

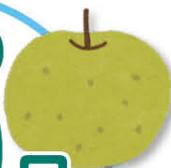
こんにちは! 社協です!!

ふれあいネットワーク

2020

10月

No.184



特集

社協は困ったときの相談窓口

「コロナ禍の中、さまざまな相談が」

社協は困ったときの相談窓口

～コロナ禍の中、さまざまな相談が～



宍粟市社協では、各種相談業務を統合化した窓口として、日常生活の中での困りごとや悩みの解決をはかるために、介護、福祉、生活困窮、法律問題、結婚など、あらゆる相談を日常業務の中で受けとめ、専門相談機関と連携して進めています。今月号では、コロナ禍の中で受けているさまざまな相談や援助内容について紹介します。

社協には、介護、福祉、生活困窮、法律問題など、日常生活の中での困りごとや悩みなどさまざまな相談が寄せられます。新型コロナウイルスの影響は大きく、コロナによる休業等を理由に生活費を必要とする方への生活福祉資金の貸付（緊急小口資金等）に関する相談は現在も続いています。また、行政からの連絡を受け生活に困窮されている方や、生

生活や活動に関するさまざまな相談が



コロナ禍における生活困窮支援を続けています
～食のセーフティネット事業・生活福祉資金～



活福祉資金の相談者などには、食のセーフティネット事業として、地域のみなさんや「こーぷこつべ」から提供いただいた食品（カップ麺、レトルト、無洗米など）をお渡ししています。そして、新しい生活様式の中で地域活動再開に向けた相談も多く、自治会長や福祉委員、ボランティアのみなさんから、どのように取りくんでいけばいいのか等、さまざまな声が寄せられています。再開した「無料法律相談」や「結婚相談所」にも、多くの相談が寄せられており、弁護士や結婚相談員が対応しています。



安心して地域活動が再開できるために
～ふれあい喫茶～

社協のネットワークを活かした相談窓口を

コロナ禍の中いつも以上にしっかりと耳を傾け、スピード感をもって相談支援に取り組んでいくことが求められています。複数の問題を抱えたり、どこが相談の窓口なのかわからない方はまずは社協にご相談ください。身近な相談窓口として、社協の強みである専門相談機関とのネットワークを活かしながら、適切に相談に対応していきます。

（地域福祉課長 波多野好則）



弁護士が日常生活の困りごとや悩みの相談に対応
～無料法律相談～

読者の感想より

赤い羽根共同募金は毎年させていただきます。社会のお役に立てて嬉しいです。”いきいきライフの”一坪光恵さん、とてもお若い!!とても79才にはみえません!!(山崎町 女性)

人と出会うありがたさ

一宮南中学校

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。



レザシアン人形を用いた心肺蘇生

生徒数120名の宍粟市立一宮南中学校では、オンライン化が進む中「世代を超えて影響し合うこと」や「人と人が出会うこと」、「命の授業」など、テレビやパソコンの画面からだけでなく人から学ぶことを大切に、生徒の授業に取り組まれています。

今年7月には、こんな時だからこそ「生徒たちに命の大切さを考えてもらいたい」と心肺蘇生法の授業を行い、生徒たちは、「いつ何が起きるか分からないから、しっかりと覚えたい」と真剣に取り組みました。

今年度の体育祭



また、年3回の予定でこども園の園児と世代間交流を行ったり、今後は「喫煙防止に関する授業」や「赤ちゃんと命」についての授業も行われます。

「生徒のために、今必要なことをできる範囲で行いたい。やめること、中止してしまうことがあっても、途切れさせてはいけません。生徒がやり切ったと思える行事を積み重ねていけるように努力していきます。生徒が頑張る姿は、地域の力になると感じています」と、山本修示校長先生から熱い思いを聞きました。

普段の授業だけでなく、「命の授業」や「福祉学習」など、このような経験を通して学ぶことが、いろいろな人の立場を理解することにもつながり、地域で支え合う大きな力になると期待しています。

(コミュニティワーカー 福元大地)



昨年度の車いす体験教室

福祉活動の相談 Q&A!

～今回は小地域福祉活動の助成金について～

このコーナーでは福祉活動やボランティア活動を進めるうえでの困りごとや相談にコミュニティワーカーがお答えします。

Q: 今年、コロナウイルス感染予防のため、計画していたふれあい活動(喫茶・サロン)や世代交流など開催できないので、助成金は返金しないといけませんか?

