

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』で進める
地域の見守り支え合い

つながり続ける

ために



「ひ孫とっしょ」のコーナーに登場していただけるモデルさんを募集しています。宍粟市内に住まわれていることが条件です。

つながり野菜を育てよう!



実のなる頃のコロナ終息を願って!

つながり野菜で見守り活動! 詳しくは社協までお問い合わせください

『コロナ禍』で進める 地域の見守り支え合い

つながり続ける

ために

新型コロナウイルスの感染拡大により、これまで当たり前だった地域活動は中止となり、誰もが不要不急の外出自粛を求められる中で、地域から「コロナ禍で何もできない」との声を耳にします。そのような状況の中、外出機会が減り家に閉じこもりがちが高齢者の増加やメディアでもよく取り上げられるフレイル(虚弱)予防の重要性、また長引くコロナの影響による生活困窮者世帯の増加など、さまざまな福祉課題が混在し、改めて地域のつながりによる支え合い、助け合いの重要性が注目されています。

そこで、今月号では、地域でつながり続けるために、コロナ禍での小地域福祉活動の進め方や取り組みを紹介します。

コロナ禍でできることを考える

長引く緊急事態宣言の中、地域に潜在する福祉課題は複雑化し、これまで当たり前前であった地域のつながりの重要性が再確認されています。

そこで、本会では昨年度にコロナ禍で実践された取り組みを紹介し、「何もできない」のではなく「できること」を考え、新しい生活様式のもと、各地域で取り組める活動を提案しています。

そして緊急事態宣言解除の際には、感染予防対策を講じ、誰もが安全で安心して活動が再開できるように、みなさんといっしょに進めていきます。

デリバリー(出前)カフェで 友愛訪問

ふれあい喫茶やサロンは、地域住民のつどいの場として各自治会で取り組みが定着していましたが、現在は開催が難しい状況が続いています。

そのような中、一部の自治会



「コロナ禍でどないしょってや?」手作りお弁当をひとり暮らし高齢者へお届けし様子を伺いました(R2.11.1 塩山自治会)



読者の感想より

毎月楽しみにしています。ボランティア、今の日本に必要な事だと思っております。保育園児も頑張っていますので、大人の私も頑張るって人の役に立てたらと思います。(山崎町)

では、人を集めるのではなく、高齢者世帯を中心に出席で食事をお届けし、訪問時に様子を聞き取るなど、気になる方の見守り活動としての取り組みが進んでいます。

また、さまざまな地域活動が中止となる中では、密にならず地域の力を活かした取り組みとして子どもたちといっしょに訪問する等、今後は地域内の組織や団体が連携し、地域全体で支え合う取り組みとして市内でも広がるのが期待されます。

見守りコールで 困りごと相談



緊急事態宣言下では、民生委員や福祉委員等、地域の支援者にとっても活動が制限されます。そこで自宅や公民館を拠点に

運転免許を返納して、買い物やゴミステーションまでのごみ出しに困っているの…



電話で定期的な安否確認（見守り）を行い、困りごとを聞き取るとともに、異変がある場合は関係機関や専門職につなぐ役割が求められます。

また地域で支援できる場合は、地域内の『近所ボランティア』で支え合いの体制づくりも必要になります。

みんなで取り組もう！ つながり野菜で見守り活動

昨年度、淡路市で取り組まれた「プランターファーム見守りプロジェクト」。高齢者の見守りの一環として、野菜の苗を植えたプランターをお届けし、野菜を育てる楽しみ（生きがいづくり）と水やり時には庭に出て近所の方と会話をする機会になる等、野菜づくりを通して地域の方々が関わり合う取り組みとして展開されています。

