

こんにちは! 社協です!!

2024
11
No.228

特集

歳末たすけあい運動

つながりささえあうみんなの地域づくり



「ひ孫といっしょ」のコーナーに登場していただけるモデルさん、または三世代同居の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。



歳末たすけあい運動は、交流や助け合いの活動を通じた地域のつながりづくりの大切さを伝え、協力の輪を広げていきます
(写真：歳末特別給食)

12月
1日～31日



『歳末たすけあい運動』

つながり ささえあう みんなの地域づくり

12月1日から全国一斉に「歳末たすけあい運動」がスタートします。
宋栗市社会福祉協議会では、みなさまからお寄せいただく募金を活用し、高齢者や障がいのある方、子育て支援などの活動に取り組みます。
自治会役員のみなさまにご協力いただき募金を呼びかけますので趣旨をご理解いただき、みなさまの温かいご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

「歳末たすけあい募金」にご協力ください

歳末たすけあい運動は、共同募金運動の一環として、市民や各種団体の協力のもと、新しい年を迎える時期に、さまざまな福祉活動を展開し、孤独や孤立を防ぎ、安心して暮らすことができる福祉のまちづくりへの幅広く理解と参加を図るものです。

地域のみなさまには自治会を通じて「歳末たすけあい募金」としてご協力をいただきますようお願いいたします。これを財源として様々な地域福祉活動に活用していきます。

今年度は、ボランティアや民

生委員・児童委員の協力を得て、見守りや生活支援を必要とする75歳以上のひとり暮らしの方等への「歳末特別給食」「あったか灯油」の配達事業や「社協特製カレンダー」を配付します。また、ひとり親家庭等で一定の条件に該当する新入学生へ「ランドセルや通学自転車購入費の一部助成」等の支援事業や、宋栗市内のこども園などにサンタクロース(ボランティア)が訪問し、こどもたちを笑顔にする取り組みも実施します。

みなさま、ご支援とご協力をよろしくお願いいたします



サンタクロースが訪問します



わたしのまちの〇〇さん

地域で楽しく元気に活動されている、誰かのために頑張っておられる個人・団体に焦点を当て、つながりを広めていくコーナーです！



山崎町杉ヶ瀬
田中 実緒さん
(50 歳)



毎月第1金曜日の「思いやり食材の日」にお届けしています。

社協に毎月、食品や日用品の寄付をするようになって4年になります。

活動のきっかけは、数年前に病気になったことや、家庭の事情で困難なことを経験し、命の大切さや人との関わり大切さを改めて知り、助けてくださった方々への恩を「恩送り」という形で返していきたいと思ったからです。

どこに寄付するかと考えて、以前から母が社協にお米を寄付していたので、信頼のあるところへと始めました。毎月広報に名前が掲載されることで、私の活動を知った人が、「私にもできる」と何か始めていただけたらいいなと、そんな輪が広がってほしいです。

いつも、寄付の買い物をするときに、受け取られる子どもさんやひとり親の方、高齢者の喜ばれる顔を思い浮かべながら選んでいます。誰かの役に立てていると思うと生きがいになります。これからもできる限り続けていきたいです。

あなたらしく地域で暮らすことを支えます

日常生活自立支援事業

社会福祉協議会では、認知症や障がいなどで判断能力に不安がある方が、安心して日常生活を送れるよう、本人との契約に基づき、金銭管理や福祉サービスの利用手続きのお手伝いをしています。

ご本人が「自分ができる」と言われても、認知機能が低下し始めると「お金や書類の管理ができにくくなる」「詐欺にあいやすくなる」など誰かの見守りが必要となります。身近に見守りがない方など、ご相談ください。

日常生活自立支援事業はこのようなきっかけから利用されています。

銀行や農協・郵便局に通帳がなくなったと何回も行く。

電気代や介護保険サービスの利用者負担金が払えない。



物忘れが目立つようになった。

ATMの暗証番号を何回も間違えてキャッシュカードが使えなくなった。

玄関に荷物がたくさん置かれている。(通信販売を何度も利用している)