A: いいえ。申請時の計画通りに開催できなくても返金の必要はありません。

この助成金は、ふれあい活動だけではなく、福祉連絡会の開催や「見守り活動」のためのものです。

特に集まる機会が少ないこんな時だからこそ見守り活動はとても大切です。

例えば、感染予防を意識した見守り活動を進めるために必要なアルコール消毒液や装備品(フェイスガードやマスク)、体温計などの購入にも活用していただけます。

※小地域福祉活動助成金は赤い羽根共同募金の配分金を活用しています。



市V連理事会 ひきこもりの居場所 歩歩-ぽぽ-で研修会



施設内は利用者が好きなときに好きなことをできる場となっています

9月16日(水)、宍粟市ボランティア連絡会理事会の研修として、山崎町庄能にある「ひきこもりの居場所歩歩-ぽぽ-」を訪れました。

松本むつみ施設長から「多くの人にひきこもりについて知っていただきたい」とお話を伺い、連絡会会長進藤弘子さんは「このような居場所があることを広めていきたいです」と話されました。「ひきこもりの居場所歩歩-ぽぽ-」のみなさん、貴重な時間をありがとうございました。

(ボランティアコーディネーター 田中万葉)

夏休みにチャレンジ! ～ボランティア体験レポート～



手話グループ「ひとみ」の定例会に参加
9/11 宍粟防災センター

姫路日ノ本短期大学の金田ひなたさん、小林まひるさんが夏休み期間を利用してさまざまなボランティア活動にチャレンジしました。

手話体験では「今回初めて手話を見ましたが、興味が持てた。自分が助けになれば…」との感想が聞けました。どんなボランティアでも、これがきっかけで何か続けてもらえたら私も嬉しいです。大学でも、それぞれの分野で頑張ってくださいね。

(コミュニティワーカー 浅野有香)

〝思いやりマスク、1,297枚 集まる!

宍粟市善意銀行マスクポスト

宍粟市社協では、市民の皆さまからマスクの寄付を募り必要ところへ配布するため、6月15日から8月31日まで市役所や各市民局、社協各支部に「宍粟市善意銀行マスクポスト」を設置していました。

皆さまのあたたかいご協力により〝思いやりマスク、1297枚をご寄付いただきました。

ご寄付いただいた〝思いやりマスク〟は、市内の就労支援事業所やグループホームなどに配布させていただきました。

ご協力いただきました皆様に心から感謝いたします。

ありがとうございました。

(事務局長 春名章宏)



一宮ひかり保育所



みみずく耕房



(9/1~9/30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

谷川 房子 下牧谷 金一封
 田路 久智 福知 金一封
 匿名 一宮町 金一封
 保杉 雅彦 谷 金一封
 瀧本 浩康 黒土 金一封

☆見舞い返しとして

牛谷 静子 皆木 金一封

☆地域福祉のために

やまさき文化大学歌謡部 山崎町 金一封
 T. M 宇原 金一封
 匿名 山崎町 金一封
 岸本 奏 黒土 金一封

☆福祉用具を借りたお礼として

瀧本 浩康 黒土 金一封

金銭預託
合計 **148,000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
 しそうドリームプロジェクト 山崎町
 藤井 善光 三谷
 志水板金工業(株) 土万
 森方工業(株) 土万
 (株)ハミング 金谷
 有元 久子 五十波
 山根 艶子 山田
 藤多 圭子 青木
 伊和神社 須行名
 (有)光明 東市場
 秋田 清 閩賀
 櫻井 美代子 有賀
 西神中央法律事務所 神戸市

匿名 5 件

☆未使用・書き損じハガキ

櫻井 美代子 有賀
 匿名 2 件
 ☆ベルマーク・ロータスクーポン
 山根 艶子 山田
 藤多 圭子 青木
 匿名 2 件
 ☆プルタブ
 スマイルグループ 田井
 しそうドリームプロジェクト 山崎町
 中嶋 利典 与位
 山根 艶子 山田
 38会 千種町
 匿名 2 件
 ☆介護用品
 匿名 2 件

☆食料品(配食サービスへ)

お米 30kg
 藤原 正憲 斉木
 もち米 60kg
 矢原自治会
 野菜
 匿名 4 件
 ☆手作りマスク他
 匿名 1 件
 ☆日用品
 清水 鈴美 安賀
 匿名 1 件

