

こんにちは! 社協です!!

ふれあいネットワーク

2020

8月

No.182



特集1

新しい生活様式の中で
地域活動が再開

特集2

コロナ禍での自然災害に
どう向き合うのか



ひ孫と
いっしょ

シリーズ179

一宮町上野田

伊藤 三郎さん(94歳)

山崎町本鹿沢

藤木 鳥子さん(89歳)

山崎町加生

○伊藤 雅人くん(2歳)

伊藤 良介さん・彩さん

■長男

新しい生活様式の中で 地域活動が再開



嶋田ふれあい喫茶でコロナ対策や熱中症対策について説明する本会コミュニティワーカー

- ・開始前にスタッフ全員で注意事項の確認を行う。
- ・参加者へはマスクを着用しての参加を呼び掛ける。
- ・アルコール消毒液を配置しこまめに消毒を行う。
- ・受付時に検温を行い、参加者の氏名とあわせて記録する。
- ・食べ物は購入したもの(個包装)にする。
- ・席は向かい合わず、密着しないようにスペースを空ける。



受付時に検温するスタッフ



「ふれあい喫茶はしてもいいの?」「人が集う場は大丈夫?」「外に出る機会が減ったので再開してほしい」
様々な声がある中、各自治会で**新しい生活様式**に基づいた地域活動が少しずつ再開されています。今月号では三密(密閉・密室・密接)対策を行い取り組む地域活動を紹介します。

地域活動の再開に向けて

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言の解除以降、「ふれあい喫茶・サロンは再開してもいいの?」「ボランティア活動の再開は?」という問合せが多数寄せられます。

宍粟市社協では、地域活動を再開させたいというみなさんの想いを受け、6月号で「緊急事態宣言の解除にともなう地域活動の再開に向けて」として、**新しい生活様式**における注意点をまとめ、活動再開時のガイドラインとなるよう発信しました。

地域の理解を第一に

地域活動を再開する上で、一番大切なことは地域の理解で

す。「早く再開してほしい」との声だけではなく「こんな時期に開催して大丈夫か」との意見もある中で、地域の中で話し合い決定することが大切です。そして開催にあたっては役員やスタッフ、参加者も含め、みんなで感染予防対策を確認し、万全の準備で取り組むことが求められています。

柔軟な対応を

今後も新型コロナウイルスの感染拡大が想定される中で、状況を把握し柔軟に対応することが大切です。

ふれあい喫茶等の人が集う場は屋内に限らず、屋外で実施するなど、三密を避ける工夫をして取り組む自治会が増えています。また、ひとり暮らし高齢者等の支援が必要な方々へのサポートは地域の中での見守り・支え合いが原点です。集いの場だけでなく、新しい生活様式のもと個別訪問や電話連絡(安全確認)等を重点的に取り組む地域もあり、各地域で**今できること**を考え、活動が再開しています。

(生活支援コーディネーター)

田中 祥仁

※「緊急事態宣言解除にともなう地域活動の再開に向けて」は宍粟市社協ホームページからダウンロードできます。

西河内ふれあいサロン (7/18)



西河内公民館

三密対策を徹底し、手に触れるものはアルコール消毒をする等、スタッフで注意事項を確認し万全の準備をして開催しました。

鶴木百歳体操 (7/14)



鶴木公民館

参加者の声を聞き5月末から活動を再開。ソーシャルディスタンスを保ち、マスクを着用し体操しています。

絵手紙ボランティア佳音 (7/13)



宍粟防災センター

自宅でできることは自宅で行っていますが、この日は三密を徹底し、独居高齢者へ暑中お見舞いを作成しました。

様々な活動が再開しています

コロナ禍での自然災害に どう向き合うのか



宍粟市においても、平成21年と30年に豪雨災害に見舞われました。今後も発生する可能性が高い大災害に備え、他の市町からボランティアの受け入れが難しくなる中で、地域での助け合い・支え合いは必要不可欠です

新型コロナウイルス禍で 起きた豪雨災害

7月3日（金）からの記録的な大雨により、九州地方を中心に甚大な被害が発生しました。球磨川が氾濫し大きな被害を受けた熊本県人吉市をはじめ、被災地で問題になっているのは、家の泥かきや片付けなど、復旧作業にあたる人手不足です。全国から集まって被災者に寄り添い、助け合うというのが従来の姿ですが、コロナ禍の今、人の移動によってウイルスを持ち込む危険性もあり、県外から駆けつけるのが困難な状況です。

感染対策と合わせた 被災地支援活動

熊本県内で最も早くボランティアセンターを立ち上げた芦北町社協では、感染対策として県内在住者のみの募集とし、事前に電話で、連絡先や体調、県外移動歴の登録を求めています。

