

輪っしょい!! ボランティア

ボランティア・市民活動センター

本部・一宮 72-8787・72-2211

山崎 62-5530 波賀 75-3631

千種 76-3390



安心した ボランティア活動のために!

平成27年度

ボランティア・市民活動災害共済

この共済は、ボランティア活動者自身がケガをした(傷害事故)、他人にケガをさせてしまったり、他人の物を壊してしまった(賠償事故)などの事故に備えていただくためのものです。

補償期間: 平成27年4月1日
～平成28年3月31日

掛 金: 1名につき 500円

※個人でも団体・グループでも加入できます。

※昨年度加入グループについては、3月初旬にグループ代表者へ案内いたします。

△お問合せ: 各支部

配食サービス 調理ボランティア募集!!

ぼらんちゃん

ちょっとボランティアをしてみようかな? 楽しく調理しながら、いろいろな料理を覚えたい方のご参加をお待ちしています。

火曜日・金曜日
8時30分～11時

月曜日・第2、4木曜日
10時～15時

一宮

山崎

波賀

千種

火曜日8時30分～11時
金曜日13時～16時

火曜日・第3木曜日
13時～15時

※配食サービスは、一人暮らし高齢者、高齢者世帯等の食生活の支援と安否確認を目的として、ボランティアさん手作りの弁当(1食400円)をお届けしています。

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。

★ 福本さんがボランティア活動をはじめたきっかけは??

時間ができ何かしようと思っていたところ社協の広報紙でデイジーのボランティア活動の募集を知りました。パソコンを使った作業だったので、これだったら出れるかなあと思って気楽に参加したのがきっかけです。デイジーは、朗読の吹き込みデータをパソコンに入れ編集しCDにおとしていく作業です。目の不自由な方々に情報を提供しています。弱視の方が一人でも多く利用していただけたらと思い活動しています。本当に便利な機能なんですよ。

今は、少ない人数で活動しているので興味のある方は、一度見に来てほしいです。そして、一緒に活動しましょう。

*活動日 毎月17日 PM6:30
活動場所 栄栗防災センター 3階 ボランティア室

今回は「デイジー栄栗」で活躍されている方を紹介します。

ふくもと ひろこ
福本 浩子さん (49歳) 山崎町東下野



いんふおめーしょん

“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。

～恋のパワースポットでLOVE運UP♪～
出会い♪婚活パーティー

★あなたと城下町 春の出石DE恋たびGO♪

春の『城下町出石』を ぶらり歩き♪
&本場の蕎麦を満喫ランチ♪
恋のパワースポット出石神社にも行きたいね
ほっこりと春の恋たびへ出かけましょう!

日程 3月15日(日)

集合 穴栗防災センターまたは姫路駅

対象 28～48歳までの未婚男女 各15名
(希望者多数の場合は抽選します) 市内在住者優先

参加費 3,000円

申込み ①住所②氏名③年齢④性別⑤携帯電話番号
⑥メールアドレス を記入の上、下記アドレス
にメールでお申し込みください

申込先・問合せ先

穴栗市出会いサポートセンター
電話 0790-62-5530
FAX 0790-62-1083
e-mail deai@shiso-wel.or.jp

KHJ 兵庫県穴栗支部

引きこもり 家族会 発足講演会のお知らせ

「引きこもり」は全国で70万人と推定され深刻な問題となっています。

しかし、実際に直面すると、家族や周囲の者はどう対応したらよいのか判断に迷うものです。うまく社会につながることをできない若者にどのようなサポートが必要か、引きこもりの回復に親が関わることの重要性について学び、話し合いましょう。

日時 3月7日(土)
13:30～16:30 (受付13:00～)

場所 ピアサポートひまわりの家
穴栗市山崎町段194-1

基調講演 『引きこもりを元気にする親の対応』

講師:池田佳世氏

(NPO法人全国引きこもりKHJ親の会代表 臨床心理士)

●定員50名 参加費無料 どなたでも参加できます
※KHJとは? K:強迫性神経障がい、H:被害妄想、J:人格障がい

主催 NPO法人全国引きこもりKHJ親の会(家族会連合会)

共催 ピアサポートひまわりの家引きこもり家族会

後援 穴栗市・穴栗市社会福祉協議会

・お問い合わせ 0790-65-9205 ひまわりの家

社協役職員 業務研究会発表会



3/1(日)

