

# こんにちは! 社協です!!

ふれあいネットワーク



特集

コロナ禍で進む小地域福祉活動!

今できることを工夫して



# コロナ禍で進む小地域福祉活動! ～“今できる”ことを工夫して～



上野田自治会のふれあい喫茶  
しっかり距離を取り社協貸出備品の飛沫防止パーテーションを活用

6月20日に兵庫県の緊急事態宣言が解除され、各自治会で福祉連絡会を中心に取り組む小地域福祉活動が少しずつ再開されています。  
今月号では、「新しい生活様式」を基に、感染予防を徹底しながら“コロナ禍でも今できること”を工夫して取り組まれている活動を紹介します。  
ぜひ、今後の参考にしてください。



見守り会議の様子。ゴミ出し等、ちょっとした困りごとのお手伝い(ご近所ボランティア)もされています

飯見自治会では、小地域福祉活動助成金で感染予防備品を購入し、毎月1回見守り活動を行い、訪問後には『地域見守り会議』を開催し、地域の困りごとを情報共有されています。



お弁当の配達を通じて、見守りや話し相手に

塩山自治会では、ふれあい喫茶の代わりに、公民館でお弁当を作り、ひとり暮らし等高齢者宅を訪問されました。

## 見守り・支え合い活動



谷自治会では、「認知症について」理解を深め地域で住み続けるために向こう三軒両隣(近助)の大切さについて学習



西公文自治会では、「防災学習会」を開催し自主防災マップで危険個所を確認

地域の困りごとや心配ことは、コロナ禍でも変わりません。  
西公文自治会や谷自治会では、社協の『ふくしの出前講座』を利用して大切な地域の学びの場を開催されました。

## 福祉を学ぶ機会づくり

「コミュニケーション」  
森井 裕矢

六栗市社協では、職員の派遣や安心して活動するための※ガイドブックの発行、感染予防備品の貸出など、**今できる**ことで活動を再開される地域を応援していきます。



※『“新しい”地域福祉活動ガイドブック』は、六栗市社協ホームページからダウンロードできます。

## 地域に合った取り組みを



久しぶりの再会に自然と笑顔が

水谷自治会では、屋外で短時間でもできることをと考えると、公民館で寄せ植えをされました。

## つどいの場や居場所づくり

読者の感想より

今月号も楽しいページありがとうございます。接種が終われば近場でも出かけたいです。ワクチン接種1回目が終わりましたが皆さんの手ぎわのよさにびっくりしました。(山崎町)

## 得意なことで9年目 私たち「なのの会」

このシリーズでは、住民のだれもが「ふだんのくらしのしあわせ(ふくし)」を実現できる地域づくりをめざした取り組みを紹介します。



「七野」からなのの会のネーミングを!



ふれあい喫茶を“桃の節句”に合わせて～H31.3.3～

千種町七野自治会を中心<sup>ひつ</sup>に活動されているボランティア「なのの会」を紹介します。今年で結成9年目、町の食生活改善委員会で出会った3～4人のメンバーが「ふれあい喫茶っていうものを聞いたんやけど、うちでもやってみようか」という話から、なのの会の活動が始まったそうです。

「楽しそう!やってみたい!」そう思ったらひとりひとりの得意分野を活かしてやってみる。料理・話し相手・芸事・演出等、何でも自由にできる雰囲気を大事にされており、ふれあい喫茶だけでなく地

元の敬老会でも企画、準備、進行を担当する等、幅広い世代が楽しめるよう工夫し活動されています。

「今ではメンバーが名前の通り7人に。コロナが流行りだしてからはまだ集まれてないんですが、安心して楽しい喫茶ができたかなと思います」と話されるのはメンバーの村上悦子<sup>むらかみえつこ</sup>さん。

また、地元の活動だけにとどまらず、ちくさふれあいフェスタにも毎年出店されており、食のコーナーを盛り上げています。

「コロナ禍だけど、ワクチンが行き渡れば集まれるだろう。無事にふれあい喫茶が再開できれば。来る人が安心して参加できるためにはどんな工夫があるんだろうか」とメンバー間で話し合って新しい形での再開に向けた準備をされています。みんなが安心して楽しめるように、なのの会の今後の活躍に期待大ですね。