ご利用できる方

- ①判断能力に不安のある高齢者や知的障がい者、精神障がい者などの方(※年齢制限はありません。)
 - ②本人の利用意思を確認できる方(家族と一緒に住んでいる方やグループホームやケアハウスなどに住んでいる方も利用できます。)
- ※①と②の両方に該当する方が対象です。

お手伝いできること

- 福祉サービスの利用手続き
- 預貯金の入金・出金
- 公共料金の支払い
- 通帳・印鑑等のお預かり 等



●お問い合わせ 社会福祉協議会 各支部



輪

っしょい!! ボランティア

ボランティア・市民活動センター

本部・一宮 72-8787・72-2211

山崎 62-5530 波賀 75-3631

千種 76-3390

ボランティアピックアップ

宍粟市のボランティア活動者・グループを紹介します。

配食サービス調理1班(一宮)



今年で設立36年 現在メンバーは10名です

配食サービス調理1班は、ひとり暮らし高齢者等へのお弁当の調理活動や利用者のみなさんへのプレゼント作りをしています。

代表の八木喜代子さんは「メンバー10名全員がそろふことは難しいけど、気軽に参加できるのがボランティアだからと、みんなで声を掛け合って続けています」「調理は、新しいメニューも覚えられ、とてもうれしい。プレゼント作りも毎年何を作ろうかと考え、みんなで集まり作るのが楽しい」とこやかに話されました。美味しいお弁当とプレゼントを届けることで、みなさんに喜んでもらえるようにと、楽しく活動されています。

今年度はアクリル
たわしを製作されて
います。



ふれあい郵便「あいめ〜る」

おたよりボランティア 募集中!



ご自宅で気軽に
できる活動です

本活動はボランティアのみなさまからお預かりしたお便りを、訪問活動として民生委員のみなさまに配達していただき、見守り・声掛けを行う活動です。利用者のみなさんはお便りが届くのを楽しみにされています。

現在、お便りボランティアを募集しています。詳細は波賀支部までお問い合わせください。

波賀町外の方もぜひご参加ください!

お問い合わせ：波賀支部 ☎ 75-3631

宍粟市ボランティア連絡会より

宍粟市ボランティア連絡会は、宍粟市のボランティア相互の交流を深め、ボランティア・市民活動の発展と地域福祉の増進を図ることを目的として活動されています。市内でボランティア活動されている方、ボランティア活動に興味のある方は、一緒に活動しませんか?

波賀



波賀ボランティア連絡会では「会員交流グラウンドゴルフ大会」を開催しました。グループの垣根を越えた楽しい交流の場となりました。(R6.10/23)

千種

千種ボランティア連絡会では「会員の交流会」を開催しました。ゲーム大会を通して交流が深まりました。(R6.10/27)



山崎



山崎ボランティア連絡会では第16回「やまさきボランティアフェスタ」を開催しました。地域の方とつながる機会となりました。(R6.10/26)

第72回兵庫県社会福祉大会が 宍粟市で開催されました

令和6年10月30日(水)、「第72回 兵庫県社会福祉大会」が山崎文化会館で開催され、県内各所から約600人が参加されました。本大会では、「つながりで笑顔輝く 共生のまちづくり」に向け、地域でつながり・支え合うことの大切さをあらためて確認し合うとともに、長年にわたり県内で社会福祉の発展に功績を残された方々の顕彰を行い、社会福祉のさらなる充実をめざしています。今回、72回の歴史のなかで、宍粟市で初めての開催となりました。



記念講演
(山田ルイ 53 歳 氏)



オープニングコーラス
(コーラスよそがせ)



開会のあいさつ
(宍粟市社協 岸本会長)



赤い羽根「ガチャガチャ募金」

宍粟市共同募金委員会では、宍粟市内の事業者のみなさまに様々な商品を提供していただき、募金啓発として「ガチャガチャ募金」を行いました。ご協力ありがとうございました。