す。現地手続きは屋外で、実際の作業も少人数で分散して行っており、作業中にはマスクを着用していますが、熱中症対策にも注意していると言います。

また、熊本県は国と調整を行い、高齢者世帯など市町村が必要性があると判断した住宅の場合は、委託を受けた業者が住民に代わって住宅内の土砂を撤去する取り組みを進めています。

コロナ時代に求められる ボランティアとは

今回の被害は全国に広がっており、ボランティアの人数そのものが不足している中で、より安全な方法で、最低限度のルールを決めてボランティアを募る方法を考えていかないと、復旧が遅くなるのは言うまでもありません。

コロナ禍での自然災害という答えのない課題にどう向き合うのか。そして、コロナの時代に求められるボランティアのあり方とは。これからの台風に備え、みなさん自身の問題として、ぜひ考えてください。

（地域福祉課長 波多野好則）

“ほっとけない人”や“ほっとけないこと”を見守ろう ～「福祉委員」は、住民の身近な相談窓口～

現在、宍粟市では、908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」として活動されています。

新型コロナウイルス感染拡大により、福祉委員活動（高齢者等の見守り・支え合い活動やふれあい活動）に影響が出ています。ふれあい活動や地域の行事など集うことが困難な今だからこそ、地域の気になる方の見守り活動がとても大切になります。

福祉委員として、身近な近所で困っている“ほっとけない人”や“ほっとけないこと”を意識した取り組みや社協、専門機関等に情報をつなぐ役割を、今後もよろしくお願いします。



「岸田ゆうゆうサロン」では、福祉委員が見守りを意識しながら、ふれあい喫茶を再開（7/14）

宍粟市社協では、各支部調理ボランティア・配達ボランティアご協力のもと、75歳以上のひとり暮らしや支援が必要な方々にお弁当をお届けする**配食サービス事業**を行っています。

急募

配達ボランティア会議を開催!

7月28日(火)、配食サービスのお弁当配達で活躍されている配食グループ(山崎)の皆さんにお集まりいただき、会議を開催しました。

普段は個々での活動のため皆さん顔を合わせるなり「久しぶり!」「元気しとってか?」と会話が弾み、活動についての再確認や普段感じておられることを話合う良い機会となりました。

ボランティアの皆さん、これからもどうぞよろしくお願いいたします!(コミュニティワーカー 浅野 有香)



地区ごとに集まり意見交換
～宍粟防災センター～

あなたも配達ボランティア活動に参加しませんか?

宍粟市社協では、配食サービスの「**配達ボランティア**」を募集しています。

1回の活動は1時間程度、月1回からでも可能です。運転できる方ならどなたでも活動いただけます。ぜひ、ご協力ください!

場所(拠点)	活動日・時間
宍粟防災センター	火・木 : 午後 2 時 30 分～
やすらぎ福祉センター	火 : 午前 11 時～ 金 : 午後 4 時～
メイプル福祉センター	火 : 午前 10 時 30 分～ 金 : 午後 3 時 30 分～
千種保健福祉センター	火・木 : 午後 3 時 30 分～

問合せ:各支部

しそうSTT メンバー募集!



サウンドテーブルテニス(STT)
一緒にプレーしませんか

視覚障がい者が楽しめるように卓球のルールを変更した「サウンドテーブルテニス(STT)」のメンバー、またお手伝いをしてくださる方を募集しています。

視覚障がいの有無関係なく一緒にプレーを楽しみませんか。年齢は問いません。お待ちしております。

※STT:フレームで一部を囲った専用卓球台と金属入りのボールを用い、高めに張ったネットの下にボールを転がしてプレーする競技。

しそうSTT練習日

日 時: 毎月 2 回 第2水曜日・日曜日
午後 1 時～5 時頃まで

※日程は変更する場合があります。

場 所: 宍粟防災センター

問合せ: 廣本利文さん

携帯(090-5364-3953)