(コミュニティワーカー 福元 大地)



ふれあいフェスタでの「七目まぜご飯」栄養満点で250食以上作ったそうです



スコープ三味線演奏に合わせてリズムカルに♪～令和元年度敬老祝賀会～

## 大切な地域のつながりを守るために!

～「福祉委員」は、身近な福祉の相談窓口～

現在、栄栗市では901名の福祉委員が各自治会から選出され、**身近な福祉の相談窓口**として活躍されています。

研修会では、福祉委員の重要な4つの役割『**みつける・しらせる・つなげる・ひろめる**』について学び、コロナ禍でも感染予防を徹底しながら工夫した取り組みを紹介(2頁参照)し、**大切な地域のつながりを守るため“今できる”見守り活動やふれあい活動**について考えました。

まずは、地域で気になる情報(ほっとけない問題など)をみんなと共有し話し合う場『**地域見守り会議**』の開催を進めましょう。

### 福祉委員研修会を 開催



市内の4会場で開催  
(栄栗防災センター)

## ふ・く・し に触れて考える 機会に!

子どもたちがふくし「**ふ**だんの**く**らしの**し**あわせ」を学ぶ福祉学習。  
市内各学校の「ふくし体験教室」に、国会職員がサポートをしています。  
みなさんの学校で福祉学習を計画される時には、社協へご相談ください。



### 視覚障がいについて学ぶ



R3.7.12

#### 千種小学校4年生 アイマスク体験

- 目が見えない人を見かけたら声をかけて手伝いたい。
- 将来、人の役に立つ仕事がしたいと思った。

- モヤがかかったみたいで、はっきり見えないから危険がいっぱい。(白内障)
- 見える範囲が狭いと物を探すのも大変や。(視野狭窄)



R3.6.28

#### 波賀小学校6年生 弱視体験

### 身体障がいについて学ぶ



R3.7.13

#### 山崎小学校4年生 車いす体験

- 普段歩いている道が、車いすだとこんなに大変だと思わなかった。
- 困っている人を見たら、勇気を出して声をかけたいと思います。

## 穴粟市社協 ボランティア活動助成金

### 105団体へ助成



デザイナーズで整髪  
ボランティアグループ  
「みやま会」

7月5日(月)、ボランティア活動助成金交付審査会を開催し、105団体へ104万5千円の助成を決定しました。

その目的は、穴粟市内のボランティアグループが安定的かつ継続的に活動できるようにするためです。

なお、財源は、みなさまからお寄せいただいた善意銀行預託金を活用しています。

## はんせ 繁盛のみなさんを笑顔に はんせキッチン



感染予防に気をつけて、喫茶を開催

毎月第一金曜日にゲストハウス繁盛校(旧繁盛小)で地区の住民を対象に喫茶で交流する「はんせキッチン」。

「地域みんなの居場所をつくりたい」と代表の秋武浩代さんの思いのもと、2年前から活動が始まりました。参加者は、「手作りのパンやケーキが楽しみです」と話されます。地域の人に楽しんでいただこうと、スタッフによる、健康体操やレクリエーションを取り入れ、繁盛地区を盛り上げようとがんばられています。これからの取り組みも楽しみです。

(ボランティアコーディネーター 田中万葉)

# やさしさ♡ありがとう 善意銀行だより

(7/1~7/31受付分)  
(順不同、敬称は略させていただきます。)

## ◆金銭預託

### ☆供養として

永峰 晴子	御名	金一封
中本 セツ子	福知	金一封
川島 正歳	下野田	金一封
匿名	一宮町	金一封
住江 正典	千草	金一封

小林 正治	姫路市	金一封
☆地域福祉のために		
やさき文化大学歌謡部	山崎町	金一封
T.M	生谷	金一封
T.M	宇原	金一封
匿名	山崎町	硬貨預託
匿名	山崎町	金一封
匿名	山崎町	金一封
川原 麻子	生栖	金一封
健生会	一宮町	金一封
西林寺密教婦人会調理6班	下野田	金一封
有為の会	千種町	金一封

