



# 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: fukusyakyo@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・福崎西中学校の生徒・教職員の皆様と一緒に街頭募金を福崎駅、ライフ福崎店、ボンマルシェ福崎店にて実施いたしました。

たくさんの方々からやさしいお気持ちをいただきました。ご協力いただき本当にありがとうございました。



### 主な記事

義援金送金の報告／歳末たすけあい募金のご案内	2
まちの子育てひろば／みまもり給食サービスの日程	3
くすのき賞受賞／コミュニティカフェ「笑」の紹介	4
献血にご協力お願いいたします／共生型サービスを開始	5
指定寄附金の募集について	6

ゆうあい運動会の報告／アロマサークルワンプiecesの活動紹介	7
老人クラブNEWS・グラウンドゴルフ大会の報告	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



## 善意銀行から被災地へ義援金を送りました

令和元年7月18日に京都府京都市伏見区で発生した放火事件により、多数の方々が生命または身体に危害を受け、放火事件の犠牲者数としては平成以降最悪という甚大な被害が生じました。

京都府京都市伏見区で発生した放火事件に係る被害者義援金	20,000円
-----------------------------	---------

令和元年9月8日の台風15号の暴風雨により、県内各地で停電等甚大な被害が生じました。

令和元年台風第15号千葉県災害義援金	20,000円
--------------------	---------

令和元年台風第19号に伴う災害により、各地で人的被害をはじめ、堤防の決壊による住宅への浸水被害、土砂崩れによる家屋の倒壊等の甚大な被害が発生しました。

令和元年台風第19号栃木県災害義援金	20,000円
令和元年福島県台風第19号災害義援金	20,000円
令和元年台風第19号災害静岡県義援金	20,000円
令和元年台風第19号災害義援金(長野県)	20,000円
令和元年台風第19号埼玉県災害義援金	20,000円
令和元年台風第19号群馬県災害義援金	20,000円
令和元年台風第19号災害義援金(神奈川県)	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。

## 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。





# まちの子育てひろば



毎年ひろばで過ごす子どもたちの様子を見ていますと、夏が終わり秋が始まる頃、お友だちと安心してきて過ごしている姿を、あちこちで目にします。

水鉄砲があると、向かい合って、最高の笑顔で飛ばしっこをはじめます。

立派な砂のケーキが作れたら、近くにいる誰かが、一緒に喜んでくれます

小さいお友だちが難しい遊具に挑戦していると、ほんの少し大きい子が、側で拍手を送ります

お神輿があれば、お友だちと担いでみたくなります。

子どもたちと一緒にいて、いいなあと思うのは、オモチャや場所の取り合いをして大暴れしたり、大泣きすることがありますが、そのあと、無邪気にじゃれ合える、いつの間にか仲良くなれてしまうところ です。

人にとって最も幸福感を感じられるのは、人との関係の中だと言われています。だからこそ、小さいころにその社会性を身に着ける育ちを体験できることは、必要なのだと思います。けんかの後で仲直り。どうぞ、ひろばを覗いてみてください。お待ちしております。



## 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27日(水) 香りのひろば

12月11日(水) わらべ歌・香りのひろば

12月11日(水) 香りのひろば

12月17日(火) クリスマス会

1月 6日(月) 獅子舞 10:00~

1月22日(水) わらべ歌・香りのひろば

## ○トランポ・ロビックス 森のひろば

10:00~ 第2体育館・スポーツ公園

11月29日(金)・12月13日(金)・20日(金)

1月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)

## ○親子クッキング 要予約

12月6日(金) (10:00~12:00)

保健センターにて

予約は、☎23-0300

福崎町社会福祉協議会まで

## サルビアこども園 園庭開放

毎週月・火・木曜日 (9:30~14:00)

11月25日(月) 絵本と紙芝居

11月28日(木) わらべうた

12月 2日(月) 3B体操 10:00~

12月17日(火) クリスマス会

12月19日(木) わらべうた

12月23日(月) 絵本と紙芝居

1月16日(木) 獅子舞 10:00~

### \* 毎月の予定表(ひろば通信)は\*

福崎町教育委員会学校教育課・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。



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付けてください。

※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。

令和2年  
1月8日(水) 夕食  
1月16日(木) 夕食  
1月26日(日) 昼食

令和元年  
11月24日(日) 昼食  
12月4日(水) 夕食  
12月15日(日) 昼食  
12月19日(木) 夕食

みまもり給食サービスの日程



## くすのき賞 受賞

くすのき賞は、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。

### 【福崎エコ委会】

代表 西村 展般様



平成19年に「福崎エコ委会」を設立し、環境問題に取り組むボランティアグループとして活動を開始されました。

ごみの減量化を目指して、「いきいき野菜コンポスト」の製作と配布を行っています。生ごみコンポストを利用していただく方々の相談にも対応しています。エコキャップの回収も行っており、地域の皆さん



