

こんにちは!

ふれあいネットワーク

社協です!!

2020

12月

No.186

特集

社協が取り組む

『日常生活自立支援事業』って?



「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。

社協が取り組む

『日常生活自立支援事業』って？

～自分らしく、住みなれた地域で
安心して生活するために～

今回は、高齢者や知的障がい・精神障がいなどで判断能力に不安のある方が、安心して生活ができるよう支援する『日常生活自立支援事業』について、私たち専門員が関わったAさんの事例を基に紹介します。



Aさんの事例

Aさんは一人暮らし。こどもはみんな県外で、めったに帰省することができません。

ある日、ご近所さんから「Aさん、最近物忘れがあるし、玄関先に荷物が山積みで心配」と社協へ連絡がありました。

そこで私たち専門員が本人へお話を伺うと、通信販売の電話があるとすぐに購入してしまうことや、注文したことを忘れて支払いの督促状が何枚もあることが分かりました。

長年貯めた貯金もずいぶん減っており、コロナ対策の特別定額給付金の申請通知が開封されていないなど、様々な通知もそのままになっていました。

◆「困った!」「誰かにお手伝いして欲しい!」と思っても:

介護サービス等、福祉サービスを利用したい時には手続きが必要ですが、しかし、分かりにくい上に面倒なことも多く、Aさんのように年齢と共にそのような手続きが難しくなる方や、障がいをお持ちで「判断すること」に不安を感じておられる方は多くあります。

◆そんな時に、私たち専門員がお手伝いをします



『日常生活自立支援事業』では、私たち専門員や生活支援員が月に数回自宅を訪問し、**郵送物の確認**をして、必要な場合は**手続きのお手伝い**をします。

また、お金の管理のお手伝いとして**通帳（原則残高が50万円を超えないもの）や印鑑等**をお預かりし、生活に必要な**お金の入出金や支払い**を金融機関へ代行することも可能です。その他の支援を希望される方へは、**福祉サービスを利用開始するためのお手伝い**をします。

