

こんにちは! 社協です!!

ふれあいネットワーク



特集

思いやり食材を募集!

〜コロナ禍でがんばる人へ届ける仕組み〜

「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。



穴粟市社会福祉協議会では、^{エミディーズ}「SDGs」の達成に向けて、「食の支援」の取り組みを進めています

社協が取り組む
“食の支援”

思いやり食材を募集!

～コロナ禍でがんばる人へ届ける仕組み～



感染症予防を考慮し市役所北庁舎の玄関にてドライブスルー方式で実施。「がんばってくださいね」との声かけに「たくさんありがとうございます。がんばります」と喜んでいただきました

11月21日（日）、穴粟市社協で初めての配布会を市社会福祉課と協働で開催し、コロナ禍でお困りの方や子育て世代の方などへ用意した50セットをお渡ししました。食材の提供・寄付いただきました皆様ご協力ありがとうございました。（協力企業や団体名等は「P5善意銀行だより」で紹介）

今後も必要とする方に食材をお届けする**毎月第1金曜日**を“**思いやり食材の日**”として受付をしますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

穴粟市社会福祉協議会では、市民や企業、団体のみなさまから善意銀行に寄付いただいたお米や缶詰などの食材を「**思いやりセット**」として必要とする方へ無料で配布しています。



「思いやりセット」のイメージ

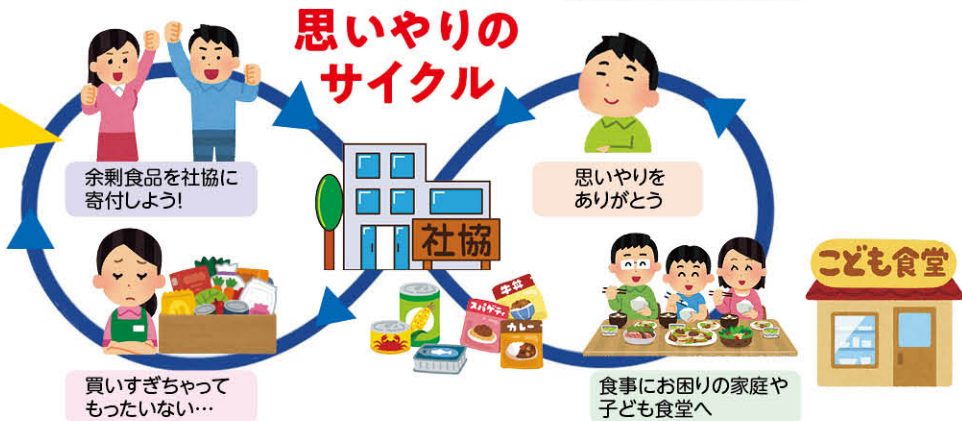


「思いやりセット」の配布希望や食材の寄付に関するお問合せは
穴粟市社会福祉協議会 TEL72-8787または社協各支部まで



寄付いただいた食材と
温かいメッセージ

毎月第1金曜日は
“**思いやり食材の日**”
次回の受付日は
1月7日(金)です。
今後の予定は本紙「善意銀行だより」
内でお知らせしていきます



QRコード ※配布会当日の様子や寄付受付日など最新の情報は、本会のホームページ左記QRコードからご確認ください。

読者の感想より 少子高齢化が叫ばれて久しいですが、穴粟市全体を見ても36.6%の高齢化率の数字に驚きました。3人に1人は65歳以上…。子どもの賑やかな声がある町の活性化は促進されると思います。子育てに優しい町にしたいですね。(山崎町)

わがまちを楽しくしていこう

～まちづくりアンケート報告会～

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。



千種のこれからを“自分ごと”として

千種まちづくり推進委員会は、平成24年に当時の千種町各種団体・自治会長のまちづくりへの思いをもとに設立され、住民主体で「まちづくり」を行っていきこうと試行錯誤を繰り返しながら事業に取り組んでいます。

11月14日には、「まちづくりアンケート報告会」を開催し、町内に全戸配布したアンケートの集計結果をもとに、5～10年後の千種町のこうあって欲しい姿、それに向けての具体的な取り組みが話し合われました。

高校生から大人までの幅広い年代の参加者が話し合いを通じて「わがまちのこと」を思い、まちづくりについて意見を出しあいました。

「住んでいる人が元気で生き生きしている、住みがいや生きがいがある町がまちづくりの基本。わがまちのことを自分達が話し合っ、気付いていくことが大事なんです」「やりたいことがやれる。それがカギになるんです。目標に向かって色んな人や機関が協力できるようになってほしい」と地区コミュニティ支援員の田住学さんと加治瑞穂さんはそれぞれ話されます。

自分たちが住むまちのことを自分たちで考える、やってみたい!やりたい!といったことに気軽に挑戦ができるように、これからもまちづくり推進委員会は進んでいきます。

(コミュニティワーカー 福元 大地)



こんなちくさがいいな!
まちづくりをもっと気軽にサークル活動のように!



