

こんにちは! 社協です!!

ふれあいネットワーク

2013
12月
No.102

特集
P2・3

寒さに負けず、 元気に過ごそう!!

参加しませんか!
社協の通所型介護予防事業

ひ孫と
いっしょ

シリーズ101

一宮町 森添

服部 ナミエさん(82歳)

○小梅ちゃん(3歳)

○虎太郎くん(1歳2ヶ月)

服部 尚也さん・愛さん

■長女・長男

寒さに負けず、元気に過ごそう!!

参加しませんか！社協の通所型介護予防事業

お達者、あいあい、あじさいクラブ



本会職員の掛け声にあわせて体操をする利用者のみなさん(11.19 メイプル福祉センター)

「お達者クラブ」「あいあいクラブ」「あじさいクラブ」と支部ごとに付けられた愛称で利用者のみなさんに親しんでいただいている社協の「通所型介護予防事業」。

今月号ではこの事業の内容と役割についてお知らせします。

市が行う 介護予防事業のひとつ

「介護予防」とは、高齢者の心身の機能を維持、向上させることで、介護が必要な状態にならないようにする取り組みです。

社協では、中央市が行う介護予防事業のひとつ「通所型介護予防事業」を他の事業所とともに委託され、実施しています。

※社協以外では、大谷接骨院（山崎）、まどか園（下三方・繁盛地区）、みどり苑（三方地区）、一宮大谷接骨院（一宮・波賀）、やまのほ

し（波賀）など市内8か所で行われています。

利用できる方は？

利用していただけるのは65歳以上の高齢者で、市が定めた要件に該当していると認められた方です。

例えば、歩行が不安定になってきた方や、転倒に対する不安が大きい方、以前に比べて外出する回数が減っている方などが対象になります。

※介護保険を利用されている方は、利用していただけないことになっています。

利用料は？

1回850円をその都度いただいています。その内訳は、基本利用料が200円、昼食代が600円、その他材料代が50円となっています。

※利用料は事業所ごとに異なります。

利用できる回数は？

月2回利用していただくことができます。

※合併前に老人福祉センター事業を行っていた山崎支部と千種支部では、老人クラブ単位での利用日を設けていますが、その利用は年6回となっています。なおこの事業は、「通所型介護予防事業」とは異なります。

社協では、この事業を行うため、4つの支部に2名ずつ職員を配置しています。

担当職員は、市の地域包括支援センターの保健師と情報を交換したり、健康やレクリエーション等に関する研修を受講するなどして、利用者の介護予防につなげています。

一日の内容は？

健康体操や脳トレ、昼食、レクリエーションなどで楽しく過ごしていただいています。
11月19日（火）波賀支部での一日を例にご紹介します。



10:00

社協に到着

少し休憩していただいたあと、その日の健康状態を確認します



10:30

健康体操と脳トレ

ゆっくりと無理のないペースで身体を動かしていただきます



11:00

講話

この日は穴粟市消費生活センターの職員から「悪徳商法被害」について話を聴いていただきました



12:00

昼食、休憩

お弁当は市内の業者に頼んでいます



13:00

レクリエーション

この日は囲碁ボールを楽しんでいただきました



14:30

ティータイム

お茶とお菓子をお出しします



15:00

送り開始

次のご利用もお待ちしています

生き生きと元気に
過ごしていただくために

「通所型介護予防事業」は、身体機能の維持だけでなく、利用者同士や地域とのつながりをつくる目的があります。

「ここに来ると、いろんな人とおしゃべりができて楽しい」「一緒に楽しく過ごせる仲間がいるのがうれしい」という感想が聞かれました。

寒さが厳しくなるこれから、高齢者はちょっとしたことで体調を崩しやすくなります。心と身体が健康で自分らしく生き生きと自立した暮らしができるよう、通所型介護予防事業を利用してください。

この事業の利用については、穴粟市地域包括支援センター及び各保健福祉課の窓口又は穴粟市社会福祉協議会（電話72-8787）へお問い合わせください。

や
まさき

新しいスポーツを穴栗に!