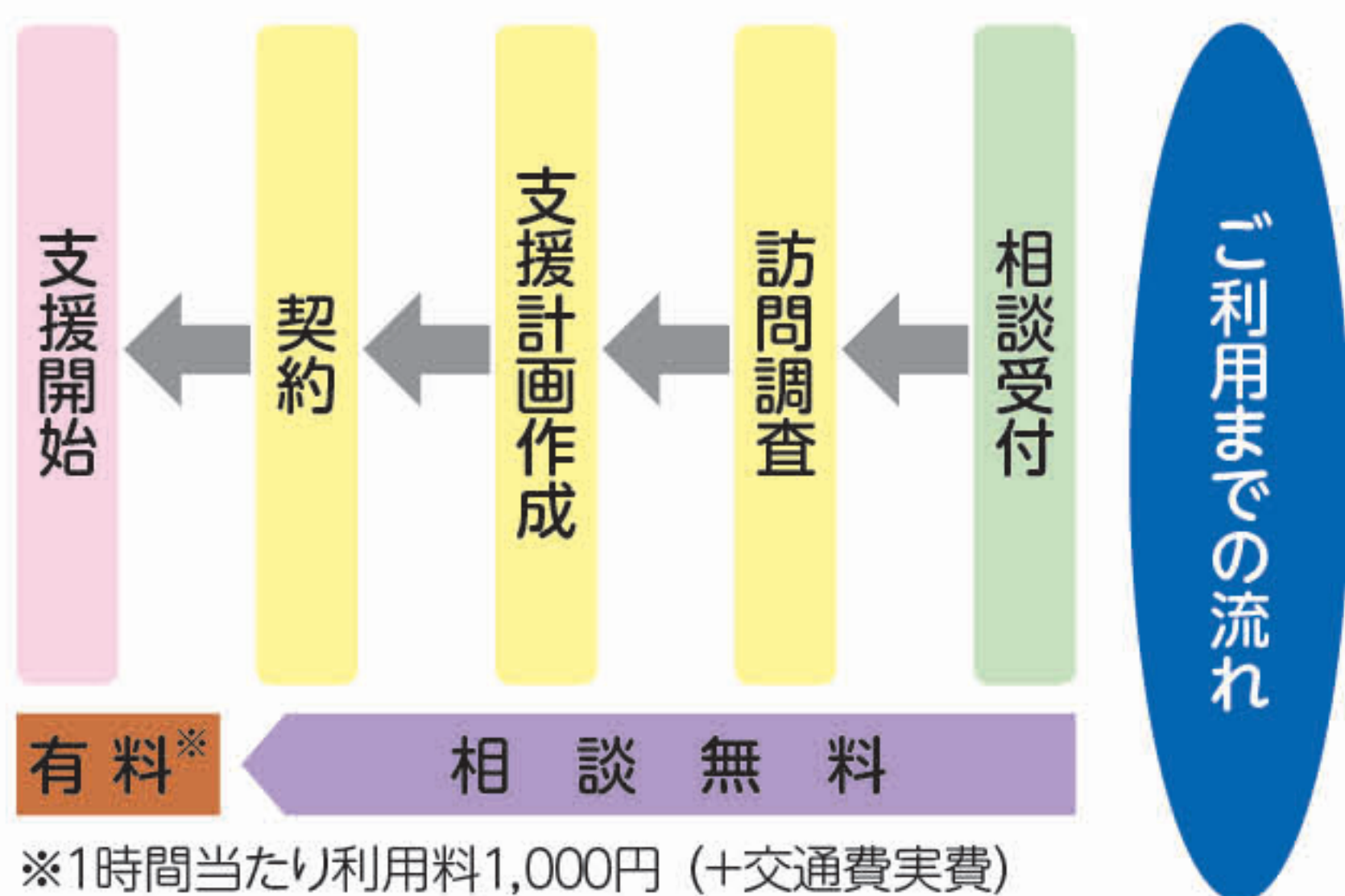
◆ご利用者の自分らしい生活を支援します

Aさんにもこの支援が入るよ

うになり、無事、新たな金銭被害を防ぐことができました。今ではケアマネジャーも決まり、週に2回のデイサービスとホームヘルパーを利用され、住み慣れた地域で安心して生活をされています。

医師の診断や介護度、手帳の有無は問いません。どなたでも相談いただけますので、お気軽に社会福祉協議会までご相談ください。

（日常生活自立支援事業専門員
中野典子・浅野有香）



読者の感想より

「豪雪時の雪かきボランティア募集」 シルバーカーで散歩中11月中旬頃より雪虫が飛ぶようになりました。今年の冬の雪はどうだろうか、北部の方々はずっと気掛かりであろうと思われます。「お互いさま」「助け合い」「支え合い」の気持ちが行き届き、もしもの時もみんなの力で乗り切れれば良いなあと年寄りのひとりごとです。（山崎町）

近所の集会所を 利用して

～ロウバイの会～

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。



感染予防対策を行い開催しました

千種町七野自治会の倉谷隣保集会所では、近所の仲良しのおばちゃん7人が、大好きな「^{ろうばい}梅」の花と「^{ろうばい}老婆」をかけて『ロウバイの会』と

名付け、毎月1回集まり料理や編み物、花見に食事会等を行っています。

11月12日（木）この日は、家の光（雑誌）に載っていたメニューをみんなで和気あいあいと作られていました。「きっかけは、集会所が改修され、きれいになった建物に空気入れな、またすぐ古くなるから何かに使おうと話になってね」と話される^{なほはらふみこ}猶原二三子さん。

「焼きすぎ違う？はよ火とめな」と笑い声の中、調理は順調に進んでいきます。

「地形が段々の所に家が建ってるから、みんなに会う機会がなかなかないの。だからこの会を楽しみにしています」「普段一人だから楽しくて」とみなさん口を揃えて話されます。