旧千種町商工会を改修したええとこセンターに事務所があります。

わたしたちのトライやる・ウィーク

市内の中学2年生(千種2名・波賀2名・一宮3名・山崎4名)がトライやるウィークで社協の活動を体験しました。

「色んな人と関わる仕事だと分かった!」「人に喜んでもらえる仕事だと分かった」

配食サービス(千種)



あったかい思いの詰まったお弁当、無事に届きますように!

やすらぎデイサービス(一宮)



デイサービスのおばあちゃんの優しさを受け取りました

波賀ボランティア連絡会(波賀)



グラウンドゴルフでみなさんのエネルギーをもらいました

貸出用車いす整備(山崎)



困った時にいつでも安心して使ってもらえるように

読者の感想より

毎月楽しく読ませて頂きありがとうございます。“募金百貨店プロジェクト”今年も待っていました!この時期に大好きな揚げかきもちを購入しています!これからも協力しますからね。(山崎町)

宍粟市ボランティア連絡会

1.17竹灯籠づくり



やすらぎ福祉センター(一宮町閨賀)

「阪神淡路大震災1.17のつどい」で使用される竹灯ろうづくりを行いました。「ぶるーべりい会」の協力のもと竹林から伐り出した竹を加工し、一本一本に想いを込めて文字を入れました。約210本の竹灯ろうが完成。参加された役員からは「今年はまだみなさまとお会いし、活動が出来てよかった」と語られました。

12月9日(木)には、エーガイヤちくさでろうそくづくりを行い、竹とうろうと合わせて、会場となる神戸へ送ります。来年1月には、神戸へ送る分と合わせて、社協各支部の窓口にも完成した竹灯ろうを並べさせていただきます。今年も宍粟から、神戸の地へ手を合わせましょう…。

日頃からのつながりが防災に ～宍粟市ボランティアのつどい～



一宮市民協働センター「いちのびあ」

11月15日(月)「宍粟市ボランティアのつどい」を開催し65名の参加がありました。今年はおもてなし事務局長の栗木剛先生による「災害時に出来るボランティア活動」のお話を聞きました。また、地元で活躍されているグループの寺田昭子さんから活動報告もあり、参加者からは「災害に備え、地域とのかかわり、声掛けの大切さを改めて感じた」「ボランティアのつながりを大事にしたい」など感想がありました。笑いあり、学びありで今後の活動に活かせるつどいとなりました。

(ボランティアコーディネーター田中万葉)

まずは介護者が元気に!



～男性介護者料理教室～

参加者から
・ 毎日のことやで簡単な物がええ。さつま芋ご飯はできそうや。
・ 話せてよかった。来てよかった。

男性介護者等を対象にした料理教室を2会場(11/17山崎、11/22波賀)で開催し、11名が参加しました。

社協の栄養士と一緒に、健康にいい季節の野菜を使った手軽な料理3品とデザートに挑戦。手際よく時短で美味しい料理が出来上がりました。

参加者からは「こういうきっかけを作ってもらって外へ出て皆さんと話せてよかった」との感想が聞けました。「今度は混ぜご飯をしようか」「また寄ろいな」等の声があり、今後もこのつながりを絶えないよう次回の開催も予定したいと思いました。

(波賀・千種支部 坂本幸子)

波賀ボランティア連絡会“会員のつどい” グラウンドゴルフで交流



「初めてしたけど楽しいわ」

メイプルスタジアムにて

11月10日(水)波賀ボランティア連絡会のメンバー39人が集まり、グラウンドゴルフで交流をしました。

コロナ禍で、なかなか会えなかった会員同士がグループを超えて楽しく交流を深める時間となりました。

会長の谷口朱美さんは「とても楽しく会員のつどいができて良かったです」と元気に挨拶されました。

今後コロナに負けず、楽しく活動ができるように社協も応援していきますね。

(波賀支部 横山洋子)