今年度は、宍粟市でも新たな見守りの仕組みとしてプロジェクトの啓発を行い、各地域での取り組みを進めていきます。（生活支援コーディネーター）

田中 祥仁



淡路市

近所の方から「大きくなりよるか」という声掛けが増え、話しをする機会が増えました



社協では、会議や地域活動で使用する飛沫防止パーテーションやサーキュレーターの貸出しをしています。お気軽にお問い合わせください。

福祉委員・ボランティア・地域活動者のみなさん “新しい”地域福祉活動ガイドブックをご活用ください

みんなが安心してつながりを持つことができるよう、地域福祉活動を実施するうえでの感染予防の基本的な考え方（安心して活動するためのルール・新たなつながりのヒント集）をまとめています。

地域の中で見守り・支え合い活動を進めていくために、ぜひご活用ください。

ガイドブック（A4・8頁）は、各支部に置いている他、本会ホームページからもダウンロードできます。



パーテーションやサーキュレーターの貸出ともありがたいです。これでふれあい喫茶も再開されるともつとうれいいます。（山崎町）

読者の
感想より

～日本舞踊ボランティアグループ むらさき会～



今年結成8年目を迎え、メンバーは現在17名

舞踊で笑顔の“輪”が 広がりますように

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。

市内の福祉施設を訪問し、日本舞踊を通して利用者の方々と交流されている「むらさき会」のみなさん。

コロナ禍で施設への訪問が難しい中、“楽しみにしてくださるみなさんに何かできないか”と舞踊の様子を動画に撮り、福祉施設に届けられました。

「コロナ禍で練習をすることも悩みましたが、“笑顔を届けたい”とメンバーの想いもあり、感染予防に気をつけながら撮影しました」と代表の森清子さん。施設の方々に楽しんでもらうものだから失敗しないようにといつもと違う緊張感のなか撮影され、メンバーからは「舞台上で踊るより緊張するわ」という声もあったそうです。



森さんの自宅一部を稽古場所に

メンバーで時間帯をずらしたり、人数を制限してお稽古に励みます (R2.10)

キレイやなあ



鑑賞会～特別養護老人ホームまどか園～

DVDを受け取ったまどか園では鑑賞会が行われ「ボランティアさんが来所できない中、動画を観て、ご利用者に楽しんでいただく事が出来て良かったです」と喜ばれました。

現在は集まっての練習ができないため、LINEで動画を送り練習されているというむらさき会のみなさん。『今できること』を考え、新しいスタイルで活動を続けられる姿にコロナに負けない想いを感じました。これからも色々なアイデアで地域へ笑顔と元気を届けてください。

(ボランティアコーディネーター 田中 万葉)

おいでよ

あなたは一人じゃない。みんな、あなたが来るのを待っているよ



ひきこもりの居場所 歩歩

過ごし方は自由。何もしなくても大丈夫

パソコン、ゲーム、料理、読書
漫画、スポーツ、音楽…

自分のやりたいことを持ち込みOK
一人になることもできるよ。
しゃべれなくても大丈夫。
ご家族もいっしょで大丈夫。
いつ来ても、いつ帰っても大丈夫。



開所日 火曜～土曜 10:00～16:00
最終土曜 10:00～16:00 19:00～21:00
場所 宍粟市山崎町庄能27番地 2階「泉龍寺」北隣
090-3614-0442
Mail soudan@npohimawarinoie.net
https://www.instagram.com/ibasyopopo

読者の感想より

ひ孫といっしょは、いつも楽しみに見えています。ボランティアの種類が多く、何かお役に立てたらいいなと…。いきいきライフも尊敬しています。河野久美さんステキです!(山崎町)

傾聴ボランティア講座



相手の心に寄り添う傾聴ボランティア。
傾聴するための基礎、心構えなどを学びます。
学生の方、仕事をされている方も大歓迎です!

第1回目：6月26日 (土)
第2回目：7月3日 (土)
第3回目：7月10日 (土)

会場：宍粟防災センター 4階 研修室1
時間：13:30～15:30
対象：市内の15歳以上の方
受講料：無料
定員：10名程度

問合せ：本部 72-8787

コロナ禍でお困りの方へ ～食材をお届けします!～

宍粟市善意銀行では、市民や団体・企業のみなさんから寄付いただいた食材を、一時的に生活に困窮し十分な食事をする事ができない方等へ、食材を支援する「食のセーフティネット事業」に取り組んでいます。

食事にお困りの方、お気軽にご相談ください。



★食材の提供も受け付けています!