点訳ボランティア講座 点字をもっと身近なものに

点字を正しく読み取ること
読み方の規則性を知ること



宍粟防災センター

7月22日から点訳ボランティア講座を3回に渡り開催し、初めての方や点訳グループあいのメンバーなど8名が参加しました。

「視覚障がい」と一言でいっても症状は人それぞれ違うこと、音声機器などの普及で点字離れが進む中、点字も大切なツールのひとつであることを学びました。

この講座で学んだ視覚障がい者の視点を大切に、点字を活かしてその人に寄り添ったサポートをこれからの活動や学習の場に活かしてください。

(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

匿名	一宮町	金一封
段淵 公男	本谷	金一封
柴田 眞二	曲里	金一封

東末 敏明	能倉
谷口 初己	原有賀
山口 五十二	西河内
植田 和哉	福田

☆地域福祉のために

やまさき文化大学歌謡部	山崎町
T. M	宇原
匿名	山崎町
内山 泰一	井内
西林寺密教婦人会	下野田

金一封	匿名	一宮町	金一封
金一封	匿名	波賀町	金一封
金一封	田中 直美	上野	金一封
金一封	匿名	波賀町	硬貨預託

☆福祉用具を借りたお礼として

匿名	山崎町	金一封
----	-----	-----

☆ミニデイ 10 年利用健康に感謝して

匿名	一宮町	金一封
----	-----	-----

金銭預託
合計 **254,425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

西江 恵子	野
しそードリームプロジェクト	山崎町
川戸老人クラブ	
井口住建	御名
NPO法人地域を元気にする会	
柳川 志都栄	元山崎
㈱神名工務店	三津
グリーン工房いなざわ	今宿
志水板金工業㈱	土万
㈱ハミング	金谷
カメウチ電装㈱	今宿
森方工業㈱	土万
あけび会	河原田

宥光明	東市場
S. N	一宮町
荒尾商店	小野
栗林 重市	上野
司法書士 木原朗	河呂
手話サークルなのはな	千種町
宍粟市役所市民課	
千種市民局	
姫路市立琴丘高等学校PTA	
匿名 8 件	
☆未使用・書き損じハガキ	
柳川 志都栄	元山崎
西江 恵子	野
しそードリームプロジェクト	山崎町
川戸老人クラブ	

森辻 廣吉	上ノ下
同前 富久美	加生
匿名 6 件	
☆テレホンカード	
柳川 志都栄	元山崎
匿名 1 件	
☆ベルマーク・ロータスクーポン	
土万ふれあいの館	土万
柳川 志都栄	元山崎
しそードリームプロジェクト	山崎町
匿名 2 件	
☆プルタブ	
高井 宏人	千本屋
しそードリームプロジェクト	山崎町
川戸老人クラブ	

あゆみ作業所	黒土
38 会	千種町
匿名 3 件	
☆食料品 (配食サービスへ)	
お米	
匿名 1 件	
果物・野菜	
志水 澄雄	上比地
匿名 1 件	
☆介護用品	
紙オムツ等	
匿名 4 件	
シルバーカー・昇降座椅子	
匿名 1 件	
☆日用品	
栗林 重市	上野
匿名 1 件	
☆木工品	
J・Y	山崎町
☆マスク	
匿名 1 件	
食のセーフティネット事業へ	
☆レトルト食品等	
匿名 1 件	

行政選出理事の異動により、後任として就任。
(令和2年6月17日付)



みき よしひこ 氏
(宍粟市健康福祉部次長)

千種支部選出理事の退任により、後任として就任。
(令和2年4月1日付)



はるな たかし 氏
春名 堂司

新理事就任の
お知らせ

令和2年7月豪雨災害義援金 ~受付期間 令和2年12月28日まで~

宍粟市社協・宍粟市共同募金委員会では、令和2年7月豪雨災害により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。

この義援金は、税制上の優遇措置を受けることができますので、領収書の発行を希望される方は、社協窓口にお申し出ください。

令和2年
7月豪雨災害義援金
7月受付(計83,011円)

片山 昭悟
体と心の健康体操
「健生会」播但連合
匿名 3 件
(敬称略)

●社協賛助会員のご紹介

7/1~7/31受付分(敬称略)

内山 泰一	井内
岸本 祐司	黒土
黒田 義春	谷
東末 雅至	能倉
西田 五十鈴	下宇原
福元 由美子	田井
森本 守	嵯峨山

読者の
感想より

いきいきライフブックカフェ、コーヒー飲めて本を読めて最高ですね。近ければ行ってみたいと思いました。
(山崎町 女性)

“いんふおめーしょん”は、市内の福祉情報を紹介するコーナーです。福祉関係者のみなさん、紹介したい行事等がありましたら、社協までご連絡ください。

宍粟市社協 ボランティア活動助成金

115 団体へ助成

波賀で活動する配達ボランティア(にこクラブ)



8月3日(月)、ボランティア活動助成金交付審査会を開催し、166万2千円の助成を決定しました。

助成金は、宍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助成しています。

なお、助成金の財源は、市民の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。

兵庫県ボランティア・市民活動共済

ボランティア保険で安心して活動を ～活動中のコロナ感染も対象に～

ボランティア活動中の様々な事故によるケガや損害賠償責任を補償します。活動場所と自宅との往復途上の事故も対象となります。ボランティア自身の食中毒や感染症(コロナ感染も対象)も補償されます。活動を始める前に加入しましょう。