週1回のいきいき百歳体操もこのメンバーが中心となり、終わったあとには次のロウバイの会の話で盛り上がっているそうです。

こんな風に昔ながらの顔ぶれで気兼ねなく、困ったときはいつでも声をかけ合える関係づくりができています。

地域の中で普段から気軽に集い、元気を分かちあっているおばちゃんたち。これからもロウバイの会が長く続きますよう応援しています。

（コミュニティワーカー 横山 洋子）



倉谷地区

写真を見るとよくわかる。すごい段々！



スイートポテトとひじきハンバーグ

「取章 おめでとうございませう！」

11月13日、県公館にて社会福祉事業功労者表彰式が行われ、金澤副知事より表彰状が授与されました。

社会福祉事業功労者

兵庫県知事表彰

森本都規夫様



長い間、ありがとうございました

12月2日、令和2年度宍粟市社会福祉協議会功労者表彰式をやすらぎ福祉センターで行い、4年以上在職された会長、6年以上在職された理事、監事及び結婚相談員の方々10名に秋武会長より表彰状が授与されました。

社協功労者

社協会長表彰

森本都規夫様（元会長）
梶本みゆき様（元理事）
朽尾多喜子様（元理事）
山根 勝 様（元理事）
大谷 義明 様（元理事）
稲田 実 様（元監事）
三渡眞由美様（元結婚相談員）
田中 英子様（元結婚相談員）
中澤ゆかり様（元結婚相談員）
大山 美次様（元結婚相談員）



これまでのご功績に敬意を表すると共に今後益々のご活躍を祈念申し上げます。

自宅でできるボランティア募集!

「コロナ禍で人が集まる場へ行けなくなった」「家でじっとしているのも勿体ない」などの声をよく聞きます。そこで自宅でできるボランティアを募集します。

～ふれあい郵便「あいめ～る」～

おたよりボランティア募集!

おたよりは民生委員の皆さんの協力でお届けいただきます



波賀支部では町内75歳以上の一人暮らしで希望される方へお手紙を届ける「ふれあい郵便「あいめ～る」」を行っています。

活動は年間9回、ご自宅でおたよりを作成し、社協波賀支部へお届けください。(郵送可)

詳しくは波賀支部までお問い合わせ下さい。

▲問合せ：波賀支部 ☎75-3631

雑巾を集めています!



