



## つながれ 笑顔 Vol.8

### 香美町商工会青年部小代支部 (小代区)

香美町商工会青年部の小代支部(朝倉富昭支部長)は、現在15人の会員で町おこしやボランティア活動などに幅広く貢献しています。

残酷マラソン大会前には、毎年スタート地点周辺の草刈りを行ったり、夏祭りでは、子どもたちのヒーロー「香美超戦隊・オジレンジャー」に変身したり、またクリスマスが近づくと、ペットボトルを使った「巨大ツリー」を飾って地域の人たちの目を楽しませてくれます。

「次の時代を担う子どもたちの笑顔を守っていくことが、町を盛り上げ活性化へとつながる」と、この日も仕事を終えた後、ペットボトルツリー作りに励んでおられました。

「つながれ 笑顔」のコーナーでは、住民の皆さんの笑顔を紹介します。2人以上の団体やグループ、家族などどなたでも登場していただけます。ぜひ最寄りの各支所までご連絡ください。

### CONTENTS

特集 今一度防災について考える …2～3

ボランティアセンターだより ……4～5

いきいきセカンドライフ講座終了 ……6

善意銀行だより ……………7

社協のけいじばん ……………8

年末年始休業のお知らせ ……8

# 特集

## 万が一の災害に備えて 今一度防災について考える

11月27日(土)、村岡老人福祉センターにおいて「防災研修会」を開催しました。

災害はいつ発生するか分かりません。

この研修会は、万が一の災害に備えて、被害を最小限に食い止めるためにも、日頃からの福祉活動や防災・減災への取り組みを考えること、今後、災害に備えて地域でできることなどを考えることを目的に開催しました。

当日は、災害が起こってから30分が安否確認のポイントになることなどを確認した後、美方広域消防本部予防課より、災害時電気やガス、水道などのライフラインが止まった時にアルミ缶でできるランプの作り方や、ご飯の炊き方などを教えていただきました。

また、村岡地域局町民係より、非常食のアルファ米を炊く実演を見せていただきました。



グループワークでは、兵庫県北部に震度5強の地震が発生し、停電や断水が起こっているという想定で、これから災害に備えて地域でできること、取り組めることなどを話し合いました。

今回の研修会で、集落や地域で、日頃からの福祉活動や防災活動が大切であることを参加者で再確認することができました。

今後、災害に備えて  
地域でできること、  
取り組めることは？

### 参加者からの意見

- ◆福祉・防災マップを区民各自が再確認すること
- ◆日頃の声かけや見守り活動
- ◆日中に集落におられる高齢者の方に対しての講習会を開催する
- ◆避難用品の整備や日頃のチェックを定期的に行っていく
- ◆災害の内容によっては、近隣集落の協力が必要となる
- ◆日頃から互いに話をしておくことが必要



◆中高生など、若い人たちとも災害時の事について一緒に考えていけたらよい

### 災害時に役立つ

アルミ缶でご飯を炊く  
方法を紹介します！

#### 準備物

- ①アルミ缶の上を缶切りで切り抜いておく。
- アルミ缶、アルミホイル、わりばし、お茶漬の素、お米、おもし(石)、焼き網



- ②アルミ缶に3分の1のお米を入れて割り箸でかき混ぜるようしてお米を研ぐ。(缶のふちで手を切らないように注意してください。)

- ③アルミ缶に3分の2の水とお茶漬の素1人分を入れ、

缶の上にアルミホイルをかぶせてふたをする。その上におもし(石)を置いて10分程度火にかける。

(カセットコンロなどのガスで炊く場合は網の上に缶を載せる)

※災害時に「おかず」がなくてもご飯が食べられるように、お茶漬けの素でご飯に味をつけます。



★非常持ち出し袋の中に、アルミ缶のお茶やお米を一緒に入れておくことで、万が一の時もこの方法でご飯を炊くことができます。

(美方広域消防本部予防課より)

非常持ち出し袋の中を一度確認してみませんか？

## 美滞で行われた方が二の災害時に備える取り組みを紹介！

### 村岡区新町しんまち

この度、福祉活動の一環として新町区住民主体の助け合いを一層推進するため、11月21日(日)、心肺蘇生法の講習会を行ない、万が一の災害に備える事に取り組みました。

私たちは、いづどこで、突然のけがや病気におそわれるかわかりません。

そんな時に、身近な人ができる手当により、けがや病気の悪化を防ぐことができます。心臓や呼吸が止まってしまったら・・・突然死を防ぐために・・・を考え、どのような救命のリレーをすれば防げるのかを重点的に取り組みました。