匿名	千草	金一封
匿名	佐用町	金一封
☆福祉用具のお礼として		
匿名	山崎町	金一封
☆見舞い返しとして		
藤原 憲男	山田	金一封
渡辺 武司	原	金一封
小椋 誠	鹿伏	金一封

金銭預託  
合計 **565,840円**

あたたかい善意の預託ありがとうございました。

## ◆物品預託

### ☆切手・古切手

井口住建	御名
NPO法人地域を元気にする会	御名
井口不動産	御名
木村 きぬ糸	下町
前野 徳子	生谷
しそうドリームプロジェクト	
牛谷 和代	中
山根 富夫	下町
㈱ハミング	金谷
長田産業㈱	千本屋
片山 昭悟	金谷
森方工業㈱	土万
㈱三渡材木店	今宿
森辻 廣吉	上ノ下
志水板金工業㈱	土万
はしもと装飾	東市場
侷光明	東市場
しそう森林組合	嵯峨山

西村 五十鈴	黒原
田中 永子	横山
㈱松本工務店	上野
山根 勝	安賀
谷本 供市	鷹巣
匿名3件	
☆未使用・書き損じハガキ	
しそうドリームプロジェクト	
牛谷 和代	中
森辻 廣吉	上ノ下
匿名5件	
☆ベルマーク・ロータスクーポン	
はしもと装飾	東市場
匿名3件	
☆プルタブ	
前野 徳子	生谷
しそうドリームプロジェクト	
高井 宏人	千本屋
小林 俊彦	河呂
作業所あゆみ	黒土

38会	千種町
上川 兼重	五十波
上川 紗來	長崎県
上川 慧翔	長崎県
森辻 廣吉	上ノ下
匿名1件	
☆テレフォンカード	
匿名1件	
☆介護用品	
車イス	
清水 美智子	杉田
オムツ等	
匿名2件	
☆衣類	
匿名1件	
☆日用品他	
三辻 智恵美	曲里
☆商品券	
匿名1件	

☆チャイルドシート		
匿名1件		
☆食料品(配食サービスへ)		
野菜		
志水 澄雄		上比地
お米		
匿名1件		
砂糖		
㈱三渡材木店		今宿
そうめんバチ		
匿名1件		

## 社協賛助会員のご紹介

7月1日~7月31日受付分(敬称略)  
内山 泰一 井内

令和2年7月豪雨災害義援金へ  
社協波賀支部募金箱  
12,847円

令和3年7月豪雨災害義援金(中央共募)  
令和3年7月島根県大雨災害義援金  
~募集期間 令和3年9月30日まで~

令和3年大雨災害静岡県義援金(静岡)  
~募集期間 令和3年10月29日まで~

宍粟市社協・宍粟市共同募金会では、  
令和3年7月豪雨で被災された方々を支援することを目的に義援金の受付を行っています。



令和3年度  
総会を開催!  
宍粟市身体障害者福祉協会

7月11日(日)、市民センター波賀で、宍粟市身体障害者福祉協会「宍粟市地域啓発総合福祉大会(総会)」並びに「宍粟市身体障害者スポーツ大会」が開催され、感染対策に取り組み、32人の会員が交流を深めました。



2年ぶりの開催に笑顔笑顔の会場でした

読者の感想より

権利擁護の相談コーナーの記事が参考になりました。(山崎町)

市内で2団体

## こども食堂がオープン!



料金は無料

このたび、「子どもたちにおいしい食事と笑顔を届けよう」と、宍粟でも2つの団体が有志で『こども食堂』を立ち上げました。みなさんお誘いあわせの上、ぜひお越しください。

各団体の詳細はこちら



### しそうこども食堂

毎月第1土曜日 開催  
 次回開催日：9月4日（土）  
 場所：宍粟防災センター  
 時間：11時～13時  
 対象：小学生・中学生  
 定員：30名  
 主催：しそうこども食堂実行委員会  
 (☎090-3724-2004)