また、被災地でのボランティア活動においても加入が必要となります。

◆期間

申込日の翌日から2021年3月31日まで

◆プラン

ボランティア・市民活動災害共済

○市民活動災害共済プラン

保険料 500 円

○天災危険補償プラン

保険料 600 円

※宍粟市社会福祉協議会各支部で受け付けています

結婚相談員さんが縁結びのお手伝いをします

「結婚相談所」に気軽にご相談を 生涯のパートナーを探しませんか

登録は無料です。まずは結婚相談所へお問い合わせください。

登録されますと紹介カードからお相手と一緒に探します。



男性は宍粟市在住または在勤、女性は居住地域等は問いません



申し込み・お問い合わせは

宍粟市結婚相談所(宍粟市社協)

TEL : 0790-62-5530

e-mail : deai@shiso-wel.or.jp

お問い合わせ先
宍粟市社会福祉協議会
0790(72)8787

4 会場

やすらぎ福祉センター ホール

※時間に遅れた場合参加不可

令和2年8月31日(月)

3 説明会

午前10時から(時間厳守)

① 社協会員(一般・賛助)で建築士の資格を有し、宍粟市内に本店または支店、営業所を置く者

② 本説明会に参加した者

③ 発注者の指示に従い、誠実かつ正確に業務を遂行できる者

※次に掲げる要件を全て満たした者

1 施工場所

やすらぎ福祉センター

(二宮町開賀300番地)

2 入札参加者資格

※次に掲げる要件を全て満たした者

1 施工場所

やすらぎ福祉センター

(二宮町開賀300番地)

2 入札参加者資格

※次に掲げる要件を全て満たした者

1 施工場所

やすらぎ福祉センター

(二宮町開賀300番地)

2 入札参加者資格

※次に掲げる要件を全て満たした者

1 施工場所

やすらぎ福祉センター

(二宮町開賀300番地)

公 募

宍粟市社協では、やすらぎ福祉センター(旧一宮保健福祉センター)の老朽化に対応する大規模改修工事を予定しています。つきましては、本工事の設計・監理業務の公募に係る説明会を左記のとおり開催いたします。

「介護の相談」コーナー

楽しく脳を活性化！
今日から始める介護予防！！

みんなにやさしい 脳体操で若々しく

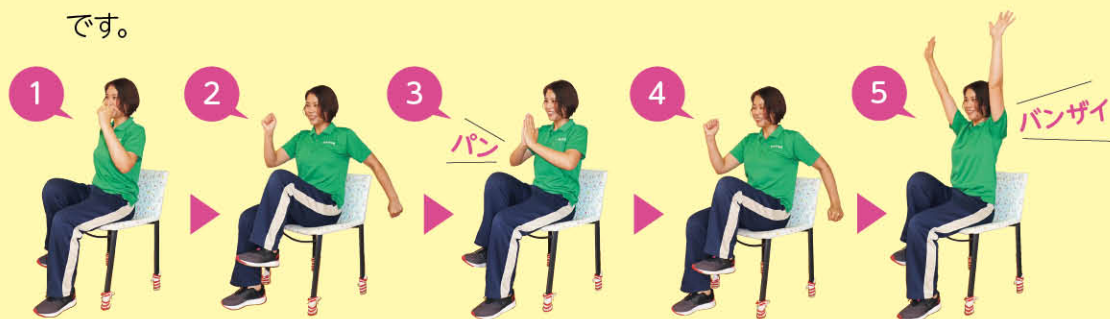
人は高齢になると、脳の血流が低下し、“物忘れ”や“記憶力の低下”といった症状が多く見られるようになります。

脳に適度な刺激を与えることで血流が増え、脳の働きを活発にすることができます。

今回は、二つのことを同時に行い脳の司令塔と言われる前頭葉を鍛えることができる「ながら動作」による脳トレをご紹介します。二つのことに同時に注意を配ることで、認知症予防にもつながると言われていますので、チャレンジしてみましょう！

椅子に座った状態で、足踏みをしながら声に出して 30 まで数えます。

- ① 3の倍数の時に手をたたきます
- ② 5の倍数の時に万歳をします
- ③ 慣れてきたら①と②を組み合わせて行います。3の倍数で手をたたき、5の倍数で万歳です。