が集めたエコキャップを発展途上国の子どもに送るワケチンへと変えるために、業者への引き渡し調整を行っています。永年のご活動により福崎町の福祉増進への貢献をいただいていることに、この紙面を借りて感謝申し上げます。

ちゅら  
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ス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。

**始** **まず**

来てみてください

**語** **語りましょう**

お茶を飲みながら、楽しく、穏やかに語り合しましょう。

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下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

**みんな仲間** **集**

もの忘れのある方とご家族・支援者のつどいの場です。

**楽しい** **楽**

明るく楽しいスタッフが皆さんをお待ちしています。

**アロマセラピー** **香**

脳を活性化させるといわれるアロマケアをセラピストがします。

### ご案内

**対 象**：認知症の方とそのご家族・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2日(月) クリスマス会  
※ランチのご用意がありますのでご参加される方はご連絡をお願いします。  
1月6日(月) 新年を楽しむ和太鼓演奏を聴く  
※行事は変更する場合があります  
**費 用**：500円  
**申 込**：地域包括支援センター TEL 22-0560 (代)

## 人の命を救う！身近で 究極のボランティア 献血にご協力お願いいたします



福崎町のみなさんこんにちは。兵庫県赤十字血液センターです。みなさんは献血をされたことはありますか？よく耳にする言葉だけど身近に感じない、また実際にしたことが無い方もいらっしゃるのではないのでしょうか。献血でいただいた血液は、病気やケガなどで輸血を必要としている患者さまに提供されるなど役立てられています。また、この血液がなければ命をつなぐことができない患者さまも実際にいらっしゃいます。

医療技術が進歩している現代でも血液は人工的に造れないのでみなさまの献血がとても貴重なのです。

しかし近年では、少子高齢化の影響や、若い世代の方の献血離れなど、献血者数が減少しています。そのため、常にみなさまのご協力を必要としています。兵庫県内では1日で約550人分が必要になっています。

ショッピングセンターや学校などの公共施設で、献血バスを見かけたらどうぞお立ち寄りください。

また、企業様や事業所様ごとでのご協力も可能ですので、是非お問い合わせください。



福崎町のエーモン工業(株)様での献血の様子です。

(年2回実施していただいています)

みなさまのあたたかいお気持ちをお寄せくださいますようお願いとご協力よろしくお願いいたします。

【献血に関するお問い合わせ：兵庫県赤十字血液センター姫路事業所（☎079-294-5147）】

## 65歳未満の身体障がいのある方も 利用できるようになりました



### 福崎町第1老人デイサービスセンターなぐさの郷 ～共生型サービスを開始～

福崎町第1老人デイサービスセンターなぐさの郷（西治事業所）では、介護保険制度の通所介護（デイサービス）事業を実施していますが、このたび、65歳未満の身体障がいのある方もサービスが利用できるようになりました。身体障がいのある方は、今まで制度の違いから利用できませんでしたが、このたび、「共生型サービス」の指定を受けたことにより、同じ部屋、設備、同じスタッフで障がいのある方の利用を受け入れることができるようになりました。

「共生型サービス」とは、介護保険または障害福祉のいずれかの指定を受けている事業所が、もう一方の制度の指定も受けやすくなるようにするものです。これにより、不足しがちな障害福祉サービスに対し、介護保険サービスの資源を有効に活用でき、また、障害福祉サービス利用者が高齢になっても同じ環境でサービス利用を引き続き受けることができます。定員や設備、受け入れ体制の都合がありますので、サービス利用を希望される方は、まずご相談ください。なぐさの郷では、車椅子で入浴できる浴槽や、介護ベッドを設置し、車いすやストレッチャーでの送迎などに対応しています。

連絡先 福崎町第1老人デイサービスセンターなぐさの郷 電話0790-23-0310

\*この欄は障害福祉サービスの経費で掲載しています。

**コミュニティ機材貸出事業の備品として、  
ご要望の多い木製ガラポン抽選器の  
購入を検討しています。**

## 指定寄附金の募集！



### 木製ガラポン抽選器

253球付 価格¥14,630ー



#### 商品の特徵

- ①12mmの抽選玉に対応。253球付。  
(白200個、赤・緑・黄・青・桃各10個、銀2個、金1個)
- ②玉が飛び跳ねにくい赤もうせん受皿付

企業や団体、個人様など皆様のご協力をお願いいたします。

#### ● 寄附の内容

対 象	個人・企業・団体等
寄附金額	14,630円

#### ● 寄附のお申込み方法

- ・福崎町社会福祉協議会へご連絡ください。
- ・ご寄附をいただいた方々へのご協力に感謝し、  
ご意思を確認の上、寄附者様のご芳名を購入する備品に  
印字いたします。