今回、美方広域消防署の全面協力をいただき、新町区住民約40名が参加し、『だれでもできる心肺蘇生法』救命リ

レー実践に向けて『をスロ―ガンに皆様の熱い視線を感じる』ことができました。

やはり、頭で考えているのとは違い、実際に人工呼吸用人体模型を前にすると真剣さが伝わってきました。

それに伴い、AEDの使い方とも教えていただきました。

今後、なお一層の助け合いを推進するためにはどうすれば良いかを考えていきます。



### ★参加した住民からの感想

●AEDは実際に使ってみたのは初めてで、大変勉強になりました。

●人工呼吸の方法、のどの異物除去、出血時の止血法等、救急車が来るまでに身近な人ができることなど指導していただき大変有意義でした。

●今後もお互いにささえあい住民主体の助け合いを進めていくため、一人でも多くの人に呼びかけ、このような研修会を繰り返し行うことが大切であることを改めて感じました。

### AEDとは

自動体外式除細動器のことで、突然心臓が止まり、倒れてしまった方の心臓のリズムを、心臓にショックを与えることにより再び正しいリズムに戻し蘇生するための機器です。

福祉施設や地区公民館など多く人が集まる施設や建物に設置されています。



# 香美町 ボランティアセンターだより

## 小代ボランティアステーション視察研修

12月1日(水)、小代ボランティアステーション運営委員会の委員6名が、養父市の大屋ボランティアステーションを訪問し、視察研修を行いました。

この研修は委員の皆さんの、「同じような環境の地域で、ボランティアがどんな活動をしているのか、またそれを支えるためにどのような取り組みを行っているのかを学びたい」との思いから計画したもので、大屋



▲ 活発な意見交換を行いました

で活動をしてもらえる「みつばつじ会」「糸原さわやか会」の方からお話を伺いました。

小代と同じように高齢化率の高い山村地域である大屋では、校区ごとのボランティアグループがあり、ひとり暮らし高齢者の集いやいきいきサロン、介助や友愛訪問など、分野にこだわらず小地域で自分たちでできるお手伝いを行っていること、それ以外にもグループ同士が協力して地域での手芸指導や体操指導などの介護予防活動、お楽しみ会などを自分たちで計画し、行っていることなどを学び、活発に質問や意見交換を行いました。

研修した委員さんは、「ひとつの活動に、たくさんの方のボランティアが関わっていることはとてもいいこと。小代でもグループ同士のつながりを持つために、ボランティアステーションが呼びかけてできることから始めたい」と話されていました。

### 収集ボランティア

古切手等の収集にご協力いただいた皆様をご紹介します。

11月分(預託順・敬称略)

古切手・ベルマーク・はがき・テレホンカード

#### 〔香住支所〕

香住 (有田村建築)  
上計 城田真知子  
大谷 小谷 正富  
香住 毛戸工業(株)

#### 〔村岡支所〕

中大谷 スカイバレイ  
村岡 村岡地域局  
村岡 大西 清子  
健康福祉課

#### 〔小代支所〕

貫田 中村万里子  
茅野 前垣 綾子

その他にも、匿名で多くの方にご協力頂きました。ありがとうございます。

# 地域とともに進める福祉学習

町内の各小・中学校では、点字・手話・車いす・地域の方との交流など様々なテーマで福祉学習が行われています。学校で行われた取り組みを一部紹介いたします。

## 高齢者疑似体験

小代中・1年生

11月26日(金)、小代中学校1年生が福祉学習で「高齢者疑似体験」を行いました。

生徒たちはまず、年をとるとどういふ体の変化が現れるか、みんなで見聞を出し合っ

てイメージをしました。その後、膝や肘のサポート、おもり、ゴーグルや耳栓などの装具をつけて、本を読んだり、音を聞いたり、階段の上り下りなど、高齢者が生活する上で毎日行っている動きを体験しました。

生徒たちは時間がたつにつれて、体の疲れや痛みを感じ、自分たちが普段何気なくしていることも、高齢者にとっては大変なことがあると気付

体験後たくさん感想を発表してくれました。

### 【生徒の感想から】

一部ご紹介します

●お年寄りの体があんなに重く感じることにびっくりしました。階段の手すりなんてつかまることがなかったのに、体験を通してありがたみがよくわかりました。これからは恥ずかしがらずに、お年寄りに声をかけてお手伝いしたいと思いました。

●私が普段していることができなくなるって、とても大変なことだと気付きました。だから周りの人のさりげない行動が役に立ったり、うれしくなるのだと感じました。自分もいつかは年をと

ります。今は、「もし自分になつたら・・・」とお年寄りに接していきたいです。



▲文字の見えにくさと書きづらさを体験

香住一中1年生  
様々な知識を身につけ、  
自分のできる  
ボランティア活動  
を見つけよう!