やさしさ♡ありがとう
善意銀行だより

(11/1~11/30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**

中嶋	木谷	金一封
植木 政夫	福知	金一封
畑尾 眞二	能倉	金一封
黄賀 正子	安黒	金一封
中野 修平	伊和	金一封

片山 善晴	東市場	金一封
中尾 豊實	東公文	金一封
堀 功	原	金一封
小川 朗夫	有賀	金一封
楳谷 浩信	斉木	金一封
匿名	波賀町	金一封

☆**地域福祉のために**

(財) 兵庫県学校厚生会	金一封
やまさき文化大学歌謡部	金一封
T・M 宇原	金一封
廣本 利文 大歳町	硬貨預託
S17 卒土万国民学校同窓会	
代表 稲澤 俊幸	金一封
春名 一利	

匿名	一宮町	金一封
五葉農園	今市	金一封
☆福祉用具のお礼として		
匿名	室	金一封
☆パーティーのお礼として		
山田ふれあい喫茶	山崎町	金一封
☆食のセーフティ事業へ		
いちのみやふるさとまつり募金箱	6,357円	

金銭預託
 合計 **456,676円**
 あたたく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**

竹添 和子	川戸
小川 洋子	今宿
前田 幸子	西鹿沢
株オオガキ	高下
藤田 二美	野々上
吉川 宏美	東鹿沢
金谷老人クラブ	金谷
片山 昭悟	
株永峰材木店	御名
しそうドリームプロジェクト	
森辻 廣吉	上ノ下
井口不動産	御名
井口住建	御名
NPO 地域を元気にする会	
I-TEN(株)	三津
グリーン工房いなざわ	今宿
大沢老人クラブ	
森方工業(株)	土万
株ハミング	金谷
有光明	金谷
志水板金工業(株)	土万
株谷笹化成工業所	東下野

あけび会	河原田
田中 永子	横山
まほろばの湯	三方町
中村オフィス	今市
波賀市民局 まちづくり推進課	
大前 すま枝	
デイサービスCHIAKIほおずき	姫路市南条
匿名 8件	
☆未使用・書き損じハガキ	
山新重機(株)	三津
金谷老人クラブ	金谷
片山 昭悟	
森辻 廣吉	上ノ下
しそうドリームプロジェクト	
西村 五鈴	黒原
匿名 2件	
☆ペルマーク・ロータスクーポン	
大沢老人クラブ	
田中 梨々香	杉ヶ瀬
田中 大智	杉ヶ瀬
あけび会	河原田
デイサービスCHIAKIほおずき	姫路市南条
匿名 2件	

☆**プルタブ**

株オオガキ	高下
竹添 和子	川戸
藤田 二美	野々上
しそうドリームプロジェクト	
エビスガラス(株)	五十波
森辻 廣吉	上ノ下
中村 正幸	西鹿沢
小倉商会	東市場
38会	千種町
あゆみ作業所	黒土
☆介護用品	
あゆみ作業所	黒土
匿名 1件	
☆日用品	
匿名 3件	
☆衣類	
庄 敏子	市場
☆外貨コイン	
匿名 1件	
☆食のセーフティ事業・ 配食サービスへ	
お米・もち米	
横野 ゆきみ	上牧谷

下村 好美	上寺
西山 譲次	深河谷
植木 治郎	上野田
西田 吉計	谷
実際寺	西公文
匿名 2件	
☆野菜	
志水 澄雄	上比地
多田 勝見	能倉
匿名 2件	
☆食料品	
塚本 具子	寺町
田中 みお	杉ヶ瀬
ハチ食品(株)	
コープこうべ	
フードバンクはりま	
宍粟市	
社会福祉課	
消費生活センター	
波賀保健福祉課	
匿名 2件	

社協賛助会員のご紹介

内山 泰一 井内

第8回 宍粟市地域福祉のつどい



令和4年
2月20日(日)
 13:00~16:00(開場12:00)
やすらぎ福祉センター
 (旧一宮保健福祉センター)
宍粟市一宮町閨賀300

コロナ禍において私たちの日常生活は大きく変わり、「孤立」が新たな社会全体の問題になっています。今回のつどいでは、人や社会とつながり続けることの大切さや孤立を防ぐための地域づくり・居場所づくりについてみなさんと考えます。

