



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

おもちつき

ついてみたいけどしりごみする子ども、大らかな友だちと並んだら一転笑顔に。参加した誰もが力いっぱい「おもち」をつき、「こもち」を丸め、「あんこときなこのおもち」を頂き、大満足の1日でした。

ー 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 | みまもりボランティアの募集について／老人 | |
| 赤い羽根共同募金の報告／みまもり給食サー | | クラブNEWS | 7 |
| ビスの日程 | 3 | 私の地域の〇〇じまん | 8 |
| 要約筆記養成講座／コミュニティカフェ笑の | | アロマサークルワンピースの活動紹介／ハロ | |
| 紹介 | 4 | ー！ヘルパーです | 9 |
| まちの子育てひろば／ボランティアの表彰に | | こんにちは、障害相談支援センターです！ | 10 |
| ついて | 5 | こころの健康について知ろう！ | 11 |
| 福崎町福祉委員とは？ | 6 | 善意銀行／なやみごと相談・法律相談 | 12 |

本年もよろしく
お願いいたします。

役職員一同





新年のごあいさつ 福崎町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。平素は、福崎町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。近年の度重なる自然災害は、各地で甚大なる災害をもたらしています。平成30年7月の豪雨災害による被災地支援として、7月15日、16日の2回、岡山県高梁市へ災害ボランティアとして、多くの方が参加してくださいました。暑い中、家財の運びだしや泥の撤去等、支援活動をしていただき、本当にありがとうございました。また、地域の皆様から義援金のご協力もいただき、心より厚くお礼申し上げます。兵庫県社会福祉協議会から岡山県内の災害ボランティアセンターへの職員派遣協力要請もあり、福崎町社会福祉協議会職員1名を8月9日から13日、9月12日から16日の2回にわたり岡山県倉敷市へ派遣いたしました。派遣先では、ボランティアセンターでボランティアの受け入れ、被災者のニーズ調整などの業務支援等を行い、派遣期間終了後も、積極的に業務支援等を実施いたしました。被災地の皆様の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

さて、昨年から実施しています支え合い体制づくりの「モデル地区」を中心に、「地域支え合い会議」を推進し、住み慣れた地域で安心して生活できる「地域共生社会」の実現に向けて、他人事を「我が事」に、地域の課題を「丸ごと」に、地域みんなで支え合い、暮らしやすい地域づくりをより一層推進しなければならないと考えています。その為には、民生委員・児童委員、民生・児童協力委員、福祉委員、行政等関係者の皆様と連携して、見守りなどの支援活動につなげていき、災害時をはじめとした緊急時のネットワーク活動にもつなげていけるように、今年度から福祉委員の皆様が地域の担い手としての活動をしていただくため、充実した研修会等を開催していきたいと思っています。また、2025年以降の福祉サービスの需要増や地域包括ケアを支えるサービスには、福祉・介護人材の確保が必要不可欠です。将来に向けて、人材を確保するための支援を考えていかなければならないと思っています。また、社会福祉法人として、「地域における公益的な取組」を積極的に展開する使命も課せられており、「第3次地域福祉推進計画」に基づき、行政と連携して安心して暮らせる福祉の町づくりの推進に努めてまいりますので、皆様のご支援、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 福崎町長 橋本 省三

あけましておめでとうございます。平成最後の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、自然災害の多い年でありました。6月に発生した大阪北部地震では、登校中の児童が倒壊した学校のブロック塀に巻き込まれ犠牲となりました。平成最悪の水害といわれた7月豪雨、また、7月下旬からは台風が毎週のように上陸し、日本各地のいたるところで災害をもたらしました。9月の北海道の地震では、土砂崩れが発生し、多くの民家が押し潰されました。

幸い本町では大きな被害はありませんでしたが、各地で起こる災害の教訓を胸に、「自助」「共助」「公助」の役割を住民と共有できるよう、防災訓練の充実や広報等による啓発など、万全の対応で進めていく所存です。