午後1時30分
～4時30分

会場

穴栗防災センター
5階ホール

昨年度の発表会のようす(H26.2.1 穴栗防災センター)

社協の理事と職員が「つながりふくしプラン(第2次計画)」の重点的な事業を進めるため今年度も次の4つのテーマに分かれ研究・調査を行いました。その成果発表会を開催しますので、ぜひご参加下さい。

- ①成年後見と権利擁護活動の推進について
- ②毎日型配食サービスの実施について
- ③限界集落化していく地域での福祉活動の推進について
- ④ご近所ボランティア活動の推進について

問い合わせ 穴栗市社会福祉協議会 本部
電話72-8787

元日の空に手づくりの凧

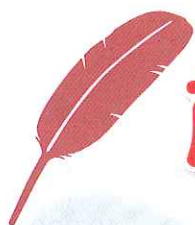
第40回穴栗市新春凧あげまつり入賞者

1月1日(元日)に一宮保健福祉センター北側で実施された同まつりには、市内外から親子など200人が参加しました。審査の結果、下記の方々が入賞されました。(敬称略)

最優秀賞	凧あげ大賞	うえだ ともひろ 上田 朋寛(広島県)
優秀賞	穴栗市長賞	なかむら とらのすけ 中村 虎之佑(加古川市)
	穴栗市教育長賞	ほとぎ まりさ(東京都)
	穴栗市議会議長賞	しもかわ こうたろう 下川 康太朗(山崎町)
	穴栗市社協会長賞	みざわき そうま 溝脇 蒼磨(姫路市)
	JAハリマ組合長賞	やまうち かずひろ 山内 一宏(一宮町)
	穴栗市商工会長賞	なかお みつき 中尾 允紀(山崎町)
	はりま一宮LC会長賞	くさか ゆうり 白下 悠利(一宮町)
	穴栗市子連協 一宮支部会長賞	くりやま はなえ 栗山 華英(一宮町)
特別賞		もりもと たかゆき 森元 隆行(岡山県)

ご後援いただいたみなさん、ありがとうございました。

播磨一宮凧の会



歳末たすけあい運動

平成26年度
募金総額

ご協力ありがとう
ございました!!

372万9,209円

歳末たすけあい募金については、今年度も多くのみなさまにご協力をいただき、目標としていた366万円を上回る募金をお寄せいただきました。

お寄せいただいた募金は、宍粟市社会福祉協議会に配分し、地域のだれもがあたたかいお正月を迎えるための事業やこどもたちの夢を育む事業に活用させていただきました。

募金の取りまとめにご協力をいただきました自治会関係者の皆さまにお礼を申し上げますとともに、募金いただいた皆様に感謝いたします。ありがとうございました。

「宍粟市共同募金委員会」

歳末特別給食サービス

449名の方へ

75歳以上のひとり暮らし高齢者の方へ、12月30日にお正月らしいお弁当を社協の役職員とボランティアがお届けしました。

(利用料1食500円)



本会職員からお弁当を受け取る申込者

赤い羽根

あったか灯油配達サービス

229名の方へ

75歳以上のひとり暮らし高齢者の方へ、あたたかい年末年始が迎えられるよう灯油(18ℓ)をお届けしました。



灯油は市内のガソリンスタンドから届けてもらいました(利用料500円)

社協オリジナル カレンダーの配布

767名の方へ

75歳以上のひとり暮らし高齢者の方へ、字が大きくて見やすいカレンダーを民生委員さんの協力でお配りしました。



サンタクロース



サンタさんから
プレゼントです

社協からサンタの国へ連絡し12人のサンタクロースが市内の保育園や幼稚園のクリスマス会に登場し、こどもたちに夢をプレゼントしました。

買い物送迎バス 「お出かけ号」



バス路線のない地域にお住いの方で買い物に不自由を感じておられる高齢者を対象に、年末の買いものを応援する送迎車「お出かけ号」を12月25日運行しました。

赤い羽根こども劇場

822名が鑑賞

保育園や、幼稚園のこどもたちが児童劇を楽しむ機会を提供しました。(市内3会場)



新入学児童

ランドセル購入助成事業

募集中 締切 2/27(金) 申込者16名(1月30日現在)