サウンドテーパーブルテニス

サウンドテーパーブルテニス(以下、「STT」)は、主に視覚に障がいのある方のスポーツとして楽しまれています。

これまで穴栗市では、プレーする人も少なく、道具もなかったため赤穂まで行って練習をしていました。

そこで、「市内でも練習できるようにしたい」と視覚障害者協会の会員が、有志で競技説明のDVDを作るなど普及活動を行い、8月から練習できるようになりました。

11月8日(金)、『ミニアリーナさつき』(山崎西中学校内)で練習がありました。

「障がいのある人もない人も、みんなが楽しく参加できるスポーツとして広げていきたい」と、意気込みを語る発起人の廣本利文さん。

STTは、アイマスクをすれば、誰でも楽しめるスポーツになります。一緒にプレーする仲間や、支援してください。



「耳を澄まして、よく聴いて…」(ミニアリーナさつき)

るボランティアを募集しています。(山崎支部 森井裕矢)

※ネットの下を音が出るピンポン玉を転がし、その音を頼りにラバーの張つてないラケットで打ち合います。相手が打ち返せず、卓球台の縁に玉が当たると得点になります。

お問合せは、社協山崎支部
TEL 62-5530まで

い
ちのみや

福祉委員の“お・も・て・な・し”

倉床感謝のつどい

11月24日(日)、倉床公民館で開催された、恒例の「感謝のつどい」。

「高齢者のつどい」の名称で行われてきたこの催しは、高齢者への感謝の気持ちを込めた「感謝のつどい」として平成22年から毎年実施されています。

企画・運営は福祉委員さんが行い、80歳以上の方を招待しています。

今年25人が招待を受け、当日は19人がつどいに出席。室内スポーツや脳トレクイズ、食事会などで楽しい時間を過ごしました。

「今日は楽しんでいますよ」「毎年楽しみにしている」「福祉委員さんにお世話になって」など、福祉委員のおもてなしに大勢の方から感謝の声が聞かれました。



公民館を訪れるとスカットボール大会の真っ最中!(倉床公民館)

「感謝の気持ちで今後も続けていきたい」と、代表福祉委員の田中雅史さん。

つどい終了後には、福祉委員で欠席された6人のお宅を訪問しケーキをプレゼント。感謝の気持ちで高齢者をご招待：これからも心のこもった福祉委員のおもてなしで、高齢者のみなさんに楽しいひとときをお届けください。(本部・一宮支部 波多野好則)

は
が

ふれあい喫茶でミニ文化祭

日見谷自治会



11月24日
(日)、日見谷

公民館でふれ

あい喫茶が行われ、
約50人が集まりまし
た。

今回のふれあい
喫茶は、「ミニ文化
祭」。子どもたちの
習字や夏休みの自由
研究、住民のみなさ
んの手芸

品などが
展示され
ました。

「この
貯金箱、
僕が作っ
たんやで」「上手に
作っとるねえ」と、
子どもたちの作品を
見ながらの会話も弾
みます。

また、同じ会場で
は家からタオルなど
品物を持ち寄って、
フリーマーケットも
開かれていました。
「ふれあい喫茶の
中で、もつと何かで



「子どもがおると華やかでええねえ」
会場の雰囲気も明るく(日見谷公民館)

さることはないかと思つて、去
年からミニ文化祭を始めまし
た」と、代表福祉委員の岸根宇
多子さん。

スタッフのみなさんのアイ
デアで、普段出会うことの少な
い子どもからおじいちゃんおば
あちゃんまで幅広い世代が集ま
り、地域のみなさんが顔を合わ
せるよい機会となりました。

(波賀支部 平有利菜)