新型コロナウイルス感染予防の徹底のため、アルコール消毒や除菌、清掃等で使用する雑巾を集めています。

雑巾は災害時にも役立ちますので、緊急時の備えとしても必要です。

裁縫が得意という方は、ぜひご協力ください。

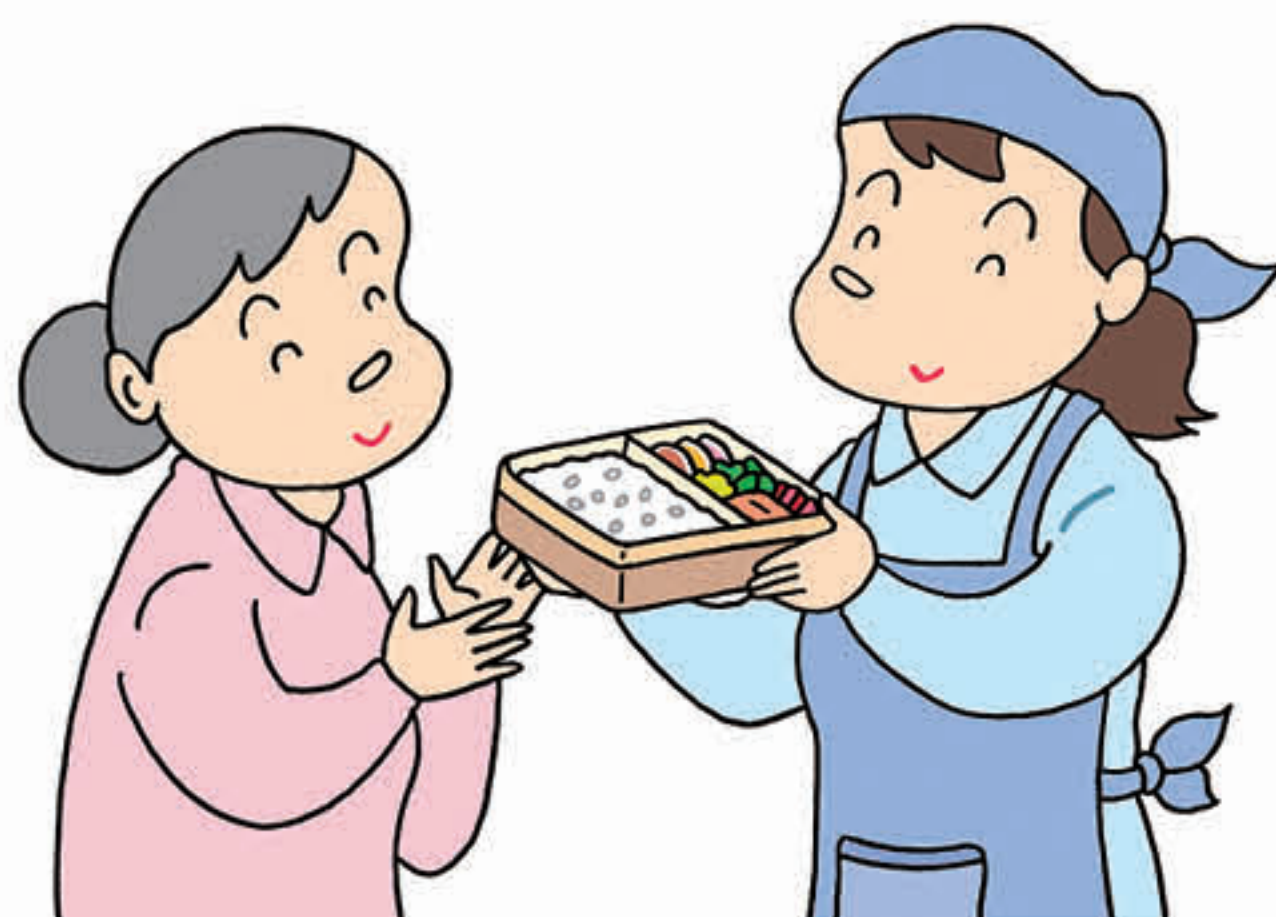
▲問合せ：各支部

配食サービス事業 休止のお知らせ

多くのボランティアのみなさまのご協力を得て実施している配食サービスは、市内での新型コロナウイルス感染拡大の状況をふまえ、11月20日(金)から休止とさせていただきます。

再開時期につきましては、状況を見て判断し、休止期間中はご利用者のみなさまへ電話や訪問での安否確認をさせていただきます。

みなさまには、引き続きご心配とご迷惑をおかけしますが、どうかご了承ください。



11月16日～20日 トライやる・ウィーク

一宮南中学校3名、波賀中学校3名の2年生が、さまざまな社協の仕事に“トライ”しました。

今年は感染予防対策を行いながら、どの活動にも一生懸命取り組んでいただきました。



配食サービス事業

調理をして利用者様に弁当を届けました

ミニデイサービス事業

レクリエーションの準備



生徒の感想

- ・声掛けの大切さを知った
- ・利用者の方に喜んでもらえて嬉しかった
- ・色々な体験をして、いい仕事だと思った

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

青柳 巴	伊和	金一封
篠原 正治	曲里	金一封
大井 千明	安黒	金一封
匿名	一宮町	金一封
猶原 繁孝	下河野	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
匿名	山崎町	金一封
林 義作	河呂	金一封