- ① 米
- ② レトルト食品(丼物・カレー等)
- ③ インスタント食品(カップラーメン等)
- ④ おかずの缶詰(さば・さんま缶等)

※未使用・未開封で、賞味期限が2ヵ月以上あり、常温で保存可能な食材をお願いします。

問合せ:各支部

ひょうごボランティア基金 令和3年度県民ボランティア活動 (エントリー) 助成金事前申込のお知らせ!

●エントリー対象グループ

- 兵庫県内において継続的にボランティア活動を行う法人格を持たないボランティアグループ
- 構成人数が5人以上
- 継続的な活動を年間10日以上実施 等

受付期間 7月1日(木)～8月31日(火)

助成金額 上限3万円

(エントリー数により助成金額が決定されます。昨年実績 28,000円)
詳しくは、本会各支部へお問い合わせください



問合せ:各支部

～じぶんの町をよくする

自販機設置にご協力ください～



「赤い羽根募金付自販機」 オーナー募集

兵庫県共同募金会では、清涼飲料水メーカー(コカ・コーラ、伊藤園、アサヒ)と協働し、「赤い羽根の募金付き自販機」を設置していただけるお店や施設、団体などを募集しています。売り上げの一部が共同募金を通じて、自販機が設置されている地域の地域福祉に活用されます。

【自販機設置・寄付の流れ】



赤い羽根共同募金

- 自動販売機の設置・管理
 - 売上金の回収
 - 共同募金への寄付金送金
- ⇒すべて業者におまかせ(基本無料)
※自動販売機の電気代(月額2,000円程度)はご負担となります

詳しくは
宍粟市共同募金委員会
☎72-8787まで

やさしさ♡ありがとう 善意銀行だより

(5/1~5/31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

上川 則雄	福知	金一封
下庄 由子	下河野	金一封
小河 昌子	岩野辺	金一封
丸居 勝之	須行名	金一封

中尾 正登	西深
中田 三治	皆木
谷口 初己	原
匿名	

☆地域福祉のために

中井無名会	中井
T.M	宇原
T.M	生谷
やまさき文化大学歌謡部	
匿名	山崎町
中尾 正登	西深

金一封
金一封
金一封
金一封
金一封
金一封
金一封
金一封
金一封
金一封
硬貨預託

匿名	波賀町	硬貨預託
☆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		
小河 昌子	岩野辺	金一封
匿名	波賀町	金一封
☆子どもたちの笑顔のために		
中畑 るり子	曲里	金一封
野口 婦美子	神戸市	金一封

金銭預託
合計 **293,669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

NPO 法人地域を元気にする会	御名
井口住建	御名
川戸老人クラブ	川戸
川端 美智子	上牧谷
(株)永峰材木店	御名
志水 晴美	宇原
前野 徳子	生谷
木村 きぬ糸	下町
しそудリームプロジェクト	
やまさき白寿園	春安
篠田動物病院	加生
谷川 房子	下牧谷
森辻 廣吉	上ノ下
山新重機(株)	三津

森方工業(株)	土万
志水板金工業(株)	土万
(株)ハミング	金谷
グリーン工房いなざわ	今宿
田中 永子	横山
(株)八木木材	須行名
河原田老人クラブ	河原田
(有)光明	東市場
上田 日出子	今市
田口 鉄夫	室
波賀市民局まちづくり推進課	
匿名3件	
☆未使用・書き損じハガキ	
森辻 廣吉	上ノ下
川戸老人クラブ	川戸
しそудリームプロジェクト	