### こどもの居場所 カレー食堂と学習支援

毎月第4日曜日 開催  
 次回開催日：8月22日（日）  
 場所：山崎町庄能27 すずらん  
 時間：10時～14時  
 対象：小学生・中学生  
 定員：10名  
 主催：かれーやさん  
 (ボランティアグループ)



★社協では、この2つのこども食堂に立ち上げ経費の一部として「令和3年度 集いの場・居場所づくり応援助成金」(赤い羽根共同募金配分金)を交付しました。

## 「ひ孫といっしょ」モデルさん募集 ～市内にお住まいの方がいますか～

社協広報紙「こんにちは!社協です!!」で表紙を飾る『ひ孫といっしょ』。現在、そのモデルを募集しています。宍粟市内にお住まいの方で、同居に限らず広く呼びかけています。

家族の思い出づくりや記念のために、ご応募をお待ちしています。



社協職員がご自宅に伺い、撮影します

## 社協の遊具を“集いの場”や“居場所づくり”に

宍粟市社協では、みなさまからお寄せいただいた善意銀行の預託金を活用し、自治会での行事やふれあい喫茶・サロンなどで気軽に楽しめる遊具を無料で貸し出ししています。ぜひご活用ください。



デジタルビンゴ



釣りっこ



公式ワナゲ



シャッフル&ゴルフ

# 「介護の相談」コーナー

## みんなにやさしい 免疫力アップ

世界中に広がった新型コロナウイルス感染症の影響はとて大きく、私たちの日々の暮らしや行動までも大きく変えることになりました。自宅で過ごす時間が増え、帰宅したら手洗い・うがい・消毒…感染予防の日々が続いています。病気に負けずに健康な毎日を送るには、免疫力を上げることが大切！ 免疫力が上げると、体を守る力が強くなります。

今回は免疫力を上げるためのポイントについてご紹介します。

**免疫ってなんだろう…?** 病原菌やウイルス、汚染物質など、有害なものから体を守り、健康に保つしくみのことです。

### バランスのよい食事

- 1日3食 主食、主菜、副菜を組み合わせ いろいろな食品を食べましょう
- たんぱく質を意識して (肉・魚・豆腐・牛乳 など)



## 免疫力アップ



### しっかり睡眠をとる

- 朝日を浴びる
- 入浴は寝る2～3時間前に
- 睡眠時は室内の温度、湿度を快適に保つ



### ストレスをためない

- 親しい人と話す時間を持つ
- 笑うことで体がリラックス
- 深呼吸で気分転換
- 自分好みの落ち着いた空間を



### 体力をつける

- ラジオ体操やいきいき百歳体操 農作業や家事、花の手入れ…
- 座っている時間を減らして 足踏みをするなど、いつもより10分多く 体を動かしましょう



暑い日が続き、自宅ではクーラーの効いた涼しい部屋でのんびりと過ごしている。そんな方も多いのではないのでしょうか。毎日の暮らしの中でも、少し意識することで免疫力をアップすることはできます！さっそく今日から1つずつ、できることから始めてみましょう。

(穴栗市社協やまさき 介護支援専門員 浅田さおり)

参考：厚生労働省高齢者のフレイル予防、健康づくりのための睡眠指針、こころの健康気づきのヒント集、新型コロナウイルス感染症への対応について

暮らしの相談・お困りごとは社協へ！

穴栗市社協

総合相談のご案内

\*結婚相談

日時 9月2日(木)

午後1時30分～4時

会場 穴栗防災センター

お問い合わせ

社協山崎支部

(062-5530)

\*介護・福祉相談

月～金曜日 各支部窓口

午前8時30分～午後5時30分

相談無料  
秘密厳守



お気軽に  
アクセスを

### 社協理事会だより

第165回(第9期第2回)理事会

日時 7月27日(火) 午後1時30分

会場 やすらぎ福祉センター

【研修】

社協役員組織と本部・支部体制について

【協議連絡事項】

①社協組織検討会議の設置について

②ミニデイサービス(短時間通所サビ

ス事業の縮小について

③やすらぎ福祉センター大規模改修工

事の作業日程について

④次回理事会の開催について

以上のことを協議しました。

読者の  
感想より

職員数が少なくなつて大変ですね。これからますます暑くなります。そして各家庭へ訪問されますが、いろんな家庭がありま  
すがお身体に気をつけてください。(山崎町)