金銭預託
 合計

335,000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

しそうドリームプロジェクト	山崎町
井口住建	御名
NPO法人 地域を元気にする会	御名
中村 智椰	鶴木
(有)スズキ建材工業	高下
森方工業(株)	土万
志水板金工業(株)	土万
(株)ハミング	金谷
グリーン工房いなざわ	今宿
山根 善次郎	山田
三林 悦子	青木
片山 昭悟	金谷
(有)光明	東市場
中村 拓椰	石川県
匿名 4 件	

☆未使用・書き損じハガキ

しそうドリームプロジェクト	山崎町
菅野グループ	山崎町
匿名 2 件	
☆ベルマーク・ロータスクーポン	
山根 善次郎	山田
ふらい工房	千種町
匿名 4 件	
☆プルタブ	
しそうドリームプロジェクト	山崎町
山根 善次郎	山田
作業所あゆみ	黒土
木原 朗	河呂
手話サークルなのはな	千種町
38会	千種町
小林 俊彦	河呂
阿曾 三枝子	黒土

匿名 4 件

☆テレフォンカード

匿名 1 件

☆食料品(配食サービスへ)

お米

溝脇 勉	杉田
------	----

匿名 1 件

野菜

伊和自治会

進藤 恭児	三方町
-------	-----

☆介護用品

大前 直子	五十波
-------	-----

篠原 正治	曲里
-------	----

匿名 1 件

☆衣類

匿名 1 件

☆洗剤

金毘羅大権現	百千家満
--------	------

☆マスク

匿名 2 件

食のセーフティネット事業へ

金毘羅大権現	百千家満
--------	------

匿名 2 件

☆食器類

匿名 1 件

**社協賛助会費へのご加入
 ありがとうございました**

前月の広報紙掲載以降にご加入いただいた方をご紹介します。11月30日現在(敬称略)

内山 泰一 井内

令和元年台風19号豪雨災害義援金
 山崎高校りんごプロジェクト 26,800円



伊和自治会からさつま芋寄贈

11月2日に伊和自治会様から、「いちのみやふるさとまつり」で販売する予定だったさつま芋を寄贈いただきました。

自治会行事として育てられているさつま芋は、感染予防対策を行ったうえで自治会のみなさまで収穫されました。

いただいたさつま芋は、ひとり暮らし高齢者への配食サービス・通所介護事業で使用させていただきました。ありがとうございました。

読者の
 感想より

いきいきライフを読んで年をとられていても色々な事に頑張っておられるので、何か一つ頑張る事を考えたい。(波賀町)

生活支援コーディネーターからお知らせ

“波賀ふれあい市場”

にこにこマート オープン!

nico nico mart

波賀Aコープ閉店以降、買い物の不便さを解消するため、令和元年9月に「波賀地域の購買店整備準備委員会」を立ち上げ、「地域で支え、地域が主体となった、**地域の店舗・交流拠点**」をコンセプトとしてにこにこマートが12月5日(土)にグランドオープンしました。

地域の業者の指導・協力を得て、委員会メンバーを中心に改装から立ち上げまで協力し合い、地域住民が運営するスーパーです。

みなさん、ぜひお越しください。



笑顔になるようなお店



子どもたちもお手伝い

農作物・加工品(許可必要)、パートスタッフを募集しています。



営業日：月曜日～土曜日
時間：10:00～18:30
モーニング：10:00～12:00
(都合によりお休みあり)
セルフ喫茶：12:00～18:00

【問合せ】にこにこマート

☎0790-75-2442

波賀町上野243-1

若い力とアイデアで 宍粟を元気に!