# 皆で楽しく わきあいあいと ～第26回中播磨地区ゆうあい運動会～

「すごい！すごい！」「〇〇くん、がんばれー！」

市川町立川辺小学校体育館に響き渡る歓声。10月26日（土）に中播磨地区ゆうあい運動会が開催されました。中播磨地区手をつなぐ育成会会員と知的障がい者福祉施設が一同に集う大きな運動会です。個人競技では、一体となって観戦して盛り上がりました。全員参加の競技では、種目が沢山増えて一日中楽しく体を動かせました。年1回集まる仲間たちと楽しく交流することが出来ました。

**玉入れ、オセロゲーム、ダンス、パン食い競争…沢山の競技で盛り上がりました☆**

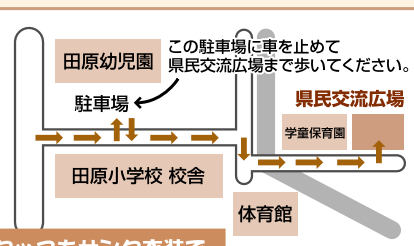


## アロマカフェでお待ちしております

### 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。

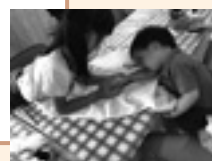
- ・ハーブティーを飲んでおしゃべりだけでもOK！  
ハーブティーはドリンクバーとなっています。
- ・キッズスペースがあるので、子ども連れもOKです♪  
自分の好きな方法でリラックスできますよ♪



Xmas！スタッフもサンタ衣装で  
ご案内させていただきます。  
お菓子の詰め合わせプレゼント☆

**日時** 12月4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いただけます。

# 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”

## 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3,740クラブ、20万8千人の仲間がいて、自主的かつ民主的な運営をしています。(平成30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。



**あなたの力を地域で活かしてみませんか？入会をお待ちしています！**

【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

去る令和元年10月30日に市川町スポーツセンター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）

優勝 上村 勇  
第3位 三木 由紀子  
第4位 中野 義雄

おめでとございました。



# こころの健康について知ろう！ ～セルフケア～

今回は、皆さん一人ひとりが自分で取り組むことのできるこころの健康づくりについてお話しいたします。セルフケアに取り組む上で大切なことは、ストレスと上手につきあうことです。



## ストレスの原因

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、不安や悩みなど心理的なストレス、病気や睡眠不足などの身体的ストレス、人間関係がうまくいかないなどの社会関係から生じるストレスなどがあります。つまり、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になるのです。就職や結婚といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。

## ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケア

まずは自分のストレスサインを知ることから始めましょう。ストレスからくるサインは人それぞれ違います。気持ちが落ち込む、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどのサイン以外にもその人特有のストレスサインもあります。たとえば、歯が痛くなる、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておいてください。こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。自分のストレスサインを知ることにより早く対処することができます。気づいたときには、十分に休息を取り、気分転換をするなど、早めのセルフケアをするようにしましょう。

## ストレスをためない暮らし方

ストレスは誰にでもあります。ためすぎるとこころや体の調子を崩してしまうこともあります。日常生活の中で以下の3点を心がけてみてください。

### ●毎日の生活習慣を整える

バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持しましょう。また、リラックスできる時間を作ることも大切です。ゆったりお風呂に入るなど、気軽にできることから始めてみましょう。

### ●良いことに注意を向ける

ストレスを感じるとき、私たちは問題点ばかりに注意が行きがちです。そんなとき、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方を変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

### ●誰かに相談する

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。友人、家族、同僚など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。しかし、こころと体の症状が続くときは早めに専門家に相談しましょう。



参照：厚生労働省ホームページ みんなのメンタルヘルス

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27日（水）12月25日（水）令和2年1月22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

● 令和元年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11日		廻る寿し 祭り 福崎店	5,000	福祉のため
9月24日		匿 名	99,900	フライヤー購入のため
10月11日		食べ処 くろすけ	5,000	福祉のため
10月15日	庄	城谷 章	100,000	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  
☎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

相談時間は  
午後1時から午後3時まで

日時  
令和元年12月4日（水）  
令和2年1月18日（水）  
令和2年1月7日（火）  
令和2年1月16日（木）

### 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。

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要と認められた場合のみ受け付けます。

法律に関する相談を弁護士がお受けいたします。

### 日 時

令和元年12月25日（水）  
令和2年1月29日（水）  
午後1時から

### 法 律 相 談