平成27年4月に小学校に入学する子どもさんがおられる一人親家庭や両親ともにおられないご家庭にランドセルを購入する費用の一部を助成します。(上限2万円)



(平成26年12月26日～平成27年1月31日受付分)(順不同、敬称は略させていただきます。)

10

介護の そうだんコーナー

今月のそうだん

母の介護をしているのですが、寒くなると感染症が心配です。感染しないためにはどのような所に気をつけられればよいでしょうか。

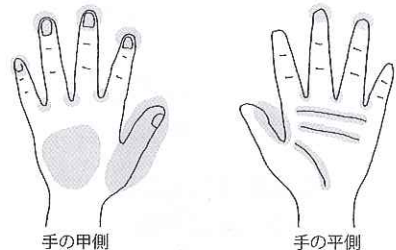
Q 高齢者が感染症にかかるると普通の風邪でも重症化しやすいと聞きました。寒い時期も元気に過ごしてほしいと思うので、感染を予防するには、どのようなところに気をつけられようでしょうか。

A 寒い時期はかぜ症候群、インフルエンザ、ノロウイルスなど感染症の季節でもあります。冬場は空気中の湿度が下がり、乾燥するとウイルスなどは遠くまで飛散しやすく、空気中で漂う時間も長くなり、感染の範囲と機会が増えます。

感染予防の基本は、手洗い・うがいです。手に付着したウイルスを体内に侵入させないように、帰宅したときや食事の前、トイレの後など意識してこまめに手を洗いましょう。手洗いの後は「うがい」も忘れずに心がけましょう。

バランスのよい食事や十分な睡眠は、体の抵抗力を高めるために大切です。日頃の生活に注意して体調を整えましょう。

空気の乾燥により、のどの粘膜の防衛機能は低下します。部屋の湿度は50～60%に保つと効果的です。咽頭部を冷やさないように、マフラー・ハイネックセーターの着用をお勧めします。



灰色で示した部分が洗い残しの多い部分です。意識しながら石鹸などで20秒以上洗いましょう。

【高齢者の感染症の注意点】

- ・咳や痰、発熱などのはっきりとした症状が出にくいです。
- ・「食欲がない」「だるい」といった漠然とした全身症状が多くなります。
- ・肺炎など合併症が起こりやすく、また重症化しやすいです。

※いつもと違う様子が見られた時には、早期に受診して必要な検査を受けることが重要です。

【宍粟市社協ちくさ 介護支援専門員 小原 伸予】

2か月に1回、社協の介護支援専門員による「介護のそうだんコーナー」を連載しています。介護に関する相談や質問をお寄せください。

郵便
または
FAXで

〒671-4137 宍粟市一宮町閭賀300
宍粟市社会福祉協議会
・FAX 0790-72-8788

社協理事会だより

第98回(第5期第17回)理事会

日時 1月28日(水) 午後1時30分

会場 一宮保健福祉センター

【協議事項】

- ① 宍粟市社協やまさき指定居宅介護支援事業所運営規程の一部改正について
 - ② 宍粟市社協いちのみや指定居宅介護支援事業所運営規程の一部改正について
 - ③ 宍粟市社協はが指定居宅介護支援事業所運営規程の一部改正について
 - ④ 宍粟市社協ちくさ指定居宅介護支援事業所運営規程の一部改正について
 - ⑤ 阪神淡路大震災20年事業「災害ボランティアセンターを考える全国フォーラム」への参加について
 - ⑥ 「第5回宍粟市地域福祉のつどい」について
 - ⑦ 平成27年度事業(基本方針と素案)について
 - ⑧ 賛助会費の依頼について
 - ⑨ ひきこもり家族会(KHJ兵庫県宍粟支部) 発足講演会の後援について
 - ⑩ 二月、三月の理事会・評議員会の開催日時について
- 以上のことを協議しました。

宍粟市社協 総合相談のご案内

※結婚相談

日時 3月5日(木)、19日(木)
午後1時30分～4時

会場 宍粟防災センター
お問い合わせ 社協山崎支部
(電話 62-55330)

※介護・福祉相談

月～金曜日
午前8時30分～
午後5時30分



相談無料
秘密厳守

暮らしの相談・お困りごとは社協へ！

読者の
感想より

他地区のふれあい喫茶のスタッフの方々、いろいろ努力しておられるんですね。私たちの自治会もマンネリからの脱却! ぼちぼち考えないと…(山崎 女性)