～NPO法人 地域を元気にする会～



11月21日(土) 宍粟防災センター

過疎化、人口減少が進む宍粟市を元気にしたいという理念のもと活動する「NPO法人地域を元気にする会」。

市内でも大きな課題となっている空き家や空きアパートの問題、また住まいに困っている方への対策として「少子高齢化時代の空き家・アパート活用セミナー」を開催されました。

理事長の井口明則さん(35歳)は「少子高齢化が進む中で、若い世代の自分たちが考え何かできないかと活動しています」と住まいの確保が困難な方に対する支援(入居前の相談、入居後の見守り、死後の事務手続き)や国が進めるセーフティネット住宅制度の啓発など幅広く活動されています。

自分たちの暮らす宍粟市が、高齢になっても、障がいがあっても最期まで暮らせる地域であるために、若い力とアイデアで新しい取り組みが始まっています。

(生活支援コーディネーター 田中祥仁)

宍粟市結婚相談所からお知らせ

新しい出会いと素敵な 恋のはじまりを応援

登録は無料です。出会いを求めている方、まずは結婚相談所へ気軽にお問い合わせください。登録されますと、結婚相談員さんが、お見合いやイベントなど、あなたに合った出会いをお手伝いします。



11月8日、日曜日の昼下がり、コミュニティハウス青い家で開催した「婚活カフェ」

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

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

「介護の相談」コーナー

みんなにやさしい 睡眠

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。健やかな睡眠があつてこそ、十分な休息がとれて、仕事や学習、家事や趣味に頑張ることができます。

人の体内時計は約 25 時間ですが、1 日は 24 時間。このズレをリセットし、リズム良い生活で健やかな睡眠を得られるポイントについて考えてみましょう。

健やかな睡眠のための生活のポイント

1. 決まった時間に起きたら朝日を浴びよう

くもりの日でも OK！昼間の明るい光を浴びるのも効果的です。

2. 朝食を食べよう

内臓にも朝を知らせます。

3. 入浴で体を温めリラックス

寝る 2 ～ 3 時間前の入浴は寝つきを良くします。

4. 寝る前の飲酒、喫煙、カフェインを避けよう

カフェインや煙草のニコチンは入眠を妨げ、寝酒は寝付きを良くしますが眠りが浅くなります。

5. 夜更かしせずに早めに照明 OFF。スマホやパソコンも早めに OFF

スマホやテレビ、パソコンの画面から出る光「ブルーライト」に要注意。

寝つきや眠りが浅くなるので、寝る前の使用は早めに控えましょう。



～*睡眠は加齢によって変わっていきます*～

高齢者は健康な方でも若い頃と違って眠りが浅く、早朝や朝方に何度も目が覚め、短時間の睡眠になっていきます。**睡眠時間にこだわらず眠くなってから床に就き、必ず一定の時間に起きましょう。**早く眠るとその分早く目が覚めてしまうことになります。

若い頃と比べ必要な睡眠時間は短くなるのに、同じように眠ろうとして「眠れない!」と感じる高齢の方も多いのではないのでしょうか。

眠れなくても「明日は眠れるだろう」くらいの心構えで、ストレスなく睡眠をとっていきたくいですね。
(穴栗市社協やまさき 介護支援専門員 白井 宜子)

社協理事会だより

第158回(第8期第12回)理事会

日時 12月2日(水) 午後1時30分～

会場 やすらぎ福祉センター

【報告事項】

- ① 前回理事会以後の業務報告について
- ② 令和2年度中間監査報告について
- ③ 令和3年度穴栗市予算に関する要望書の提出について
- ④ 令和3年度正規職員登用試験の実施結果について
- ⑤ 新型コロナウイルス感染症拡大によるサービスの休止、縮小について
- ⑥ 「新・しそ自立の家」建設募金の呼びかけについて

以上のことを協議しました。

暮らしの相談・お困りごとは社協へ！

穴栗市社協

総合相談のご案内

結婚相談

日時 1月7日(木)

午後1時30分～4時

会場 穴栗防災センター

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

読者の
感想より

いきいきライフのお二人のように年をとりたいです。(一宮町)

いきいきライフ 好きなことを楽しむ!

