

ささえあい安心して暮らせるまちづくり

香美町

# 社協だより

第192号  
令和3年3月25日発行

編集・発行 社会福祉法人 香美町社会福祉協議会  
〒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 0796-39-2050 TEL 0796-36-2758 FAX 0796-39-2150  
ホームページアドレス <https://www.kami-shakyo.org/>



## とどけます みんなの元気

### 元気アップ教室 作品展示 (香住・村岡・小代)

元気アップ教室に参加されている皆さんが作られた吊るし飾りを、香住地域福祉センター・村岡老人福祉センター・小代いこいの里に展示しています。

子どもから大人まで好評で、立ち止まり鑑賞いただいています。

(元気アップ教室の案内と参加者の募集は2ページに掲載)

### ●● 今月の主な内容 ●●

- 元気アップ教室参加者募集…………… 2
- 地域づくり人づくり応援助成事業案内 …… 3
- 介護保険事業所紹介(グループホーム)…………… 3
- 善意銀行だより・収集ボランティア社協のけいじばん …………… 4

赤い羽根共同募金 助成事業

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。

# 元気アップ体操教室 参加者 大々大募集!

## 元気アップ教室って?.

香住・村岡・小代の各地区で年間を通して、毎週1回行っている介護予防のための体操教室です。

『介護予防』と聞いて何を思いま  
すか?

皆さんは毎日、行きたい時に、ちよっと田んぼを見に行く、友達の家におしゃべりに行く、雪かきをしたり、桜を愛でたり:「したい」ことが「できている」のが通常だと思えますが、5年後、10年後、今と同じように生活している自分がしっくり想像できていますか?

今、周りの10歳上の方はどのような生活をされていますか?

皆さんはその時、どういう自分でいたいですか?

この自分の姿を想像するところが介護予防のスタートです。

- ☆「歩くのが遅くなった」
- ☆「歩きにくくなった」
- ☆「つまづくようになった」
- ☆「背中が丸くなったと言われた」

これはよく聞く項目だと思えますが、「自分には関係ない」と思っている気が付かないうちに身体が変化していきます。1つでも当てはまると、左図のような悪循環に陥りやすく注意が必要です。



こうなる前に、定期的な運動習慣をつけて予防していきましょう。もし、当てはまってしまっても、



3教室合同での運動会!!  
懐かしい顔に会えるかも?!

教室	曜日	時間	参加費
香住	木曜日	14:00~16:00	270円 より
村岡	水曜日	13:30~15:30	
小代	火曜日	13:30~15:30	

※送迎があります。気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

これからの心がけ次第で改善できるので、心配しなくても大丈夫!  
現在、元気アップ教室は40名の方が参加しています。  
転ばないための体操はもちろん、指先を使って作品を作ったり、ゲームをしたり、おしゃべりも大事な肺と口の体操です。  
イスに座るので、膝や腰に不安がある方も安心!  
一緒にやってみませんか?

●お問い合わせ先

香美町社協小代支所  
☎(0796)9712202

## 介護保険事業所紹介

### グループホーム

社協では、香住区無南垣でグループホーム「かがやき」を運営しています。

認知症対応型グループホームとは、「認知症の高齢者に対して、共同生活住居で、家庭的な環境と地域住民との交流のもと、入浴・排せつ・食事等の介護などの日常生活上のお世話と機能訓練を行い、その方の能力に応じ、自立した日常生活を営めるようにする」施設です（厚労省HPより）

「かがやき」では、次の理念を基本として、入居者一人ひとりの心身の状況や思いを尊重しサービスの提供をしています。

#### グループホーム「かがやき」理念

1. 安心と尊厳のある生活を支援します
1. その人のあるがままを受け入れて自立支援します
1. 地域住民として（普通に暮らす）ことを支援します

ご利用の相談を受付けています。  
[連絡先]  
☎(0796)38-1500



## 令和3年度 地域づくり人づくり応援助成事業申請 を受け付けます

香美町社協では、令和2年度に住民の皆さまにご寄付いただいた赤い羽根共同募金を活用して、「地域づくり人づくり応援助成事業」を実施し、助成を希望する団体を公募いたします。申請書は社協の事務所に準備しています。また、社協ホームページからダウンロード（Word・PDF）できます。

- ・ 交付対象団体  
香美町内で活動する法人格を持たない団体か特定非営利活動法人
- ・ 交付対象事業  
① 町民の方を対象とし、住民の福祉意識を高める事業。  
② ①の活動の発展のために必要な資機材の購入など
- ・ 助成交付金額  
助成金総額30万円（3団体・1団体につき上限10万円）
- ・ 申請期間  
令和3年4月1日（木）～令和3年5月31日（月）

申請を予定されている方は、申請書に団体の規約・前年度の事業報告・決算報告・活動が分かる広報物（チラシ・広報誌など）を添付して提出してください。

書類の提出は、香美町社協の事務所（香住・村岡・小代）で受付けています。

## ブライダルショップ「ドリーム」からのお知らせ

ドリームでは、還元処分市後の棚ざらえとして、和服と洋服のハギレを準備します。4月1日より社協の本所・各支所で提供します。

- ・ 巾着袋や小物の制作にご活用ください。

ブライダルショップ「ドリーム」は、3月31日で閉店いたします。ご愛顧ありがとうございました。



この件に関するお問い合わせは… 香美町社協本所 ☎(0796)39-2050  
にお願いします。

# 社協のけいじばん

令和3年 4月

日時	内容	場所	備考
5日(月) 13:30~15:30	認知症カフェ 「えんがわ」	みんなの家 (香住区七日市249)	参加費 100円/1人(茶菓子代)
8日(木) 13:30~15:30	結婚相談 (ほっとHOT)	香住文化会館 (香住区香住100-2)	無料 (予約不要。当日、会場へお越しください)
20日(火) 13:00~16:00	法律相談	香住文化会館 (香住区香住100-2)	無料(予約が必要。1人30分、先着6名) 担当弁護士:生駒 和雄氏
21日(水) 12:00~15:00	かあちゃん食堂	みんなの家 (香住区七日市249)	500円/1食 予約をしてお越しください。

各種相談は町内どこでも受けることができます。本所、各支所にお気軽にご相談ください。

※相談はいずれも無料です。

※秘密は厳守します。

※感染症等の影響で中止になることがあります。

※香住区で開催する結婚相談と法律相談の会場を  
香住文化会館に変更しましたので、お気を付け  
ください。

## お問い合わせは

### 香美町社会福祉協議会

香住区(本所) ☎(0796)39-2050

村岡区(村岡支所) ☎(0796)98-1000

小代区(小代支所) ☎(0796)97-2202

この記事につきましては、ホームページ上での公開承諾を得ておりませんので、個人情報保護により、掲載を控えさせていただきます。

※善意銀行だより

(令和3年2月1日~28日)  
(行政区順・敬称略)

※収集ボランティア

(令和3年2月1日~28日)  
(行政区順・敬称略)

## 「笑顔の森むらおか」からの お知らせ

事業縮小のため、アルミ缶の回収を令和3年3月31日をもちまして、終了させていただきます。

かつら作業所の頃より、長い間ご協力いただきまして、本当にありがとうございました。

ひまわりの森(香住地区)のアルミ缶回収は継続いたしますので、引き続きご協力をお願いいたします。