食のセーフティネット事業へ

☆お米
 田中 均 横山
 匿名 1 件

生活協同組合コープこうべ
より食料品寄贈

お米(パック) 34kg
 レトルトカレー 210袋

●社協賛助会員の
ご紹介

9/1~9/30受付分(敬称略)
 内山 泰一 井内

令和元年台風19号豪雨災害義援金

9月受付

山崎高校りんごプロジェクト ￥26,400

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。

9月受付

千種小学校児童会 ￥17,683
 宍粟防災センター募金箱 ￥10,316

令和2年度 善意の預託追加報告

善意月間預託金につきまして前月の広報紙掲載以降にお届けいただきました自治会をご紹介します。ありがとうございました。

(9/10~受付分)

自治会名	善意の預託(円)
春安	10,500
船元	18,000
山崎支部計	2,084,986
全体集計	3,941,824

読者の
感想より

ふくしパズルするのが毎月の楽しみにしています(山崎町 男性)

“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。



兵庫県共同募金会から感謝状 ご協力ありがとうございます

兵庫県共同募金会より「募金百貨店プロジェクト」と「募金機能付き自販機の設置」にご協力いただいた企業や団体などに感謝状が贈呈されましたのでご紹介いたします。(敬称略)

「募金百貨店プロジェクト」

- 宍粟メイプル(株)
 - ・フォレストステーション波賀
 - ・道の駅波賀
 - ・波賀不動滝公園 楓香荘
 - ・道の駅みなみ波賀
- (有)伊沢の里
- 播磨いちのみや(株)
 - ・一宮温泉まほろばの湯

「募金機能付き自販機の設置」

- ラポール太陽
- ワークプラザすぎの木



※ご協力いただける企業や店舗・団体を
募集中です。



今年も取り組みます “募金百貨店プロジェクト” 11/1(日)～11/30(月)

宍粟市共同募金委員会では、今年も「募金百貨店プロジェクト」に取り組みます。

「募金百貨店プロジェクト」とは、企画に協力いただく事業所(お店)で、対象となる商品を購入したり、サービスを利用することで、その売り上げの一部が募金となります。

ご協力をよろしくお願いいたします。

入浴大人ひとり利用 される毎に2円の寄付

- フォレストステーション波賀
- 伊沢の里

揚げかきもち1袋購入 される毎に5円の寄付

- 道の駅みなみ波賀
- 道の駅波賀



このぼり旗が目印!



詳しくは
宍粟市共同募金委員会
☎72-8787まで

生活福祉資金
教育支援
資金

低所得者世帯で 教育資金にお悩みの方は ご相談を!

就学支度費
貸付限度額:
50万円以内

入学時に必要な費用
・入学金
・制服等の購入費用
・下宿・寮等の
入居費用 等

教育支援費
貸付限度額:
高校 3.5万円/月
短大、高等専門学校
6万円/月
大学 6.5万円/月

高校、大学等の
在学中に必要な費用
・授業料、教材費
・修学旅行積立金
・通学定期代
・毎月の下宿代、
寮費 等

学費の捻出が困難な低所得世帯が対象になりますが、日本学生支援機構、国の教育ローン、母子父子寡婦福祉資金など他の貸付制度の利用が優先となります。

※審査・貸付決定までに1か月以上かかります。

問合せ、ご相談は

宍粟市社会福祉協議会 ☎72-8787

気持ちの良いお風呂で
リフレッシュしましょう!

みんなにやさしい 健康なお風呂

日本人は世界に類を見ないほどのお風呂好きと言われています。身体の汚れを落とすことで気分を一新し、くつろいで心とからだの疲れやストレスをリセットする。

今回は、そんなお風呂の大切さと3つの効果、そして入浴時の注意点についてご紹介します。

1、浮力作用

湯船に浸かったときに身体が軽く感じられるのが浮力です。水深により影響は異なりますが、首まで浸かった場合は体重が10分の1と軽くなります。常に働いている筋肉や関節への負荷が減り、浮遊感によるリラックス効果も期待できます。

2、温熱作用

湯船に浸かることで皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり、全身の血流が促進されます。おススメは **37～40度と少しぬるめの湯温**です。筋肉や関節組織が弛緩する効果やリラックス効果が得られます。湯量は胸の下まで浸かると効果的です。

これらの3つの作用により、新陳代謝が高まって体内の老廃物や疲労物質などが排出されます。また、入浴することで肩のコリや筋肉痛などの解消にもつながります。

入浴時の注意点

これからの季節は脱衣所と浴室の温度差によりヒートショックを起こしやすくなりますので、入浴前に脱衣所を暖めておくといいでしょう。また、食後の入浴はめまいや失神を起こす食後低血圧という病気がありますので、食後2時間以上あけるか食事前に入浴するようにしてください。その際にはお酒でなく水分を摂ってから入浴すると低血圧の予防にもなります。

毎日何気なく入っているお風呂ですが、実は奥深いものです。お風呂に浸かって「あー」と毎日の疲れを癒してくださいね。
(やすらぎデイサービス 看護師 加澤 友美)

3つの入浴効果とは?