商品提供協力事業者（順不同 敬称略）

- しろう森林王国観光協会 県立国見の森公園
- NPO法人しさわ ワークプラザすぎの木
- NPO法人ピアサポート ひまわりの家
- 原観光りんご園
- 福田農産加工
- 社会福祉法人宍粟福祉会 さつき園
- 波賀焼窯元
- 柴原精肉店
- 波賀元気づくりネットワーク協議会
- HAGA Information Center
- 宍粟メイプル株式会社
- ハリマ農業協同組合
- NPO法人More繁盛
- 株式会社山崎ファーム
- 株式会社丹波の黒太郎

募金金額の
合計は
75,000 円

たくさんの方に
共同募金の
PR ができました。



兵庫県知事表彰

兵庫県社会福祉協議会会長表彰

「兵庫県社協会長表彰」を民生委員・児童委員や社会福祉施設の職員の方々が受賞されました。また、宍粟市で活躍されている下記のボランティアグループが受賞されました。おめでとうございます。

- 👑 藤グループ
- 👑 マイルドマザーズ
- 👑 お母さん文庫
- 👑 縫製ボランティア つむぎの会
- 👑 千種高等学校ボランティア部



県社協会長から代表授与
「藤グループ」 亀井瞳さん

やさしさ♡ありがとう♡

善意銀行だより

10/1 ~ 10/31 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

石垣 貴英	百千家満	金一封
植田 聡	西安積	金一封
鎌谷 豊司	東市場	金一封

黄賀 正子
前川 幸代
村上 良信
河野 洋平
匿名
匿名

● 地域福祉のために

T.M	山崎町	金一封
T.M	宇原	金一封
やまさきボランティアフェスタ参加者寄付金		4,254円

安黒
安賀
鷹巣
室
波賀町
山崎町

金一封
金一封
金一封
金一封
金一封
金一封

社会福祉法人 あおぞら太陽福祉会

岸田	硬貨預託
城原中学校第 15 期生一同	硬貨預託
森本さよ子	硬貨預託
匿名	山崎町 金一封

● 子どもたちのために
えいしん

金一封

金銭預託合計 **279,542円**

■物品預託 切手・古切手、未使用ハガキ、ヘルマーク、テレホンカード、ブルタブ、介護用品、日用品、食材など

藤多 圭子 青木
さつき園 五十波
有元 久子 五十波
エビスガラス(株) 五十波
後藤 文雄 司法書士事務所
ワークプラザすぎの木 宇野
片山 昭悟 金谷
横野 ゆきみ 上牧谷
岸田自治会
楽農舎 丸林 利光 高所
井口不動産 井口行政書士事務所 御名

井口住建 御名
NPO 法人地域を元気にする会 御名
前川 計雄 下広瀬
谷川 房子 下牧谷
福元 昇 田井
ホンジョウプロパン(株) 中井
寺坂 昌子 中さつき
やまさき白寿園 春安
POPCORN ヘレン・ケラー手話教室 山田
作業所はりまっこ山崎店 山崎町

前野 徳子 山崎町
大牧 常子 山崎町
やまさき文化大学四季の会
長田 八郎 河原田
祐谷 命美 西公文
株サンリツ 東市場
にこにこマート 上野
板尾商店 上野
作業所あゆみ 黒土
38 会
穴栗市まちづくり推進課
穴栗市農業振興課
穴栗市地域創生課

穴栗市建設課
穴栗市障害福祉課
穴栗市千種市民局
穴栗市シルバー人材センター
田中 梨々香 神戸市
生活協同組合コープこうべ 姫路市

新しい下着や肌着は生活に
困窮している方へお届けしま
すので、ぜひお寄せください!

