

こんにちは! 社協です!!

2020
6月
No.180



コロナウイルスに負けない ～自分たちに“今”できる活動を～



“緊急事態宣言” “外出自粛” 自分たちに“今”できる活動は

山崎高校生活創造科2年



谷口愛子さん
織金莉央さん

このお便りを見てほっとして
いただけたらうれしいです

(有)中村商店



中村真澄さん
中村泰二郎さん

先の見えない不安をみんなで
乗り切ろう！

しそうエコの実



筒井八重子さん

蒸し暑い季節ですが、マスク
をつけて乗り切りましょう

休校期間に配食

サービスの利用者へ
お便りを作成した山
崎高校生活創造科2
年生のみなさん。

「厳しい毎日が続
きますが、みんな
一緒に乗り切りま
しょう！」等、みんなの思いをメッ
セージカードにしてプレゼントし
ました。



宍粟市内を元気づけようと中村
さんら有志9名で「がんばらいで
かい宍粟」のポスターを作製。

新型コロナウイルスの影響で休
業している人も感染リスクの中
で業務を続けている人も、みんな個々
に頑張っているという願いを込
めて宍粟市内の店舗に配布し、掲
示されています。

家庭でできるリサイクルや使わ
なくなったものをリユース・リメ
イクする等、環境保全活動に取り
組むしそうエコの実のみなさん。
端切れを活用してマスクを作製
し、高齢者の方々へプレゼント。
グループとしての活動ができな
い中で、個々でできる活動を続け
ています。

MORE
ア 繁盛

繁盛地区まちづくり協議会



石本康之さん

米田正富さん

小学校を今まで以上に地域の
拠り所として活用していただ
きたいです

宍粟市ボランティア・市民活動センターから

点訳ボランティア講座 日程変更のお知らせ

受講生
募集中

6月に予定しておりました「点訳ボラン
ティア講座」は、みなさんに安心して受講いただ
けるよう下記の通り日程を変更します。

新型コロナウイルス感染予防対策を徹底し
開催いたしますので、ぜひご参加ください。

第1回目：7月22日(水)
第2回目：7月29日(水)
第3回目：8月5日(水)

会 場：宍粟防災センター
時 間：13:30～16:30
対 象：一般（15歳以上）
受講料：無料
定 員：15名
問合せ：本部72-8787



「繁盛をもっと元気にしよう」と
有志で立ち上がったモア繁盛。
旧繁盛小学校を活動拠点として、
今後の取り組みに向けた計画が進
められています。
外出自粛が続く中、改めて外に
出て太陽を浴びることや適度な運
動・人に会うことの大切さを感じ、
3密の注意喚起をしつつ学校の活
用を呼びかける看板を設置してい
ます。
今出来る事、これから出来る事
を見つけ、地域が元気になるよう
な活動を進めていきます。

読者の
感想より

私も配食サービスのお弁当作りに参加しておりますが、3月以降活動中止になり利用者の方々にお弁当作りができず残念に思っ
ております。一日も早く新型コロナウイルスがなくなりボランティア活動が出来るようになればいいですね!(山崎町 女性)

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

河本 雅視	青木	金一封
Y. M	本鹿沢	金一封
薄木 正夫	百千家満	金一封
垣本 俊明	曲里	金一封

匿名	一宮町	金一封
四辻 孝彦	杉田	金一封
藤原 文代	山田	金一封
森井 勝則	鷹巣	100,000 円
春名 利美	岩野辺	金一封
阿踏 勝己	下河野	金一封
匿名	千種町	金一封

☆地域福祉のために

やまさき文化大学歌謡部	金一封
穴栗自然観察クラブ	金一封

T. M	宇原	金一封
匿名	山崎町	金一封
匿名	山崎町	硬貨預託
匿名	波賀町	硬貨預託
雛倉	室	金一封

☆福祉用具を借りたお礼として

橋本 政人	西山	金一封
-------	----	-----

金銭預託
合計 **499,368 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

しそудリームプロジェクト

山根 艶子	山田
井口住建	御名
NPO 法人地域を元気にする会	
田中 能武子	下牧谷
岸本 けい子	岸田
山新重機(株)	三津
ほおずき揖保川	たつの市
中岡美装	須賀沢
森方工業(株)	土万
志水板金工業(株)	土万
(株)ハミング	金谷
石田 敦子	西公文

(有)光明	東市場
西はりま石材	千草
井原 道子	下河野
河野 美奈子	河呂
穴栗市一宮市民局	
匿名 8 件	

☆未使用・書き損じハガキ

しそудリームプロジェクト

北川 貴久子	日見谷
田口 清代子	奥西山
匿名 6 件	

☆ベルマーク・ロータスクーポン

田中 能武子	下牧谷
小倉商会	東市場
北川 貴久子	日見谷

井原 道子	下河野
ほおずき揖保川	たつの市
匿名 2 件	

☆プルタブ

山根 艶子	山田
小倉商会	東市場
38 会	千種町
なでしこクラブ	
匿名 2 件	

☆食料品(配食サービスへ)

果物・野菜

山本農園	東市場
------	-----

☆介護用品

垣本 俊明	曲里
-------	----

☆衣類

匿名 1 件	
--------	--

☆日用品

穴栗メイプル(株)	波賀町
-----------	-----

匿名 1 件

☆マスク(1000枚)