匿名1件	
☆ベルマーク・ロータスクーポン	
小倉商会	東市場
匿名3件	
☆プルタブ	
川戸老人クラブ	川戸
谷川 房子	下牧谷
前野 徳子	生谷
しそудリームプロジェクト	
中井無名会	中井
作業所あゆみ	黒土
38会	千種町
匿名1件	
☆テレフォンカード	
森辻 廣吉	上ノ下
谷川 房子	下牧谷
匿名1件	
☆介護用品	
柳川 志都栄	元山崎
匿名3件	

☆手芸品

中橋 コトエ	大沢
☆日用品他	
りんどう美容室	千草
食のセーフティネット事業へ	
匿名1件	
毛布等	
匿名1件	

【お詫びと訂正】

5月号で紹介した善意銀行だよりについて、誤りがありましたので次のとおり訂正します。大変ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

誤)供養として
植田 佳文 野尻
正)見舞返しとして
植田 佳文 野尻

社協賛助会員へのご加入 ありがとうございました

前月の広報紙掲載以降にご加入いただいた方をご紹介します。5月31日現在:4名の皆様(敬称略)

内山 泰一	井内
小田 由佳子	福知
日下 貴雄	安賀
松本 一義	土万

賛助会費は引き続き受付をしております。ご協力をよろしくお願ひします。

令和2年7月豪雨災害義援金へ
一宮・山崎・千種募金箱
5,762円



第15回のじぎくスポーツ大会

受賞おめでとうございます!

5月16日(日)三木山総合公園屋内プール、5月29日(土)三木総合防災公園、6月4日(金)県立障害者スポーツ交流館で開催された「第15回兵庫県障害者のじぎくスポーツ大会」に、中央市身体障害者福祉協会から参加され、右記の方が表彰されました。(敬称略)



金賞

福井 直樹	(25m自由形)
森井 雅士	(ソフトボール投げ)
木下 一男	(ジャベリックスロー)

銀賞

廣本 利文	(サウンドテーブルテニス)
-------	---------------

読者の感想より

いきいきライフ、毎号元気に楽しく活動されている方のお話が紹介され、とても興味深く、また楽しく読ませてもらっています。皆さんの元気をもらえてうれしいです。(山崎町)

「介護の相談」コーナー

みんなにやさしい お口とからだの健康

口の中をよい状態に保つことは、気持ちや身体の健康に大きく影響します。きちんと歯磨きしているようでも、自己流を続けると、かたよった磨き方になることもあり虫歯で痛みが出たり、歯が抜けたりすると、食生活にも大きく影響します。そこで、今回は口の中とからだの関係や口腔ケアの効果についてご紹介します。

口腔ケアをしっかり行うことで、以下のような効果が得られます。

ごせん 誤嚥性肺炎などの 感染症の予防

唾液や食べものなどが誤って気道に入り込む「誤嚥」を生じた際に、口内の細菌も一緒に肺に入り発症しますが、口腔ケアで菌が大きく減少し、重症化が防げます。

また、口の中が不衛生なままだと、虫歯や歯周病など引き起こし、歯周病菌が血液を介して全身疾患につながる恐れがあります。



脳の活性と 認知症の予防

口でものを噛み飲み込むという強い刺激は、脳の広い範囲に影響を与え、脳の活性化に役立ちます。歯が多いほど認知症になりにくいといわれています。



味覚の向上で食欲増進

味覚は水に溶けたものしか感知できないため、口腔ケアで唾液分泌が増加すれば、味覚が改善され、食欲も増し、栄養改善につながります。



歯が抜けても、入れ歯にすることで、よく噛めるようになり食生活も豊かになります。しっかり食べることで全身状態も良くなり、言葉がはっきりするだけでなく、口元や顔にはりも出て、若々しさを保つこともできます。このように、お口とからだの健康は密接に関係しているのです。

定期的に歯科受診し、正しい口腔ケアを続けて、いつまでも自分の歯で美味しく食事を摂り、元気に過ごしたいものですね。
(穴粟市社協ちくさ 介護支援専門員 長野美紀)

