10日(木) 獅子舞 10:00~  
1月17日(木) わらべうた遊び  
1月28日(月) 絵本と紙芝居

次の事業に社協の推進員を派遣 [トランポ・ロビックスと森のひろば]  
[クッキング] [サルビアこども園(月曜日)] [姫学こども園(水曜日)]

予約は、☎23-0300 社協まで

## \*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。

## お知らせ

●日曜給食「ふくちゃん弁当」は実施主体が福崎町から社会福祉協議会へ移行しております。「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。

平日の給食は「夕食」です。日曜の給食は「昼食」です。お間違えのないようにお気を付けてください。

平成31年  
1月9日(水) 夕食  
1月17日(木) 夕食  
1月27日(日) 昼食

平成30年  
11月25日(日) 昼食  
12月5日(水) 夕食  
12月16日(日) 昼食  
12月20日(木) 夕食

平成31年

平成30年  
11月25日(日) 昼食  
12月5日(水) 夕食  
12月16日(日) 昼食  
12月20日(木) 夕食

みまもり給食サービスの日程

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ました♪

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。

## 山崎地区

(竹内がお邪魔しました☆彡)

山崎公民館はこれから改修工事が始まります。なので、この公民館でのミニデイサービスは今回が最後です。思い出に残るようインタビューをさせていただきました。



### ●元気に体操！

お祭り直前だったので、いつもより限られたスペースを活用して、様々な工夫を凝らした体操が行われました。

2人ペアで行う体操は、お互いに笑い合いながら楽しそうに取り組まれていました。

### ●みんなで協力

開始前の血圧測定では、元看護師さんが健康チェックをされています。受付も複数名で確認しながら取り組まれています。合唱の時には元教職員の方が歌の内容や歌い方を解説しながら、ピアノで伴奏されます。手芸では、講習会で講師をされている方々が教えてくださいます。山崎地区のミニデイサービスでは、たくさんの方が関わられていて、お互いに助けあいながら運営されている様子がうかがえました。

## 鍛冶屋地区

(竹内がお邪魔しました☆彡)



### ●大勢の協力者♪

鍛冶屋地区ではミニデイサービスのスタッフが12名いらっしゃいます。民生委員、民生協力委員、福祉委員、老人クラブの女性部長と隣保役員がスタッフとして協力されています。任期を終わられた方の中には、継続して協力してくださる方もおられるそうです。また、看護師の資格を持たれている方が2名いて、血圧測定をしてくださいます。体調についても気軽に相談できるので、安心ですね。

### ●にぎわう会場

公民館では、参加者の方々の笑顔が溢れていました。談笑の時間をたっぷり設けることで、交流も盛んに行われていました。昼食を食べるときには、営農組合の方々も参加され、大勢でにぎやかなお昼ごはんの風景でした。

## 老人クラブに加入しましょう！

### ～踏み出しませんか 新しい出会いの一步～

団塊世代や65歳以上の皆さん、地域の老人クラブに入って、あなたのフレッシュなセンス・得意分野の知識、能力を活かしませんか？元気になる楽しい催し、スポーツを取り入れた健康づくりや地域を豊かにする取り組みなど、仲間との活動に参加しませんか？

#### ☆老人クラブとは、

地域を基盤とする高齢者の自主組織で、会員はおおむね65歳以上の方を対象として、どなたでも加入できます。



#### ☆県下の老人クラブは、

- ①約3,870クラブ、21万8千人の仲間がいて、自主的かつ民主的な運営をしています。(平成29年4月1日現在)
- ②クラブの運営や活動は、会費など自主財源によって賄うことを基本としていますが、老人クラブ活動が高齢者福祉、地域福祉の向上に果たす社会的役割や意義から、その健全な育成を図るために市町、県や国から支援を受けています。

#### ☆福崎町老人クラブ連合会では、

現在58クラブが組織され、健康・奉仕・友愛活動を推進し、福崎町の高齢者福祉、地域福祉の向上に貢献されています。

老人クラブ加入についてのお問い合わせは、地域の単位老人クラブ、または福崎町老人クラブ連合会事務局（福崎町社会福祉協議会内）電話 23-0300 までお問い合わせください。