さて、町長に就任し3年が経ちました。その間、町民の皆様の温かいご支援、ご協力をいただき、福崎駅周辺整備が目に見える形で進んでまいりました。

駅前観光交流センターは駅周辺の人々の交流の核として、辻川観光交流センターや移築復元する旧辻川郵便局は、辻川界隈の歴史文化を活用した観光と文化の核として、町の活性化に大いに寄与してくれるものと信じています。施設がオープンすると、新たな駅前、辻川界隈が誕生します。今年は町民あげて、駅前と辻川の新たな門出を祝いたいものです。

一方、これからも高齢化が進み認知症の方が増えていきます。誰もが住み慣れた地域で、いつまでも安心して生活できる仕組みづくりとして、「地域包括ケアシステム」の構築が必要です。この課題への対応として、社会福祉協議会と協働で地域支え合い会議「我が事会議」を開催し、地域の互助活動の推進に努めるとともに、保健センター・地域包括支援センターの土曜開庁を実施し、個別だけではなく地域づくりに関する支援も含めた相談窓口業務の充実を図ります。

また、インフルエンザの流行が心配される時期となってきました。高齢者の皆様をはじめ、中学3年生までの子どもたちには、予防接種の助成制度があります。期限を1月末までとしていますので、ぜひこの制度を利用し冬を乗り切ってもらいたいと思っています。

結びに亥年の本年、職員とともに創意工夫し、町民の皆様の利便性を高めより良い生活となるよう引き続き努力してまいります。皆様にとって、実りある年となりますよう祈念いたしまして、新年のごあいさつといたします。



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 1,897,196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・ライフ福崎店にてボランティア、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。



本年度集まった募金は、平成31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、(有)ほおすき、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

●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。

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つけください。
※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31日(日)	3月22日(金)	3月6日(水)	2月24日(日)	2月14日(木)	2月6日(水)	1月27日(日)	1月17日(木)
昼食	夕食	夕食	昼食	夕食	夕食	昼食	夕食

●平成31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13日(土) 4月27日(土)
5月11日(土) 5月25日(土)
6月8日(土) 6月22日(土)
全6回 各回とも13時30分～15時30分

【場 所】 サルビア会館（福崎町西田原1397-1）

【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31年3月27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。

ちゅら
アロマサークル美人 主催!!

コミュニケーションカフェ ^{えみ}笑

この活動は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。認知症相談窓口である福崎町地域包括支援センターと連携しており、相談対応もいたします。

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：2月4日(月) ゆっくりしよう
3月4日(月) お雛様祭り 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！ご連絡はアロマサークル美人（中田）090-8570-7505まで



まちの子育てひろば



「ややこし屋の2歳児」「魔の2歳児」と言われる、いわゆるイヤイヤ期最高潮の2歳児の子どもたちのほとんどが3歳を迎えました。お母さんの側を離れ、友だちと過ごすことが多くなりました。お母さんとだけで遊ぶ時にはすぐに飽きてしまうことも、お友だちと一緒に「もっと、遊ぶ～」と、楽しくてたまらないように遊び続けます。また、簡単な約束事が理解できるようになってきましたね。お母さんの側を歩いてお買い物のお供をし、お姉ちゃんの参観日に連れて行っても、結構お利口になっているなど、何か違ってきたな、と感じられることが増えてきたのではないのでしょうか。『かくれんぼ』も大好きに！園庭の遊具、室内遊具の隙間、建物の陰で隠れて友だちを待ちながらお散歩を楽しみます。生まれの速い子は、遊具の隙間に隠れて、かなり長い間息をひそめて上手に隠れるので、大人が本気で探してもなかなか見つからないことも…。大きくなりましたね。友だちと楽しむことが今子どもたちにとっては一番の楽しみなのではないのでしょうか。これから寒くなりますが、風揚げやカルタなど一緒に楽しみたいと準備しています。暖かくして、ひろばにおいでください。