にしやま のりこ
西山 典子さん(66歳) 波賀町谷

趣味や特技について教えてください

西山 編み物や裁縫が好きでね。手芸や小物づくりが趣味やろか。ネックウォーマーを編んだり腕抜きを作ったりしてね。最近ではケーキとお惣菜づくりが忙しくて、なかなか時間がないで出来てないんやけどね(笑)。一人でするんがこんなに大変やと思わなかったわ。

はが軽トラ市に
シフォンケーキや手芸
品を出店。あっという間
に売り切れに...



いろんなところで出店されているんですね

西山 量はちょっとずつやけど、道の駅や個人商店さんにも置かせてもらってね。『にこにこmart*』には毎日持って行きよるんやで。あと市内のイベントに声かけてもらったら出店して。いろいろな人と出会えるのがうれしいね。イベントの前日は準備が大変で、たまに徹夜することもあるけど、好きなことやで気にならんで(笑)。

※P6上段を参照

『にこにこmart』に出店中。
この日は新メニューのポテト
サラダが登場!



「ふきのとうは踏まれても根をはって辛抱強く芽を出すところが好き」と西山さん

ケーキやお惣菜づくりを始めたきっかけは?

西山 最初は、友達に振る舞ったり自治会の行事やふれあい喫茶で、にぎやかに作って持って行ったんがきっかけでね。みんなに喜んでもらって、これなら私にも村おこしの手伝いができると思うて。3年前の『はが軽トラ市』に『ふきのとう』の名前で出店してから本格的に作りだしてね。今年は、軽トラ市が中止になって残念やわ。



一宮町の『みかた朝市』にも出店。イベントは顔馴染みに会えるのが楽しみ

これからの目標や夢などお聞かせください

西山 地元の人がもっと『にこにこmart』に協力して、盛り上げてもらいたい。喫茶コーナーもあるし集いの場になったらええね。それと、近所の人らと「手作りのお菓子を一品持って気軽に寄れるような場所が作れたら」って話しよるんやで。会場はうちでもどこの家でもええし、オープンカフェでもええね。何か楽しみを見つけない(笑)。

好きなことを楽しみながら、いつも元気でふきのとうの様な力強さを感じる西山さん。社協の配食サービスの調理ボランティアでもお世話になっています。西山さんの地元食材を使った美味しいシフォンケーキやお惣菜は、道の駅みなみ波賀や伊和の里、姫路市(きてーな穴栗)などで販売され、地域を元気にしたいとの思いが詰まっています!

(コミュニティワーカー 森井 裕矢)

穴栗市の福祉指標 (令和2年11月30日現在)

	人口	65歳以上人口	高齢化率	R1.11月末高齢化率
山崎	22,881	7,497	32.8%	32.1%
一宮	7,739	2,955	38.2%	37.2%
波賀	3,403	1,411	41.5%	40.5%
千種	2,702	1,165	43.1%	42.2%
全体	36,725	13,028	35.5%	34.7%

資料は穴栗市市民生活部提供

※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.185

□にあてはまる
漢字3文字を
考えてください。

成 曲
働

ヒント
P3 ○○○
表彰が行われ
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。メ切り 令和2年12月31日

住所 〒671-4137 穴栗市一宮町閭賀 300 番地

FAX 0790-72-8788 宛先 穴栗市社協「ふくしパズル」係

11月号の答え『作品展』
右の方が当選されました。
(敬称略)

前田 幸子(山崎町) 船積 桐生(波賀町)
馬島恵理子(山崎町) 西村 初代(山崎町)
徳田 由美(千種町)

こんにちは!社協です!!
12月号
No.186 2020年12月15日発行

編集
発行

社会福祉法人 穴栗市社会福祉協議会
〒671-4137
兵庫県穴栗市一宮町閭賀 300

☎ 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