【参考】のじぎくクラブ兵庫（兵庫県老人クラブ連合会）

ホームページ <http://www.hyorolen.or.jp/> をご覧ください。



中播磨ブロック  
老人クラブ連絡協議会主催  
親善グラウンド・ゴルフ大会

去る平成30年10月30日に神戸市河津区河津運動公園グラウンドにおいて、右記の大会が開催され、郡内3町より約180名の参加がありました。

日ごろの練習の成果の発揮と、各町の老人クラブ会員の交流を深める中、上位10位の方々が表彰を受けられました。上位10位以内福崎町会員の成績結果です。(敬称略)

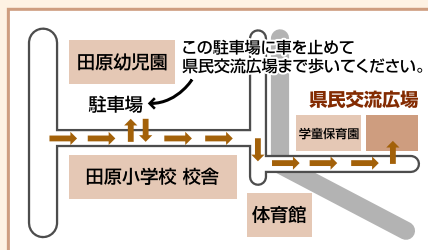
第7位	福本 善明
第8位	尾崎 慶三
第9位	長尾 重則

# 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** 11月28日(水)・12月12日(水) 10:00~11:30  
**場 所** 田原小学校区県民交流広場 (出入りは自由です)  
**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)

※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ください。



### ○12月のイベント内容

ハーブを使ってミニリースを作ります♪オリジナルのリースを飾って楽しいクリスマスを過ごしませんか？

# ハロー！ヘルパーです

これから発生が予想されるインフルエンザについて、予防と対策を紹介したいと思います。

## 予防方法について

- ①こまめな換気をする。  
1～2時間に1回風が通るように2か所窓を開けて換気を行いましょう。
- ②適度な湿度の保持。  
加湿器などを活用し、室内をインフルエンザウイルスの活動が低下する湿度60%に保ちましょう。
- ③マスクの着用  
鼻やのどの粘膜が乾燥するのを防ぎ、ウイルスが体内に入らないように努めましょう。
- ④こまめな手洗い・アルコール除菌  
外出から帰ってきた時や、食事の前などは石鹸とアルコールを使って手を洗い、ウイルスを落としましょう。

## 感染した場合の対策について

- ①医療機関に受診する。  
感染が疑われる場合、医療機関を受診・検査し、結果も確認しましょう。
- ②外出・出勤を控える。  
感染拡大を防ぐため、医師の指示に従い、最短でも発症から5日間、熱が下がってから3日は外出・出勤は控えましょう。
- ③体調をこまめに確認する。  
インフルエンザが流行する時期は、体温調整をこまめに確認し、家族内でも感染しないよう、かかった人は、早く個別で過ごしたり、完治するまで接触しないようにしましょう。