※詳細は、1月号でお知らせします。

お問い合わせは… 宍粟市社会福祉協議会
 TEL 72-8787 FAX 72-8788

読者の
 感想より

毎月こんにちはは社協です!楽しみに読んでいます。歳末たすけあい募金に少しでも協力したいと思います。(波賀町)

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

をご存じですか？

全国の社会福祉協議会では、あなたが安心して日常生活を送れるよう、金銭管理や福祉サービス利用のお手伝いをしています。

ご利用できる方（①②両方に当てはまる方）

- ①判断能力が不十分な方（日常生活を営むのに必要なサービスを利用するための情報の理解が困難な方）
- ②本人の利用意思を確認できる方



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



このようなお手伝いはできません。

施設に入所したり、入院する時に代わりに契約したり、保証人になること
⇒自分で契約することができない場合は、成年後見制度のご利用をおすすめします。まずは、お気軽にご相談ください。

日常生活自立支援事業の生活支援員になりませんか？

募集中！

生活支援員は、利用者の地域での生活に寄り添いながら直接的なお手伝いをします。現在、宍粟市社協では非常勤職員として本事業の利用者と関わりお手伝いをしていただけの方を募集しています。
▲問い合わせ：各支部

宍粟市出会いサポートセンター

結婚相談員があなたの婚活をお手伝い

「素敵な人にめぐり逢いたい」「誰かいい人いないかな？」と、結婚を希望される皆さんに「登録」をいただき、紹介により引き合わせを行っています。まずは「**宍粟市結婚相談所**」へご登録ください。

結婚相談所は費用が無料で、登録されますと、結婚相談員がお見合いやイベントなどあなたの出会い（婚活・恋活）をお手伝いします。

市内在住または在勤の方、当ホームページの「相談申込フォーム」から気軽にお問い合わせください。



11月24日、宍粟防災センターにおいて傾聴をテーマに研修会を開催。現在、24名の結婚相談員が活動しています



当ホームページの「相談申込フォーム」はこちらをアクセス！

宍粟市身体障害者協会

パラスポーツを楽しもう

11月28日(日)、千種小学校体育館を会場に、宍粟市身体障害者福祉協会主催の「**宍粟市ふれあい活動**」が開催され、会員40人が**パラスポーツの「ボッチャ」**で交流を深めました。

当協会では、障がい者社会参加促進事業として、年2回、室内ペタンク、カローリングなど、ルールが分かりやすく、障がいがあってもなくてもみんなで楽しめるスポーツ教室に取り組んでいます。今年は、パラリンピック開催にちなみ、森のパラスポ実行委員のみなさんにご協力いただき挑戦しました。

当協会に興味のある方、またいっしょに楽しみたい方は、ぜひお問い合わせください。

事務局 ☎72-8787

※パラスポーツは、年齢、障がいの有無を問わず誰でも楽しめるように作られたスポーツです



ナイスプレー！

ボッチャ初めてしたけど楽しいな

「介護の相談」コーナー

みんなにやさしい…ベッド上でも、すっきり気持ちよく

私たちホームヘルパーは、病気等により自宅での入浴が難しくなった方を訪問し、ベッド上で横になったままで、身体を拭いたり、髪の毛を洗ったりさせていただいています。

身体を拭きシャンプーをすることは、身体の清潔を保つだけでなく疲れや不快感を減らし、気分をリフレッシュさせます。また、生きる意欲を向上させるので身体的にも精神的にも良いと考えられます。

ベッド上で過ごすお風呂が大好きでおしゃれなAさん。体調と部屋の温度を確認後、持参した洗髪器とシャワーで、お気に入りのシャンプーを使い髪を洗います。その後、温かいタオルで全身を拭き、保湿クリームを塗ります。

Aさんは、ドライヤー中もととてもうれしそうな表情をされ、「すっきりして、気持ちよかったです。こんなにええがいてもらったら、長生きしてしまうわ」と話され次回を楽しみにされています。定期的なケアにより、皮膚もしっとりとする他、表情も明るく、夜も熟睡しているとご家族も喜ばれています。



入浴の効果

身体面 … 血行促進 (拘縮・褥瘡予防)、新陳代謝の向上、感染症予防
精神面 … 爽快感、リラックス効果、安眠
社交面 … 外出、人とふれあいたいという社会活動参加の意欲向上

ホームヘルパーは、ご利用者お一人おひとりに合わせたケアを心掛けています。ご家族だけでは難しい身体的な介護も、抱え込まず、公的なサービスに相談してみましょう。ご本人も介護される方も、お互いが気持ちよく過ごせるよう、お手伝いさせていただきます。(ヘルパーステーションみなみ サービス提供責任者 横野 美香)

朝日新聞から車イス届く!