10月28日(木)、香住第一中学校の1年生のみなさんが5、6名の班に分かれ、福祉に関する様々な体験活動を行いました。

- ◆点字を打つ体験
- ◆車いすに乗る体験

- ◆目の不自由な方の話を聞く
- ◆お年寄りや妊婦さんになる体験
- ◆町内の公共施設を見学し、職員の方に質問
- ◆一人暮らし高齢者のお宅に伺い、困りごとなどのお話を聞く

### 【生徒の感想から】

一部ご紹介します

ぼくは、この活動を通し、ぼくたちがあたりまえにしていることでも、お年寄りはできにくいので、お年寄りを大切にしないといけないということ学びました。



▲一人暮らし高齢者の方からお話を聞く中学生

## 人とつながりながら楽しく生きる

### いきいきセカンドライフ 講座終了

11月25日(木)、香住地域福祉センターにて、夢ころば主宰 松尾やよい氏を講師に迎えていきいきセカンドライフ講座の第3回目を開催し、全講座を終了しました。

講座では最初に、人生グラフを作成しながら今までの人生を振り返り、また自分自身の今興味・関心のあることについて整理をしました。

その後、「香美町を色に例えると何色?」「香美町のいいところ、だから好きというところは?」「香美町のことが不安、ここが問題、ここを変えたいなというところは?」というテーマで座談会を行いました。

座談会では、医療面、高齢化、後継者不足などたくさん課題が出ましたが、それをふまえ、「何か自分たちでできることは?」というテーマで話し合った結果、木や竹で楽器を作り、グループの意識



▲自分たちにできることについて意見を出しあう受講生

を高め、施設などで皆さんと楽しめる場を作る活動から始めようと受講生が『我楽多』グループを結成しました。

最後に、講師よりこれから的人生を楽しく過ごすためのポイントとして、自分自身のために地域の中でいろんな人とつながっていくこと、楽しい仲間と楽しいと思える量で活動を行っていくこと等を教わりました。

講座終了後、参加者からは「新しい仲間ができてよかった」「自分のペースでこれから活動をしたいです。」と笑顔で話されました。

## 香住区無南垣(むななげ)デイサービス「ほほえみ」通信

### 気軽に話せるデイサービスを目指して…

#### 「介護者の集い」を開催

11月26日(金)、介護者の方々のお話をうかがい、日頃の介護やサービスの向上に活かすことができるよう「介護者の集い」を開催しました。

講師に「いいい場」代表の米田(よね)笑子(たえみこ)氏を迎え、「介護の苦労を語り、工夫を考えよう」と題して、座談会形式でお話をいただく中で、参加者の方からは、「他の介護をされている方からの話が聞けて参考になった」「自分一人ではない、苦労している方がいるんだと思った」などの感想が聞かれました。

今後このような集いを年に2回計画し、みなさんの意見を反映するデイサービスとして頑張りたいと思います。

【お話の内容を一部ご紹介します】

■「できないから」「危ないから」という理由で仕事を取り上げるのではなく、できることをほめてやる気になげるとよい。

■夜中の徘徊などを問題行動として見るのではなく、本人の納得のいく声かけや、誘導を心がけることが大切。



▲座った姿勢からの立ち上がりの方法を学ぶ参加者の方たち



善意銀行だより  
(平成22年11月1日〜30日) (預託順・敬称略)

### 香住支所

・香典返し

無南垣 山本 修  
余部 平井 隆典  
香住 田中 悟  
上計 城田 巧

### 小代支所

・福祉の志

匿名 匿名  
和池 西浦 弘仁

・香典返し

神場 上治ます子  
鍛冶屋 井上 捷允

・福祉の志

大谷 坂本 全

### 村岡支所

・香典返し

味取 今後 齊  
粗岡 小椋 要  
村岡 石原 俊一  
粗岡 宅見 邦雄  
村岡 三好 幸徳  
長板 前田 岩夫  
大笹 小佐 義行  
粗岡 田中 佳和