以上のことを心掛けてインフルエンザにかからないように気を付けましょう！

**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！

福崎町障害相談支援センターには、いろいろな方やいろいろな関係機関からご相談をいただいています。



障害のある方やご家族、病院や学校、公的機関等と連携しながら、地域全体で支援のネットワークを広げる活動を行っています。

電話やメール、来所や訪問など、ご都合に合わせて、ゆっくりとお話を聴かせていただいています。

悩みごとの相談や、サービス・制度の紹介など、お気軽にご相談ください。

### ★地域の方からの相談を紹介します★

**Q** 知人のAさんの長男は遠方で暮らしているが、難病によりこれ以上一人暮らしを続けることが難しくなっています。Aさん宅で同居を考えているが、どんな支援が受けられるか相談にのってあげてもらえませんか。



**A** Aさんに連絡し、長男様の状態やAさんの家庭の状況について、Aさんの考えや思いなども含め、たくさんお話を聴かせていただきました。制度の紹介や今後想定される事柄やリスクについてのお話など、現在も相談は継続中です。

### ★ケアマネジャーからの相談を紹介します★

**Q** Bさんは介護保険のサービスを利用されているが、身体障害者手帳を持たれています。利用できる制度やサービスがあれば紹介したいので教えてください。



**A** 手帳の等級や障がいの内容等によって利用できる制度やサービスを紹介し、ケアマネジャーからBさんに情報が提供されました。Bさんはその情報の中から希望する支援を受けることができましたそうです。

**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！ ～うつ病④～

前回に引き続き、うつ病についてご紹介いたします。今回はうつ病の前兆についてです。

まず、うつ病の主要な症状である「憂うつ感」の特徴を確認しましょう。

## ①楽しみや喜びを感じない

何をしていても憂うつな気分を感じてしまう。



## ②何か良いことが起きても気分が晴れない

自分にとって良いことが起こっても、気分が晴れない状態が続いてしまう。



## ③趣味や好きなことが楽しめない

趣味や好きなことをしていても楽しめないどころか、疲労感ばかりが増してしまう。

うつ病はこうした症状が2週間以上継続する状態をいいます。早い時点で自覚できれば、発症を未然に防げる可能性も高くなります。ただ、こうしたうつ病を代表とするメンタルヘルス疾患は生活習慣病にもたいへん類似しており、日々生活をしている中で、なかなか自覚しにくいという難しい点があるのも確かです。

そんな中で、自覚しやすい症状に注目するという考え方があります。そもそも生命体にとって、とても大切なものがふたつあります。ひとつは食べること。エネルギー補給です。そしてもうひとつが、エネルギー充電である睡眠です。「疲れているのに眠れない」となると、充電は底をつき自然治癒力が減少し不健康な方向へ進んでしまいます。最近では、現在不眠がある人は不眠のない人に比べ、3年以内にうつ病を発症するリスクが4倍になるなど、不眠とうつ病の関連性を示す研究報告が多く、注目されています。



睡眠に注目する利点は、自覚しやすい点です。寝つきに30分以上かかる、途中で何度も目が覚める、朝やたら早く目が覚める、熟睡感がなくなる、などに気がついたら、まずは生活習慣を見直してエネルギーが底をつくのを防ぎましょう。具体的には、仕事の仕方を再検討する、就床前4時間のカフェイン摂取を避ける、ぬるめのお湯での入浴や音楽などでリラックスする、目覚めたら日光を取り入れる、趣味など自分のための時間を確保する、休日の過ごし方を工夫する、などがあります。



今回はうつ病の治療についてご紹介いたします。

※「こころの耳」ホームページ参照

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：11月28日(水) 12月26日(水) 1月23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お相談ください。秘密は厳守します。



# 善意銀行だより

● 平成30年9月1日～10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
9月10日		匿 名	100,000	福祉のため
9月10日	駅 前	匿 名	300,000	福祉のため
9月11日		廻る寿し 祭り 福崎店	5,000	福祉のため
9月14日		匿 名	2,000	福祉のため
9月26日	北 野	埴岡 修一	100,000	亡父供養のため
10月10日		食べ処 くろすけ	5,000	福祉のため
10月12日		モラロジー北事務所	10,000	福祉のため
10月30日	北 野	匿 名	100,000	亡父供養のため

（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？

皆様からいただいた善意銀行への預託金は、地域福祉を推進するための大きな財源となっています。

しかし、年々地域福祉推進の必要性が高くなっているにもかかわらず、その財源である預託金は減少傾向にあり、福祉活動の維持が難しい状況です。社会福祉協議会では、みなさまの貴重な善意の気持ちが、福崎町の地域福祉を推進しているという実感が持てるよう、有効に活用させていただきます。

**社会福祉の充実のためぜひともご支援をくださいますようお願いします。**

### ○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（中播磨県民局）

☎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）

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・無料）

### 場 所

午後1時から午後3時まで

### 日 時

平成30年12月5日（水）

平成31年1月4日（金）

平成31年1月16日（水）

平成31年2月6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

※おかけまちがないよう、ご注意ください。

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）  
法律相談はなやみごと相談で必ずと認められた場合のみ受け付けます。

### 日 時

平成30年11月28日（水）

平成31年12月26日（水）

平成31年1月30日（水）

午後1時から

法律相談