# いきいきライフ

## 地域のために!

おかもと てるみ  
**岡本 輝美さん(69歳)** 波賀町上野



「今日一日を後悔せんように  
 過ごしてます」

岡本さんと言ったら“ホットカレン”ですね

**岡本** 定年してから社協の配食サービスのお弁当作りに誘われて参加しとってね。その時に配食サービスが利用できない人からお弁当の希望をよう聞くようになり、困ってる方々のことを「ほっとかれんなあ」と思って有志でボランティアグループを作ったんや。毎週水、木、金にお弁当作って届けて6年目になるなあ。名前は「ホットカレン」ってつけてね。ホットってあたたかい感じやろ。カレンって飾らないとか素朴な感じの意味でつけたんや。こんなん考えるの好きでなあ。(笑)



メンバーの失敗話が料理のアイデアになることも

いろいろな趣味をおもちとか…

**岡本** 俳句と俳画描くのが好きでね。夜、手が空いたらお弁当の上に置くのし紙に季節にあったものを描いているんや。どちらも習っていたんやけど、字だけは自分で練習したわ。これ見て喜んでくれる人おられるといいなあ。あと畑で野菜作ったりかな。



孫と一緒に収穫



認知症カフェも開催してると聞きました

**岡本** 月に1回開催してますよ。今は多いときは20人ぐらい来てくれよってやね。一緒にやってるメンバーがいろんな特技もつとるからね〜。この前は、二宮尊徳の話をして、終わったら続きに歌が始まってみんなで歌ったり。自分のできることをさせてもらいよるんやけど、みんなの力あわせたらすごいで。楽しく過ごしてもらって、少しずつでも参加してる人から話をしてくれるようになったらなと思って。

これからの目標や夢などお聞かせください

**岡本** 子どもも若い世代の人も高齢の人も、幅広いみんなが気軽に集まれるような場所で食事を提供できたらなと思っています。歳いっても目的もって動き続けたいな。誰のためでもええんや。その中でちょっと自分が役に立てたらええと思わん?(笑)

「困ってる人をほっとかれん」と積極的に活動されている岡本さん。活動するのも自分の楽しみだと話してくださいました。人と人の繋がりを大切に、何でも話し合える仲間と楽しく活動されている姿がとてもすてきでした。これからも元気で活躍くださいな。  
 (コミュニティワーカー 横山 洋子)

### 宍粟市の福祉指標 (令和3年7月31日現在)

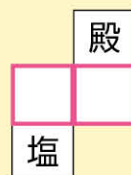
	人口	65歳以上人口	高齢化率	R2.7月末高齢化率
山崎	22,615	7,544	33.4%	32.6%
一宮	7,581	2,953	39.0%	37.9%
波賀	3,334	1,410	42.3%	41.2%
千種	2,683	1,185	44.2%	42.8%
全体	36,213	13,092	36.2%	35.3%

資料は宍粟市市民生活部提供

\*この広報紙は、赤い羽根共同募金の配分金の一部を活用し作成しています。  
 \*当広報紙に掲載している氏名および写真等については、ご本人の承諾を得て掲載しています。

ふくし  
 パズル  
 NO.193

□にあてはまる漢字2文字を考えてください。



ヒント  
 宍粟市でこども〇〇がオープン!

はがき、FAXで、パズルの答えと住所、氏名、今月号の「こんにちは!社協です!」に対する感想を記入し、応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に粗品を進呈します。 **※切り** 令和3年8月31日

住所 〒671-4137 宍粟市一宮町閑賀 300 番地  
 FAX 0790-72-8788 宛先 宍粟市社協「ふくしパズル」係

7月号の答え「接種」 東 美音子(山崎町) 田中のぶこ(山崎町)  
 右の方が当選されました。 谷口 和子(山崎町) 山下己記子(山崎町)  
 (敬称略) 田谷 恵子(山崎町)