お友だちがいると、何をしても楽しい！ 真似っこしてみたくなり、いつの間にか好きなことが増えている！

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)

2月20日(水) 香りのひろば
2月27日(水) わらべうた遊び
3月1日(金) 人形劇
3月6日(水) 香りのひろば
3月13日(水) わらべうた遊び

○親子クッキング 要予約
10:00～12:00 保健センターにて
2月1日(金) 時間厳守でね！

○トランポ・ロビックスと森のひろば
第2体育館とスポーツ公園周辺 10:00～
1月25日(金) 2月8日(金)
2月15日(金) 2月22日(金)
3月1日(金) 3月8日(金)
3月22日(金) 3月29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)

1月28日(月) 絵本と紙芝居
2月4日(月) 3B体操
2月14日(木) わらべうた遊び
2月25日(月) 絵本と紙芝居
3月4日(月) 3B体操
3月25日(月) 絵本と紙芝居
3月28日(木) わらべうた遊び

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]
[親子クッキング] [サルビアこども園(月)] [姫学こども園(水)]

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。



授賞式後に記念撮影
左:福田様/右:小國様



ボランティアまつりの様子

昭和63年4月から活動を開始し、町内の視覚障がい者の方に対し、福崎町や福崎町社会福祉協議会の広報誌を朗読し、CDに録音して郵送することで視覚障がい者の情報収集を支援しています。広報誌のほかにも、当事者の方が希望される本や雑誌などの朗読も対応しています。また、視覚障がい者との交流会を毎年1回開催しています。

地域のボランティア活動にも積極的に取り組まれ、ボランティア活動を普及する取り組みや社会福祉協議会が実施する事業の協力など、多岐にわたる活動を継続的に取り組まれています。

「ひよっこ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。

「福崎朗読ボランティア」がひよっこ県民ボランティア活動賞を受賞

(団体賞) 福崎朗読ボランティア様

福崎町の福祉委員とは？

福崎町社会福祉協議会が願う、地域活動に関心をもって参加していただく方のことです。
特別な資格や知識は必要ありません。

福祉委員の役割

- 地域での福祉について話し合う場に参加し、地域の気になることを話し合う
- 地域行事・事業などに協力するなど、できることから取り組む
- 地域になにが大切なのか、なにが必要なのかを知り、そこからどうして解決に繋げていくかを地域で共有し協議する

町内の福祉委員の活動実践の事例

- 「みまもり給食」や「通信」などの配達を通じた訪問活動
- ミニデイなどの活動を通じた安否確認
- 話し合いの場づくり など・・・



◆ 地域にお住まいの方々の生活上の様々な困りごと、
悩みなどをお聞きます。まずは、お気軽にご相談ください。

福崎町福祉委員が改選されました

福崎町の福祉委員が任期満了により改選されました。平成30年12月1日から平成32年11月30日までの2年間、地域福祉活動の担い手として各地域で活動されます。

担当区	氏 名
長 目	松 岡 榮 子
中 島	牛 尾 和 由
中 島	牛 尾 葉 子
上中島	西 谷 洋 子
西光寺	塚 本 美 紀
西光寺	末 平 一 栄
西光寺	高 橋 久 代
八反田	増 田 信 二
八反田	増 田 利 広
吉 田	松 本 美 幸
西 野	松 井 恵 子
井ノ口	梶 原 生 也
北 野	井 奥 克 則
北 野	長 尾 和 博
辻 川	岡 本 徳 子
辻 川	松 岡 初 子
田 尻	千 家 敏 昭
田 尻	畑 敏 樹
大 門	高 井 一 明
加治谷	黒 田 充 彦