匿名 23 件
(山崎10、一宮7、波賀3、千種2、市外1)

社協会員へのご加入ありがとうございます

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。10月 は2名【敬称略】の加入

【賛助会員・特別会員：1口 2,000 円】

内山 泰一 井内 矢野 元嗣 上比地

賛助会費は引き続き受付しております。
ご協力をよろしくお願いします。



食材の募集と配付を行います

毎月第1金曜日は“思いやり食材の日”
次回の受付日は **12月6日(金)**
レトルト食品、インスタント食品、缶詰、
お米などの食材を募集しています。

山崎支部 老人クラブ連合会

高齢者作品展

山崎支部老人クラブ連合会では、会員の生きがいづ
くりと余暇活動の推進を目的に作品展を開催します。
日頃の趣味や特技を活かしたさまざまな作品が展示
されていますので、みなさんお越しください。



R5年度は、[絵画・書道・手芸・木工品]など
約130作品を展示

期 間 11/11 (月) ~ 12/2 (月)

場 所 穴栗防災センター 1階から3階エレベーター前

【お問い合わせ】 山崎支部老人クラブ連合会 事務局
☎ 62-5530

令和6年度 歳末たすけあい配分金事業

申請
受付中

令和6年度 歳末交流活動助成事業

地域の誰かが孤立することなく新たな年を
迎えられるよう、住民やボランティアが連携し
住民主体による地域福祉活動の推進強化を支
援するための交流活動費の一部を助成します。
(歳末たすけあい配分金を活用しています)

助成対象

- 穴栗市内の各地区又は小・中学校校区におけ
るひとり暮らし高齢者の集いに取り組む組織
及び支援団体。
- 穴栗市内の障がいのある方や家族会の支援
に取り組む組織及び支援団体。

対象となる事業内容

- 参集型

助成額 1 団体上限3万円

☎72-8787 (社協本部) まで。



毎月楽しみに読んでいます。穴栗市の高齢化率があまりにもすごく、驚いています。老々介護時代
です。みんなで協力できる市でありたいですね。

こっちは!
社協です!!

介護の相談コーナー

少し、ホッとしませんか...

◎夜にトイレの回数多くて、ぐっすり眠れません

▲夜に何度も、目が覚めてトイレに行くという事は、睡眠の妨げにもなり、つらいですね。就寝後、1回以上トイレに起きる症状は「夜間頻尿」と言って、年齢が上がるにつれて多くなります。その原因としては、1日の尿が多い「多尿」、夜間の尿が多い「夜間多尿」、尿を膀胱に貯める機能の低下「膀胱排尿障害」、眠れなくてトイレに行く「睡眠障害」などが考えられます。これらは、加齢や糖尿病、高血圧などの複数の原因が重なっている可能性があります。高齢の方は、夜にトイレに行くことで、転倒による骨折のリスクが高くなります。病気が原因である場合は、病気の治療や内服薬等で、改善することがあります。

また、生活リズムを整え、適度な運動を行うなど生活習慣の見直しで改善が見られることがあります。



- 夕方以降の水分を控える：カフェインは覚醒効果があるので、夕方以降は控えましょう。また、アルコールは利尿作用がありますので、トイレの回数が増えます
- 塩分を控える：塩分の摂りすぎは、尿量の増加や喉が渇いて水分の摂りすぎにつながります
- 昼寝は30分以内にする：過度な昼寝は夜に眠れなくなることがあります。また、足の浮腫みが寝ている間の尿の原因となる事があるので、足を挙げて昼寝をする事で、浮腫みを予防しましょう
- 夕方に軽い運動をする：足の浮腫みの解消や安眠につながります
- 寝室の室温を調整する

夜間頻尿やそれに伴う睡眠障害は、毎日のことですので、つらい、困っていると感じたら早めに受診し、医師に相談してくださいね。

宍粟市社協やまさき 管理者 井上 智子

令和6年 能登半島地震災害義援金

～募集期間

令和6年12月27日(金)まで～

10月受付 5件
91,573円

令和6年 7月大雨災害義援金

10月受付 1件
1,810円

10月にお預かりした義援金は中央共同募金会へ全額送金したことを報告します。皆様のご支援に厚くお礼申し上げます。

- 社協理事会・評議員会だより
(会場) やすらぎ福祉センター
- 第193回(第10期第12回) 理事会
日時 9月26日(木) 午後1時30分
- 【議事】
- ① 後任監事候補者の推薦について
 - ② 第54回評議員会提出議案について
- 【協議・連絡事項】
- ① 令和7年度宍粟市予算への要望について
 - ② 次回理事会の開催について
- 第54回評議員会
日時 10月8日(火) 午前9時30分
- 【議事】
- ① 令和6年度第2次補正資金収支予算について
 - ② 監事の退任に伴う後任監事の選任について
- 【連絡・報告事項】
- ① 監事意見に対する今後の取り組みについて
 - ② 経営改善に向けた取り組みについて
 - ③ 次回評議員会の開催について
- 以上のことを協議しました。