3、静水圧作用

動かない水のなかで身体に働く水の圧力のことを「静水圧」と言います。この作用により、手足の血管や腹部の内臓などに刺激を受け、全身の血行改善やむくみ解消などに役立ちます。

社協理事会だより

第157回(第8期第11回)理事会
日時 9月30日(水) 午後1時30分～
会場 やすらぎ福祉センター
【議事】
①やすらぎ福祉センター大規模改修に伴う建設に伴う建設工事設計監理業務委託契約の締結について

以上のことを協議しました。

暮らしの相談・お困りことは社協へ!

宍粟市社協
総合相談のご案内

*結婚相談
日時 11月5日(木)
午後1時30分～4時
会場 宍粟防災センター

*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

いきいきライフ

ほたる 蛍がいろいろ教えてくれた

こうもと まさみ
河本 雅視さん(92歳) 山崎町青木



コンクールに出展した
蛍の写真

蛍先生と呼ばれているとお聞きしました

河本 昭和41年、まだ私が安富中学校で理科の教員をしていた頃、高度経済成長の時代です。川が汚染され蛍が激減してね。当時の安富町長から蛍を守ってほしいと言われたのが始まりです。学校に研究室を作ってもろてね。生徒と蛍クラブを作って、試行錯誤で飼育を始めました。



当時の新聞を切り抜きスクラップブックに

文化大学で歴史探訪の講師もされていますね

河本 私は理科が専門だったから、歴史は“暗記物”というイメージがあり疎かだったんです。でも地元に興味を持ち、もっと地元を知りたいと現地を訪ねると、頭ではなく体が歴史を覚えていくんです。調べていくとそれぞれの土地に伝説や歌碑等があり、それを調べていろいろと想像していくことが楽しいです。



まだまだ現役！パソコンで原稿を作成します

河本 最初は失敗ばかりでね。私も蛍のことは全然わからないから先進地にも行かせてもらたね。当時は関心も高くてたびたび新聞に載せてもらいました。

退職してから頼まれて子どもたちに教えたりもしましたね。蛍研究で学んだことは自然界の素晴らしさです。自然の中には無駄なものもなく、生物が死んでもそれが次の生命の素になるからね。蛍からいろんなことを学びました。



蛍研究の集大成

カメラにパソコンと趣味も多彩ですね

河本 カメラは退職してから始めたんです。さっぱり上達はしませんけどね(笑)。それにパソコンも。今も山崎郷土会報の原稿を作っているんですよ。それに自分で蛍の研究をまとめた冊子を作ったんです。今まで研究してきたことが頭の中にはあったけどそれを全部冊子にまとめたんです。これを作ったら気持ちが“すっと”したんです。蛍研究の集大成ですね。

今もパソコンで原稿を作成されている河本さん。パソコンに向かう姿はとても92歳とは思えません。何事にも真面目にそして熱心に取り組まれてきたお話は、取材をしていてとても楽しく、いろいろなことを教えていただきました。これからもお元気で河本さんの研究をたくさんの人に伝えていってください。
(生活支援コーディネーター 田中祥仁)

宍粟市の福祉指標 (令和2年9月30日現在)

	人口	65歳以上人口	高齢化率	R19月末高齢化率
山崎	22,911	7,500	32.7%	32.0%
一宮	7,766	2,960	38.1%	37.0%
波賀	3,413	1,409	41.3%	40.3%
千種	2,714	1,165	42.9%	42.1%
全体	36,804	13,034	35.4%	34.6%

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.183

□にあてはまる漢字3文字を考えてください。

代		
動		態

ヒント
P6 が贈呈されました

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10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

9月号の答え「赤い羽根」 石垣たまゑ(一宮町) 田中 みお(山崎町)
右の方が当選されました。 田原 弘一(山崎町) 田中能武子(山崎町)
(敬称略) 末谷 千鶴(山崎町)

こんにちは！社協です！！
10月号
No.184 2020年10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