担当区	氏 名
亀 坪	河 嶋 重 一 郎
南大貫	谷 岡 周 和
南大貫	本 玉 義 正
東大貫	牛 尾 雅 一
東大貫	後 藤 登
西大貫	尾 上 し げ 子
西大貫	吉 識 敦 美
余 田	藤 岡 牧 子
余 田	青 田 る り 子
小 倉	難 波 香 澄
庄	水 田 和 子
庄	水 田 よ ね 子
鍛冶屋	上 田 道 子
鍛冶屋	中 塚 敦 子
鍛冶屋	中 塚 成 子
新 町	森 育 子
新 町	山 下 伊 保 美
新 町	後 藤 美 鈴
馬 田	三 坂 み つ 子
馬 田	森 藤 美 登 里

担当区	氏 名
馬 田	長 田 さ つ 子
山 崎	山 本 正 樹
山 崎	橋 本 ひ と み
山 崎	三 森 千 代
駅 前	後 藤 正 二
駅 前	岡 崎 巖
福 田	岡 田 良 明
福 田	高 寄 辰 則
田 口	尾 崎 恵 美
田 口	尾 崎 恵 子
板 坂	山 内 孝 子
板 坂	平 岡 ひ ろ 子
桜	松 本 た ま 江
長 野	小 西 幸 美
神 谷	田 中 康 智
神 谷	後 藤 英 世
西 谷	大 野 和 男
西 治	牛 尾 敏 博
西 治	黒 田 敏 広
高 橋	吉 田 清 司

(敬称略)

「みまもりボランティア」募集中〜♪ 大至急!!

現在、福崎町社会福祉協議会では、下記のボランティアを大募集しています。住み慣れた地域で安心して暮らせるよう皆様のお力添えをよろしくお願いいたします。

ご協力いただける方は福崎町社会福祉協議会（23-0300）までご連絡をお願いします。

○みまもり電話サービスのボランティア（H31.4〜）

高齢者のお宅へ電話し、地域で定期的に安否確認を行います。
みまもりを行うだけではなく、高齢者の方々にとっても孤立の予防につながっています。

募集要件 回数：月1回程度（月曜または金曜）※要相談
時間：午前10時〜午後0時頃
場所：福崎町社会福祉協議会
締切：1月31日（木）までにご連絡いただければ幸いです



○みまもり副食サービスの調理ボランティア（H31.5〜）

高齢者のお宅へボランティアが調理した旬のおかずをお届けし、地域で定期的に安否確認を行います。

訪問によるみまもりで安心して暮らせる地域づくりと旬のものを召し上がっていただくことで季節を感じていただいています。

募集要件 回数：年4回程度（木曜日）
時間：午前9時半〜午後2時頃
場所：生活科学センター
締切：2月28日（木）までにご連絡いただければ幸いです。



老人クラブNEWS

活動スローガン

“楽しくなる 夢中になる 笑顔になる”



平成30年度 兵庫県高齢者の集い

平成30年度兵庫県高齢者の集いが9月18日、兵庫県公館にて開催され、県内各地から約600名の会員が参加されました。

開催前には、兵庫県知事と県内9ブロック老連の代表、県老連女性・若手委員長が、さまざまな意見を交わしあう「兵庫県知事と県老連との意見交換会」が開催されました。

中村会長のあいさつに続いて、9ブロック老人クラブ連絡協議会会長が、地域の実情や課題を踏まえて意見発表され、女性委員長と若手委員長からは女性、若手の立場で発言されました。中播磨ブロックからは、藤岡会長が次のように意見発表されました。

中播磨ブロック 健康づくりや3世代交流に取り組む 県老連理事 藤岡 修（福崎町）

中播磨ブロック3町は、県内老連の中で会員加入率および1クラブの会員数は県下1位。元気な高齢者を目指す健康長寿づくりが最大の目標です。

健康づくりとして、グラウンド・ゴルフ、ウォーキング、いきいき体操・ふくろう体操を実施。老人ホーム慰問や幼稚園での3世代交流事業のほか、独居や寝たきり老人の会員を訪問しています。地域の子供達とさつまいも掘り、稲を育てる体験や餅つき大会で世代交流も図っています。

*のじぎくクラブ兵庫「きずな」204号より抜粋

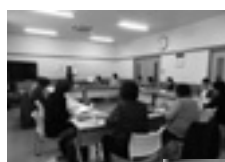
突撃!! インタビュー 私の地域の○○じまん!!