楽しく働きたいを応援

作業所あゆみがスタート

千種町黒土に11月から障がい
者のための「就労継続支援B
型作業所あゆみ」ができました。

10月までは姫路の社会福祉法
人の施設外就労支援として障が
いのある方を受け入れていまし
たが、このほど作業所あゆみを
運営する株式会社が立ち
上げられ、新たなスター
トとなったものです。

就労継続支援B型と
は、一般企業での就労が
困難な方に、働く場を提
供するとともに、将来社
会に出ていくための訓練
をしていくもので、現在
11名が利用しています。

「在宅の障がい者に一
人でも多く就労の機会を
作ってあげたいんや」「こ
こを卒業して普通の会社
に就職できるまでになつ
たらなあ」と所長の河津
光重さん。

「みんなと仕事するの
が楽しい」「毎日来るの



今日は割り箸の袋詰め。
波賀や佐用から来ている仲間もいます

も平気」と作業の手を止めずに
話してくださる利用者の皆さん
の明るい声に、「ここが居場所
として定着していると感しまし
た。

(千種支部 小原志のぶ)

作業所あゆみでは利用者を募集中です。
お問合せは、TEL 76-3800
河津さんまで。

ち
くさ

登録者
募集!

豪雪時の 雪かきボランティア

この冬大雪が降り、高齢者や障がいがある方の生活に大きな影響が生じる場合に備え、社協では「雪かきボランティア」の登録者を募集しています。

積雪時、高齢者や障がい者の生活を守るこの活動にご協力ください。

登録者 高校生以上で健康な方

登録募集(活動)期間

平成25年12月2日(月)～
平成26年3月15日(土)

登録から活動までの流れ

- ①登録用紙に記入いただき、申込みをしていただきます。
- ②雪かきボランティアによる支援が必要となった時に、登録者に連絡し、雪かきチームを編成します。

お問合せ先

宍粟市社協本部 電話72-8787



出会い・交流の秋! ~ボランティアの つどい~

ボランティア同士の交流や情報交換、また学習の場として、市内で『ボランティアのつどい』が開催されました。



宍粟市
ボランティアのつどい

11月6日(水)
宍粟防災センター

「介護を経験された方はおられますか?」
実体験を交えた柴本先生のお話

日本エルダーライフ協会 柴本美佐代氏をお招きし、介護者を支援する「お節介士」について学びました。121名が参加し、「地域のつながりが少なくなっている中、お節介が改めて重要だと感じた」などの感想がありました。

波賀
ボランティアのつどい

11月11日(月)
メイプル
福祉センター

「すぐろく」で
わかりやすく説明



NPO法人 Cキッズネットワークと宍粟市消費生活センターから悪徳業者への対策を学びました。

23名が参加し、「あの手この手」の業者に負けないよう、近所付き合いや顔なじみの関係の大切さを確認しました。

スポットライト

キラリかがやくボランティアの輪

このコーナーは、地域で輝いてボランティアをされている方にスポットライトをあて、活動をはじめめるキッカケや活動を通じて感じた思いを語っていただきます。

★大前さんがボランティア活動をはじめたきっかけは??

“孫に絵本を読んでやれたら…”と思って、朗読活動の講座を受けたことがきっかけで、朗読ボランティア

「ふきのとう」で活動を始めました。
今では道谷小学校で、読み聞かせのボランティアもしています。道谷小は全校児童9人。人数は少なくても、本当に一生懸命聞いてくれて。本を読む時間は15分と決まっているので、先生に選んでいただいた本を練習しておくんです。

忙しい時もありますが、子どもたちの若いエネルギーをもらえることがとても嬉しいです。読み聞かせの日が近くなると、道で出会っても「お願いします」、済んだら「ありがとう」って子どもたちから言ってくれます。

他にもふれあい喫茶や配食ボランティアも頑張っています。

今回は学校での読み聞かせなどのボランティア活動をされている方を紹介します。

おおまえ やすこ
大前 保子さん (67歳) 波賀町道谷