趣味を地域づくりに活かして

おぐら としかず
小椋 壽一 さん(66歳)

波賀町 原

質問 こだわりのそば打ちが趣味とお聞きしましたが…

小椋 そばは打ち始めて17、8年になるかな。元々はうどんやったんやけど、そば打ちの方が奥が深いんや。そば粉の割合や力加減が難しくてね、なんぼやっても飽きがこん。地域の人を家に招待して食べてもらったり、小学校や幼稚園に行ってもらに食べてもらったり。野原小学校でオーストラリアの外人さんにふるまったんが一番記憶に残っとるな。

年末には年越しそばをふるまいます。「呼んでくれたらどこでも出張するで!」



質問 他にもこだわりがありますか

小椋 実は伊達巻作りの歴史の方が長いんや。店の甘すぎるで自分の好みに合うように味を調整してね。伊達巻は年の暮れに地域のもんに配ったりするんやけど、多いときは30本の注文が入ることもあったな。全部口コミで広がっていったんですわ。



原では毎月20日前後に見守り活動を実施。「活発な活動があるで民生委員としてもやりやすいんですわ」

質問 民生委員としても活躍されていますね

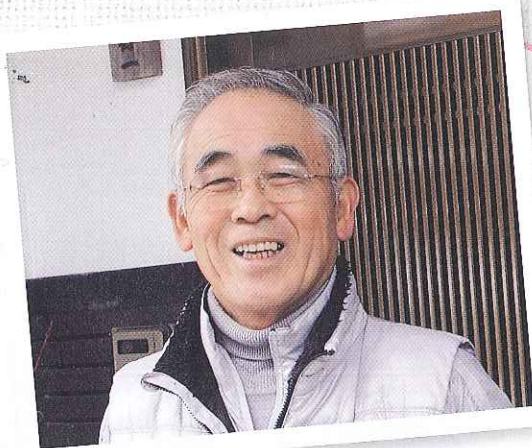
小椋 民生委員の見守り活動にしても100%完璧にすることは難しい。それは今も勉強中なんですわ。でも自分の得意な分野を伸ばしていけたらええなと思って。例えば今の時期やったら、高齢者の家の周りの雪かきをするとかね。

質問 自分の得意分野を活かした活動もされていますね

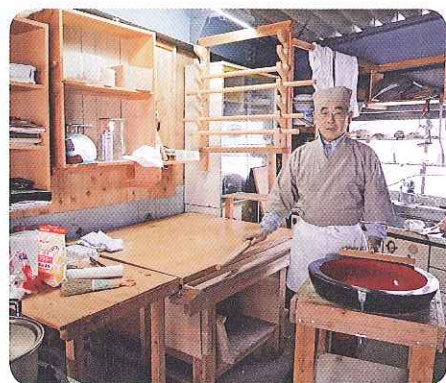
小椋 そうやね。食べるものを提供することも一つのボランティアと思うで、これからも自分の趣味を地域づくりに活かしていきたいと思ってます。過疎化が進んでいく中で、地域力をつけることが必要になってくるからね。

そばを打つ道具はほとんどが手作り。巻き簾やオープン、鍋まで作ってしまうというこだわりは、まさに「職人」といった感じでした。これからも地域みなさんに「おいしい!」を届けてくださいな。

(波賀支部 平 有利菜)



「趣味は食」と小椋さん



自宅の車庫を改装したそば打ち工房。
衣装もばっちりきまっています

宍粟市の福祉指標

(平成27年1月31日現在)

	人口	65歳以上人口	高齢化率	H26.1月末高齢化率
山崎	24,564	6,883	28.0%	26.9%
一宮	8,907	2,880	32.3%	31.2%
波賀	4,021	1,406	35.0%	33.9%
千種	3,210	1,175	36.6%	35.5%
全体	40,702	12,344	30.3%	29.2%

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て作成しています。
※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.115

□にあてはまる漢字4文字を考えてください。

相	教
音	習

ヒント
いざと言う時のために大切です。
災害0000
(特集参照)

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**平成27年2月28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

1月号の答え「介護福祉」
右の方が当選されました。
(敬称略)
田谷 恵子(山崎) 橋口 美好(波賀)
池淵 重美(一宮) 平瀬まつ子(千種)