「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♪

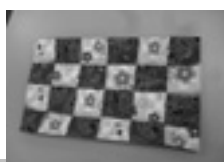
今回は2つの地区のミニデイサービスにお邪魔しました。ミニデイサービスでは、高齢者の方が公民館に集まり、健康維持のためにレクリエーションなどを楽しんでいます。

西大貫地区

(姫野がお邪魔しました☆)



みんなに説明



途中経過



自分でレイアウト



一人一人に合わせて



クリスマスプレゼント



西大貫地区では、民生委員、民生協力委員、福祉委員が中心となって手芸などを教えてください。はじめは、ホワイトボードを使って、皆さんに分かりやすく作り方を説明されていました。作業が始まると、細かい作業が苦手な方には、一人一人に合わせて説明をしたり、作業を手伝わっていました。昼食のお弁当は、老人クラブの会計さんが管理をされています。役割を分けて、皆さんが協力されていることが分かりました。

今月はクリスマスということで、手芸でよく使用するボンドと、様々なお菓子がプレゼントとして参加者の皆さんに手渡されました。

また、クリスマスケーキは、皆さんが自分で生クリームを盛り付けて、デコレーションしていました。にぎやかで楽しいクリスマス会になりました。

庄地区

(姫野がお邪魔しました☆)



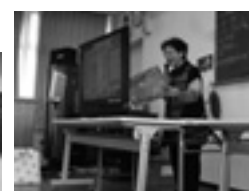
役員で打ち合わせ



みんなで体操



ビンゴゲームで景品ゲット!



心温まる紙芝居

庄地区では、老人クラブの役員と民生委員が中心となってミニデイサービスを運営しています。老人クラブは3クラブに分かれており、それぞれのクラブから会長、副会長等の役員が4名ずつの合計12名がスタッフとして関わられています。ミニデイサービスが始まる前にみんなで準備をして打ち合わせを行います。また、参加者についてもそれぞれのクラブで役員が把握しているので声がけやすく、参加者も多いです。

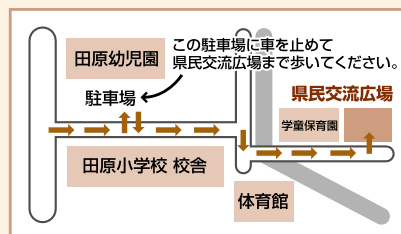
ミニデイサービスは、朝の挨拶と軽体操から始まります。皆さんが元気よく体操を頑張られていました。今回のレクリエーションはビンゴゲームです。早くビンゴになった人から景品を選ぶことができます。景品は袋に入っていて、何が当たるかは開けるまでのお楽しみです。午前の最後には、ボランティアの方が紙芝居をされていました。新作も披露してくださり、穏やかな時間が流れていました。

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16日(水)・2月6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)



☆1月のアロマカフェでは「もちむぎのやがた」で販売されている「もち
むぎどら焼き」をご紹介します♪福崎町の名産を知っていただきたいと
いう思いから、今後もお店&スイーツの紹介をしていきます！

※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。



ハロー！ヘルパーです

今回は、寒い冬に起こりやすいヒートショックについて紹介したいと思います。

ヒートショックとは、温度差がある場所を移動することで血圧が急変し、身体に悪影響が
出ることです。ヒートショックで亡くなられる方は、年間2万人近くにのぼり、そのうち高齢者
が約9割を占めています。

●ヒートショックになりやすい人

- ・65歳以上の方
- ・狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞等の病歴がある方
- ・不整脈、高血圧、糖尿病等の持病がある方