預託金合計

615,000円

皆様からのあたたかいご  
預託は社協の地域福祉活動  
に使わせていただきます。  
ありがとうございます。

○お名前・金額は、預託者本人の  
ご意向により掲載しています。

## お譲りください！ 古い毛布・着物

のぎく作業所では、自主作品として正座いすや小物を作っています。材料として、ご家庭で使われなくなった、古い毛布や着物などを譲ってください。ご連絡をいただければ受け取りに上がります。みなさまのご協力をお願いいたします。

### <持ち込み・連絡先>

のぎく作業所  
新温泉町三谷183-1  
TEL: 0796-82-2655  
担当: 竹中



◀着物の生地を使った  
ふくろうの置物

## 但馬地域視覚障害者対象 パソコン相談のご案内

相談日 平成23年1月22日(土)  
午後1時~午後4時  
ところ 豊岡健康福祉センター1階  
視聴覚障害者室  
対象者 但馬地域にお住まいの  
視覚障害者の方

※相談は無料です。  
※相談時間は、1人1時間程度  
◎予約が必要ですので、電話またはFAX  
で下記までお申し込みください。

### 連絡先

〒668-0042  
豊岡市京町12-73  
たじま聴覚障害者センター パソコン相談係  
TEL 0796-24-8008  
FAX 0796-24-8288

# 社協のけいじばん

## ～総合相談所のご案内～

	香住支所 TEL 0796-36-2758	村岡支所 TEL 0796-98-1000	小代支所 TEL 0796-97-2202
心配ごと相談	とき: 1月26日(水) 13:30～16:00 ところ: 香住老人福祉センター	とき: 1月19日(水) 13:30～16:00 ところ: 村岡老人福祉センター	とき: 1月12日(水) 13:30～16:00 ところ: いこいの里
結婚相談	とき: 1月27日(木) 13:30～16:00 ところ: 香住老人福祉センター	とき: 1月13日(木) 9:30～12:00 ところ: 村岡老人福祉センター	とき: 1月20日(木) 13:30～16:00 ところ: いこいの里
弁護士相談 ※要予約(1人30分)	とき: 1月18日(火) 13:00～16:00 ところ: 香住老人福祉センター 担当者: 前田貞夫弁護士	とき: 1月12日(水) 13:00～16:00 ところ: 村岡老人福祉センター 担当者: 福井茂夫弁護士	

各種相談は町内どこでも受けられます。各支所にお気軽にご相談ください。

※秘密は厳守します。

※相談はいずれも無料です。

## 年末年始業務休業のお知らせ

事業所により休業期間が異なる為、何かとご迷惑をおかけしますがご理解くださいますようお願いいたします。

### 12月29日(水)～1月3日(月)

- |        |                                |                         |                          |
|--------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| ◆本所◆   | ●事務局                           |                         |                          |
| ◆香住支所◆ | ●事務局<br>●貸衣裳“ドリーム”<br>●ふれあい交流館 | ●外出支援サービス<br>●居宅介護支援事業所 | ●福祉用具貸与事業所<br>●訪問入浴介護事業所 |
| ◆村岡支所◆ | ●事務局<br>●居宅介護支援事業所             | ●外出支援サービス<br>●通所介護事業所   | ●配食サービス                  |
| ◆小代支所◆ | ●事務局<br>●「いこいの里」               | ●外出支援サービス               | ●配食サービス                  |

### 12月31日(金)～1月3日(月)

- ◆香住支所◆ ●デイサービスほほえみ

### 12月31日(金)～1月4日(火)

- ◆香住支所◆ ●配食サービス

### 無 休

- ◆香住支所◆ ●訪問介護事業所  
●グループホームかがやき
- ◆村岡支所◆ ●訪問介護事業所  
●つつじの里

## お問い合わせは、こちらへ

### 香美町社会福祉協議会(本所)

〒669-6545  
美方郡香美町香住区森31-1  
香美町香住地域福祉センター内  
TEL 0796-39-2050  
FAX 0796-39-2150

### プライダルショップ“ドリーム”(貸衣裳)

香住老人福祉センター内  
TEL.FAX 0796-36-2800

### 香住支所

〒669-6545  
香美町香住区森31-1  
香美町香住地域福祉センター内  
TEL 0796-36-2758  
FAX 0796-36-1019

### 村岡支所

〒667-1311  
香美町村岡区村岡305-1  
香美町村岡老人福祉センター内  
TEL 0796-98-1000  
FAX 0796-98-1477

### 小代支所

〒667-1543  
香美町小代区忠宮287  
いこいの里内  
TEL 0796-97-2202  
FAX 0796-97-3294



この広報誌は共同募金配分金の一部を活用し作成しています。