ASA山崎 勝部様が介助用車イスを届けてくださいました

このたび、朝日新聞サービスアンカー山崎様から車イス1台を寄贈いただきました。朝日新聞では、愛読者有志の皆さんが「兵庫朝日会プルトップ回収運動」を実施されており、その収益で車イスを購入し寄贈する活動を続けておられます。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

宍粟市社協
総合相談のご案内

※結婚相談
日時 1月13日(木)
午後1時30分～4時

※無料法律相談
日時 2月18日(金)
午後1時～4時

定員 6名(予約制・お一人30分)

会場 宍粟防災センター
お問い合わせ
社協山崎支部(062-55530)

相談無料
秘密厳守

お気軽にアクセスを

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては開設中止になります

暮らしの相談・お困りごとは社協へ!

読者の感想より

いきいきライフ。若い人がどんどん宍粟を知って頂き、活動してもらえたらいいですね。(山崎町)

いきいきライフ

感謝!

坂口 和幸さん(61歳) 波賀町有賀



にこにこマートは旧Aコープ波賀店隣の空き店舗を改装した住民有志で運営するスーパー

にこにこマートの店長になったきっかけを教えてください

坂口 昨年の8月に働いていた会社を定年退職して違うことにチャレンジしようと思っていたところ、同級生からにこにこマートの話を聞かせてもらいました。今までの仕事の経験を活かせるなと思い協力することにしました。この12月で店長として1年が経ちました。



にこにこマート1周年記念イベント「バルーンアートショー」では大盛上がり

地域のためにボランティア活動されていますね

坂口 初めは人手が足りないから手伝ってと言われて活動しだしたんですが、だんだん楽しくなってきました。僕は、盛り付け役と配食をしているんですが、地域どないなとるんかな〜と見て回れるから店の経営には、今後活かせていけるなあと。それにいろんな人と話ができ、繋がりができるからうれしいです。忙しくしてるから今は自分の時間がもてないぐらいなんです(笑)



寒くなってきたけど身体には気をつけてね!

ホットカレン(ボランティアグループ)のお弁当配達中

趣味を教えてください

坂口 車が好きで遠いけど年1回、三重県の鈴鹿サーキットに息子と行っています。また、プラモデルが好きでよく作っていましたが、今は時間なくて作っていないんですが…。畑や花を植えるのも好きで土を触るのが好きなんです。でもこれも今は休み中です。



今まで作ったプラモデル



鈴鹿サーキット(三重県)

最後に一言お願いします

坂口 こうやってやってこれたのも一緒に働いている職員のみなさんのおかげだし、店に来てくれる地域の方々がいるからこそ、みなさんに感謝しています。そして支えてくれている奥さんに感謝しています。これからの目標は、にこにこマートで宅配ができるように考えていますのでそれに向かって頑張っていきます。

今は「にこにこマート」のことで頭がいっぱいと話される坂口さんは、とってもイキイキされていました。地域のことを考え、地域のニーズに合わせて活動している姿がとてもステキでした。お体に気をつけ、たまには趣味や土いじりをして楽しんでくださいね。(波賀支部 横山 洋子)

宍粟市の福祉指標 (令和3年11月30日現在)

	人口	65歳以上人口	高齢化率	R2.11月末高齢化率
山崎	22,557	7,534	33.4%	32.8%
一宮	7,524	2,966	39.4%	38.2%
波賀	3,319	1,407	42.4%	41.5%
千種	2,662	1,184	44.5%	43.1%
全体	36,062	13,091	36.3%	35.5%

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.197

□にあてはまる漢字2文字を考えてください。

侵

槽

ヒント
P7. ○○は心身のリフレッシュにとても大切です

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12月31日

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

11月号の答え「面会」 中谷千代子(山崎町) 井上 貴絵(山崎町)
右の方が当選されました。 下村たかし(山崎町) 坂元 澄子(山崎町)
(敬称略) 久崎 律子(山崎町)

こんにちは！社協です！！
12月号
No.198 2021年12月15日発行

編集発行
〒671-4137
兵庫県宍粟市一宮町閭賀 300
社会福祉法人 宍粟市社会福祉協議会
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