●入浴についての注意点

- ・部屋間の温度差をなくす
- ・浴槽の湯温を低めにする(40度以下)
- ・長湯をしない
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・入浴前後に水分を補給する
- ・食後1時間以上空けてから入浴する ※お酒を飲むなら入浴後にすること



入浴時は特にヒートショックが起きやすいといわれています。浴槽に入る前には手足など
体の末端からかけ湯をしてお湯に体を慣らしてから入るようにしましょう。また、家族と
一緒に住んでいる方は、家族に一声かけてから入浴しましょう！

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！

『成年後見制度』のご紹介

こんなお悩みや、いざという時のために・・・



成年後見制度とは、認知症・知的障がい、精神障がいなどによって、不動産や預貯金などの財産の管理、身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設利用の契約、遺産分割の協議などの際に、判断能力が十分ではない方を法律的に支援する制度です。

大きく分けると、『任意後見制度』と『法定後見制度』の2つがあります。

- 判断能力が **不十分になる前** に ▶ 『**任意後見制度**』へ
- 判断能力が **不十分になってから** ▶ 『**法定後見制度**』へ

任意後見制度

ご本人の判断能力があるうちに、判断能力が低下する場合に備えて、あらかじめご本人自らが選んだひと（任意後見人）に、代わりにしてもらいたいことを公証役場で契約しておく制度。

法定後見制度

ご本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって、成年後見人等が選ばれる制度。ご本人の判断能力に応じて、「補助」「保佐」「後見」の3つの制度が用意されている。

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！ ～うつ病⑤～

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

うつ病の治療には「休養」、「薬物療法」、「精神療法・カウンセリング」という大きな3つの柱があります。

こころの病気の治療は特別なものと考えがちですが、じつはこの治療の3本柱は身体疾患と基本的に同じです。

たとえば骨折を例にとってみますとイメージしやすいかもしれません。骨が折れてしまった場合には、患部をいたわりギプスを巻いてあまり使わないようにします。これが「休養」にあたります。

しかし、腫れや痛みといった症状がひどい場合には、休養もしっかり取れません。そこで鎮痛剤を服用することになります。このように苦痛な症状を軽減し休養を有効に取りやすくすることによって、自然治癒力を引き出そうというのが「薬物療法」です。

さて最後に骨がまた折れることがないように、再発予防を考えます。強い骨にするために日常生活でもカルシウムを多く摂取するように心がけるなど、生活習慣上の対応を考えていくのが「精神療法・カウンセリング」にあたります。

【身体疾患の場合】



骨 折



ギプスを巻いて休養



薬物療養で痛みを軽減



体操等を行って予防

【うつ病の場合】



うつ症状



睡眠をしっかり取って休養



医者と相談しながら薬物療養



定期的に受診して予防

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：1月23日（水） 2月27日（水） 3月27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：予約制です。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 6 日		廻る寿し 祭り 福崎店	5,000	福祉のため
11月16日		福崎町手芸ボランティア	150,000	福祉のため
11月21日	加東市	播州農機販売(株)	10,000	福祉のため
11月21日	加東市	播州農機販売(株)社員会	10,000	福祉のため
12月 3 日		食べ処 くろすけ	5,000	福祉のため
12月11日	中 島	松岡 幸弘	100,000	亡父供養のため
12月21日		匿 名	15,000	福祉のため
12月21日		匿 名	30,000	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？

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
☎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）
しください。（予約不要・秘密厳守・
します。時間内に受付窓口へお越
般（離婚・相続・相隣関係・金銭貸借
サルビア会館（福崎町役場北）
場所）
午後1時から午後3時まで
平成31年2月6日（水）
2月20日（水）
3月6日（水）
3月27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。

法律相談
日時
平成31年1月30日（水）
2月27日（水）
3月27日（水）
午後1時から
法律に関する相談を弁護士がお
受けいたします。
法律相談はなやみごと相談で必
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）

法律相談