できなくても、間違えても大丈夫！！ゆっくりでも構いません。少しずつ慣れて行きましょう。

他にも…

- ・散歩をしながらしりとり
- ・シャンプーをしながら今日会った人の名前を思い出す
- ・洗濯物をたたみながら歌を歌う
- ・買い物しながら商品の値段の足し算

脳トレは、楽しんで取り組むことでより効果が得られるそうです。友だちや家族といっしょに取り組むのも良いですね。みなさまもぜひ普段の生活の中でご自身に合った脳トレ方法を見つけてみてください。

(ミニデイサービスちくさ指導員 山下あすか)

県立伊和高等学校から マスク(子ども用・大人用)を いただきました！



7月22日に伊和高等学校家庭科部・ボランティア部の生徒が、また29日には2、3年生で家庭科を選択している生徒がマスクを作成し、本会の善意銀行マスクポスト「思いやりマスク」にお届け下さいました。有効に使わせていただきます。

暮らしの相談・お困りごとは社協へ！

大栗市社協

総合相談のご案内

*結婚相談

日時 9月3日(木)
午後1時30分～4時

会場 大栗防災センター
お問い合わせ
社協山崎支部(☎62-5530)

*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

読者の
感想より

「いきいきライフ」の飯田さん、ステキですね。実は私もカフェをしたいと思ってた時もあったんです。あこがれるー!!
(山崎町 女性)

いきいきライフ

高校の寮生活が私の“ルーツ”!

やまね まさる
山根 勝さん(77歳) 波賀町安賀

趣味や特技について教えてください

山根 特技言えるほどのものはないし、趣味も続かん性分で、これまで油絵や釣り、菊づくりなんかもしたけど今は道具だけ残ってるで(笑)。あ、退職してから始めたヒョウタンづくりは毎年、畑で育てたヒョウタンを乾かして、色塗って紐付けてね。できがええのはプレゼントしてな。自己流やけど(笑)。

「ええのがないよ」
「ヒョウタン畑は
今年も順調」



部屋にはたくさん
自作のヒョウタンが
飾られています

健康のために続けていることはありますか?

山根 ラジオ体操は自治会のみんなともう10年以上続けとるで。その後、近所のスタンドで休憩がてらコーヒー飲んでスポーツ新聞読ましてもろてから3キロほどウォーキングするんが日課やな(笑)。道中の山や川や空見たりして感じたことを歌にしったりしてな。5年前から短歌を習い出して、毎月5首は作って提出しよんやで。

印象に残っている思い出はありますか?

山根 天理高校(夜間)で4年間寮生活をしながらラグビーと仕事、勉強に励んだ。寮生活で学んだことが人生の支えになった一番の宝物。これが私のルーツやね(笑)。6人兄弟の末っ子の私が、仲間とラグビーを続けたくて大学進学相談をした時、母に「大学へ行かすことがあんたの財産やで」と言われた。卒業して教師にもなれてホンマにその通りになったと思う。母はすごい!



全国にいたる当時の
仲間とは2年ごと
に同窓会をされて
います!(山根さん
上段左から2番目)



お盆と正月以外は
ほぼ毎日。雨にも風にも
雪にも負けず!

これからの目標などお聞かせください

山根 学生時代の友人や職場の同僚、そして家族。これまでたくさんのみなさんに支えてもらって今の自分がある。毎日の何気ない当たり前のことを大切に感謝を忘れず、自分にできることで周りに喜んでもらえるようにしたいね(笑)。

山根さんとの出会いは、私が中学生の頃...もう30年近く前になりますが、千種中学校に勤務されていた時に、保健体育や部活など教えていただいたことを懐かしく思い出します。その頃から変わらず、いつも元気で笑顔の山根先生。先生の熱血指導は、高校・大学でのラグビー、そして寮生活が原点なんだと感じました。

(コミュニティワーカー 森井 裕矢)

宍粟市の福祉指標

(令和2年7月31日現在)

	人口	65歳以上人口	高齢化率	R1.7月末高齢化率
山崎	22,953	7,478	32.6%	31.9%
一宮	7,802	2,957	37.9%	36.8%
波賀	3,435	1,416	41.2%	40.3%
千種	2,729	1,168	42.8%	42.0%
全体	36,919	13,019	35.3%	34.5%

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.181

□にあてはまる
漢字2文字を
考えてください。

額
び
果

ヒント
P6 結婚相談委員
がお手伝い!

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。 **※切り** 令和2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「遺言書」
右の方が当選されました。
(敬称略)

安田 吉次(一宮町) 田谷 恵子(山崎町)
森辻 廣吉(山崎町) 谷口 和子(山崎町)
栗山きよみ(山崎町)