株 LICHTH 山田賢司	相生市
---------------	-----

☆手作りマスク

中津 尚子	深河谷
-------	-----

匿名 1 件

☆外国コイン

伊和神社	須行名
------	-----

☆食のセーフティネット事業へ
(レトルト食品等)

匿名 1 件

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:7名の皆様(敬称略)

大木 和美	須賀沢	田畑 政年	倉床	内山 泰一	井内
岡田 勝治	原有賀	菟場 明	上野		
小田 由佳子	福知	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いいたします。



善意の預託・社協会費のお願い

今年も自治会長様を通じて、各世帯のみなさまに善意の預託及び社協会費のご協力をお願いしております。

善意の預託・社協会費は、ボランティア活動や小地域福祉活動、そして社協活動を進める大切な財源です。

今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響を考慮し、実施期間を8月末までとさせていただきます。

みなさまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



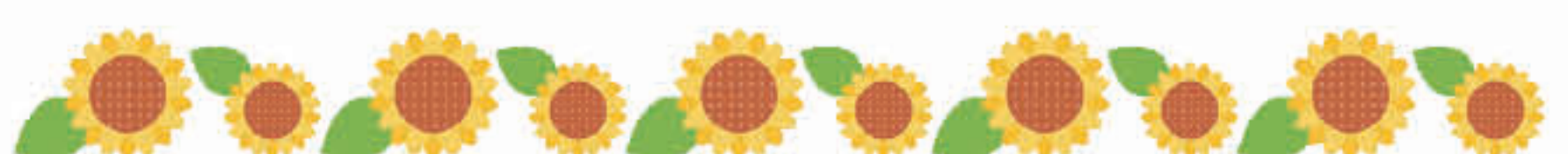
令和2年度 こどもホームステイ事業 中止のお知らせ



西播磨にある児童養護施設の子どもたちが、夏休みを利用し穴栗に家庭体験にやって来るこどもホームステイ事業。

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、各関係機関と協議し中止することにいたしました。

毎年ご協力いただいていますホストファミリーの皆様には、心待ちにしていたことと存じますが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。



読者の
感想より

5月号は表紙(ひ孫といっしょ)や裏表紙(いきいきライフ)で元気な方が載っておらずさみしいですが、早くコロナウイルスがなくなりいつもの社協だよりになってほしいですね。(山崎町 女性)

「介護の相談」コーナー

コロナに負けない！
自宅でできる介護予防

みんなにやさしい 「寝たまま体操」

高齢になると、自然に筋力や体力が低下していきませんが、誰もが健康で過ごせる生活を望んでいると思います。痛みや気持ちの低下で、体を動かす時間が減ると筋肉は固まり、いざ動かす時には動きにくい等の不自由さを抱えたり、転倒につながることもあります。

このような状態にならないように、だれでも簡単にすぐにできる、「寝たまま体操」をご紹介します。体温が低い朝の起床時に行うことで血流がよくなり体温が温まります。また就寝前に行うと安眠効果もありますので、是非お試しください。

【全身を伸ばすストレッチ】

※足のつま先から指先まで一直線に伸ばしましょう。固くなった筋肉がほぐれていきます。



1. 仰向けに寝ます



2. 両手を真上に伸ばし、軽く足を開いた状態で上から下から引っ張られているようなイメージで30秒伸ばしましょう。呼吸は止めないようにしてください。

【股関節のストレッチ】

※歩行時に足を上げにくい、動かしにくいと感じる方。



1. 仰向けに寝た状態でリラックス



2. 膝を90度に曲げた状態で外側に開いていきます。特に上下の動きはいりません。20秒から1分間じわ〜っと伸ばしましょう。

感染症のため、自粛生活が続き自宅で過ごす時間が増えていますが、ストレッチを行い筋力を低下させないようにしたいですね。

やすらぎ介護センター 生活相談員 春名ますみ

※「寝ながらでもできる高齢者の為のストレッチ」ホームページより一部引用

宍粟市の福祉指標

(令和2年5月31日現在)

	人口	65歳以上人口	高齢化率	R1.5月末高齢化率
山崎	22,989	7,480	32.5%	31.8%
一宮	7,829	2,964	37.9%	36.7%
波賀	3,453	1,419	41.1%	40.1%
千種	2,736	1,168	42.7%	41.8%
全体	37,007	13,031	35.2%	34.4%

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.179

□にあてはまる
漢字4文字を
考えてください。

部 株
命 子

ヒント
特別号
「新しい○○○○」

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。メ切り 令和2年6月30日

住所 〒671-4137 宍粟市一宮町関賀 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『感染予防』

右の方が当選されました。

(敬称略)

猪子 育代(山崎町) 中村 康子(山崎町)

榎橋 龍一(一宮町) 田中 大智(山崎町)

川口 増美(波賀町)

こんにちは！社協です！！
6月号
No.180 2020年6月15日発行

編集
発行

社会福祉法人 宍粟市社会福祉協議会
〒671-4137
兵庫県宍粟市一宮町関賀 300

☎ 0790-72-8787・FAX 0790-72-8788
Eメール: shakyo@shiso-wel.or.jp
URL http://www.shiso-wel.or.jp

■山崎支部/☎ 0790-62-5530 FAX 0790-62-1083
■一宮支部/☎ 0790-72-2211 FAX 0790-72-8788
■波賀支部/☎ 0790-75-3631 FAX 0790-75-3650
■千種支部/☎ 0790-76-3390 FAX 0790-76-3649