ちいきのちから

コネクト
connect

募集！



地域の会社や商店の社会貢献活動をご紹介します

企業や事業者、個人商店のみなさま、社会（地域）貢献されている活動を紹介してみませんか？
広報紙での紹介、取材にご協力いただける方は、ぜひご連絡ください。

● HAGA KONIGIRI（はが こにぎり）

〒671-4221 宍粟市波賀町上野 243-1 ☎070-4003-3004
HAGATOWN Information Center（波賀タウンインフォメーションセンター）内

今年9月20日にOPENしたおにぎり屋さん「HAGA KONIGIRI」。波賀町水谷自治会に移住された店長は、休耕田の復活に取り組んだり、各地のお祭りや行事に積極的に参加され、宍粟市内の伝統行事を残していこうと活動されています。地域の方と話し合いアイデアを出しあって、こだわりのおにぎりが出来上がっています。

また、同センター内では「お店にチャレンジしてみたい」といった人をKONIGIRIのスペースを提供し、応援する「の」というイベントが開催されています。人と人が気軽につながる、やってみたいを応援する素敵な心意気で、これからも地域の人たちのやる気を応援してくださいね！



学生服・体操服のリユースにご協力ください！！



現在、はりま一宮小学校の体操服が不足しています。（150cm以上）

ご家庭に、卒業やサイズが合わないなどで使わなくなった学生服や体操服はありませんか？
必要とされているご家庭に無償で提供させていただきますので、ぜひ社協へお届けください。

市内の小中学校で使用されている
学生服・体操服を回収しています。



【お願いしたいこと】

- ①破れやカビ、虫食いがいないもの
- ②著しい型崩れや傷み、黄ばみがないもの
- ③現在指定されているモデルのもの
- ④クリーニングもしくは洗濯したもの
- ⑤名前等のタグや刺繍は可能な限り取り除いたもの

制服を準備することが難しい方は
お気軽にご相談ください。

汚れが目立つものなどは、持ち帰りいただいたり、廃棄等の処分をさせていただく場合があります。

詳しくは、宍粟市社会福祉協議会本部（☎72-8787）までお問い合わせください。

宍粟市の福祉指標

（令和6年10月31日現在）

市民局	人口	65歳以上人口	高齢化率	R5.10月末 高齢化率
山崎	21,539	7,456	34.6%	34.1%
一宮	6,980	2,913	41.7%	40.6%
波賀	2,985	1,345	45.1%	44.6%
千種	2,401	1,173	48.9%	47.3%
全体	33,905	12,887	38.0%	37.3%

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配分金の一部を活用して作成しています。
※当広報紙に掲載している氏名および写真については、ご本人の承諾を得て掲載しています。



No.227

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干若名の方に粗品を進呈します。

締切り 令和6年11月30日

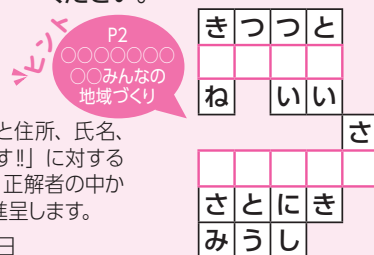
住所 〒671-4137 宍粟市一宮町聞賀300番地

FAX 0790-72-8788 宛先 宍粟市社協「ふくしパズル係」

10月号の答え
【ふくしの学習会】
右の方が当選されました。

石垣たまゑ（一宮町）片山としえ（山崎町）
前野美智子（山崎町）内海あゆみ（千種町）
（敬称略）

□にあてはまる9文字を考えてください。



音読コーナーはこちら