参考：厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報

暮らしの相談・お困りことは社協へ！

穴粟市社協

総合相談のご案内

*結婚相談

日時 7月1日(木)

午後1時30分～4時

会場 穴粟防災センター

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

お気軽に
アクセスを



相談無料
秘密厳守



社協理事会だより

第163回(第8期第17回)理事会

日時 6月2日(水) 午前1時30分～

会場 穴粟防災センター

【議事】

①令和2年度事業報告について

②令和2年度決算報告について

③監査報告

④令和3年度1次補正資金収支予算について

⑤穴粟市社協定款変更について

⑥第9期理事監事推薦名簿の承認について

⑦第44回評議員会提出議案について

以上のことを協議しました。

読者の
感想より

いきいきライフ 年を重ねてますます元気に生活しておられる人達に元気をもらいます。(山崎町)

いきいきライフ

折り紙に感謝を込めて

しみず 志水 美さん(50歳) 山崎町与位



1350枚の折り紙で作成。「折るのに2か月、組み立てに3日かかるんや」

折り紙の作品がたくさんありますね

志水 3年前、病気になり耳と目が不自由になってね。闘病中に病室の隣の人に折り紙のさいころをもらったことがきっかけで折り始めたんやで。当時は、まだ指先もしびれとったけど、自分もやってみようと思って千羽鶴から始めたんや。今では、折り紙が生活の一部みたいになってるなあ。

折りはどうやって学ばれたんですか？

志水 グチャグチャになって失敗したり成功したりしながら、自分なりにやってるな。なんで失敗したのか、次はこうしようと寝る前に頭の中で考えるんや。上手いこと完成したら、やっぱりうれしいな。次は何を作ろうかなと折りながら考えるで。チャレンジするんが好きなんや。



兵庫盲ろう友の会の通訳介助員による手書き文字を通してお話を伺いました

※手書き文字…手のひらに指先でひらがなやカタカナ、漢字等を書いて言葉を伝える方法

半年間リハビリをされたんですよね

志水 初めは1分間も自力で立てなかったけど、担当の理学療法士の方が面白い人で、落ち込んだ気持ちを明るくしてくれたんや。おかげで楽しみながら頑張れた。最後には、白杖で病院の中をぐるぐる回れたんがうれしかったな。お世話になった人の顔が分からなかったり思い出せなかったりするの辛いんやけどな。感謝の気持ちを込めて折り紙を送ったりもしよるんやで。



リハビリ中の美さん。「家族はもちろんいろんな人にお世話になったんや」

最後に一言お願いします

志水 折り紙の合間に家の近くを散歩しよる時、近所の方に声をかけてもらうのがうれしいんや。目が見えなくなってから、優しい人がいっぱいおると思うようになったわ。見えていた時より何百倍もわかる。これからも折り紙で感謝の気持ちを伝えられたらええなあ。

「なるようにしかならない。なんとかなる。とりあえず、やってみること」と朗らかな笑顔で話してくださった美さん。前向きな言葉から、たくさんの優しさをいただきました。また、美さんの折り紙には、その一折一折に魂が込められているように感じました。これからもいろいろな作品づくりに挑戦してくださいね。

(コミュニティワーカー 上川 あゆみ)

宍粟市の福祉指標 (令和3年5月31日現在)

	人口	65歳以上人口	高齢化率	R2.5月末高齢化率
山崎	22,623	7,512	33.2%	32.5%
一宮	7,619	2,954	38.8%	37.9%
波賀	3,336	1,401	42.0%	41.1%
千種	2,685	1,181	44.0%	42.7%
全体	36,263	13,048	36.0%	35.2%

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.191

□にあてはまる漢字2文字を考えてください。

	惣
	球

ヒント
P2
つながり〇〇を育てよう

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6月30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

5月号の答え「傾聴」 下村たかし(山崎町) 山口美智子(山崎町)
右の方が当選されました。 津田 幸代(山崎町) 阿曾 善子(千種町)
(敬称略) 栗山きよみ(山崎町)