

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202号

令和4年1月27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

冬のごろごろ対策に！ 指編み教室(小代いこいの里)

閉じこもることが多くなる冬期間・・・手軽にできる編み物を通して楽しく集うことができると、12月9日(木) いこいの里で「指編み教室」を開催しました。

住民の方から寄贈いただいた毛糸を使い、8名の手芸好きのみなさんが講師の藤澤まどかさんから編み方を教わりながら、座布団や襟巻きマフラーなどに挑戦しました。「みんなでおしゃべりしながら編むのは楽しい!」「近所の人と一緒にしたいわぁ」と自然に会話ははずみます。

冬のレクリエーションの一つとして、ぜひご近所や集い場などで活用してみてはいかがでしょうか。

●● 今月の主な内容 ●●

新年のあいさつ	2	令和3年度介護職員初任者研修	6
フレイルを知ろう!	3	屋根の雪下ろし助成金の請求について....	7
除雪ボランティア登録者募集	4	善意銀行だより・収集ボランティア・	
津波フラッグについて	5	社協のけいじばん	8

新年のあいさつ



新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、令和4年の輝かしい新春を健やかに迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。旧年中は香美町社会福祉協議会の事業運営並びに地域福祉活動の推進に対しまして、温かいご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルスは、瞬く間に世界中に拡散し続け、丸2年経過した今日でも終息の気配が見られませんが、国内でも年明けから感染力の強いオミクロン株が急拡大しており、医療現場のひっ迫が懸念されています。一方、ワ

クチンに加えて飲み薬が治療薬として承認されるなど明るい材料も生まれてきており、コロナ騒動が1日も早く終息することを願っています。

我が国は、少子高齢・人口減少社会を迎えております。2025年には団塊の世代が、後期高齢者となり、独居高齢者、高齢者世帯は、更に増加すると予測されています。また、老老介護や認知症者の増加も見込まれており、介護保険制度の有効活用とともに地域住民による支え合い活動が重要となつてまいります。

香美町における高齢化率は42.2%で、県下でも2番目という高率になっており、核家族化の進行と相まって家庭での介護力の低下が懸念されています。

このような状況の中で、住民の福祉ニーズの増大、多様化により地域福祉事業はますます重要となり、社会福祉協議会の果たすべき役割も大きくなっています。

本協議会におきましては、活動の指針としている第4次地域福祉推進計画に基づき「集落福祉活動」の推進等幅広い地域福祉推進事業に取り組んでまいり所存です。

本年も、役員員一丸となつて、地域の皆様とともに、地域に密着した活動を積極的に展開してまいりますので、一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、皆様のご多幸とご健勝をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人

香美町社会福祉協議会

会長 太田 培男



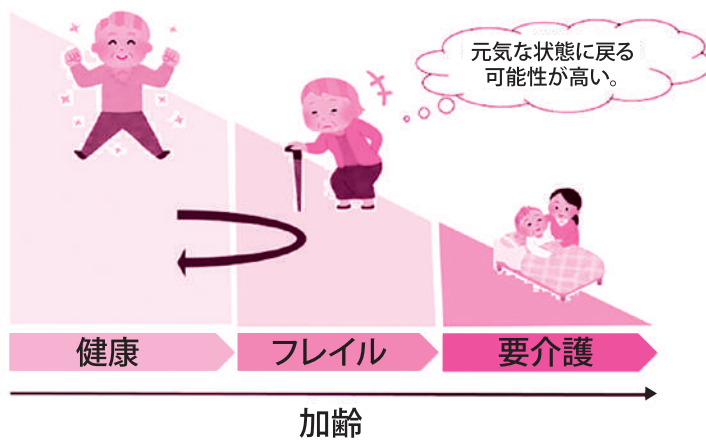
フレイル (虚弱) を知ろう!

厚生労働省が発表した簡易生命表（令和2年版）によると、2020年の日本人の平均寿命は男性が81.64歳、女性が87.74歳となりました。

一方、健康上問題がない状態で日常生活が制限されることなく自立した生活ができる期間を表した「健康寿命」は、男性が72.14歳、女性が74.79歳（2016年）となっています。その差は、男性で約9.5歳、女性が約13歳となります。

そんな中で、健康寿命の妨げになる危険性が高いものとして「フレイル（虚弱）」が挙げられています。

フレイルとは、老いに伴い、筋力や活動が低下している状態のことです。



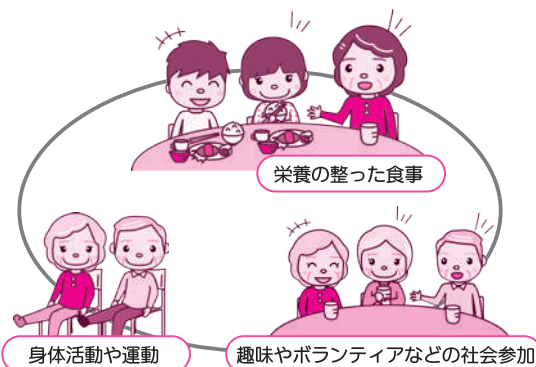
(和歌山県田辺市やすらぎ対策課ホームページより引用)

態のことで、身体機能だけでなく、家の中に閉じこもりがちになる（近所や地域との交流が少なくなる）、意欲や認知機能の低下などの要素も含まれます。

また、筋力の低下というところではサルコペニア（加齢に伴う筋肉量、身体機能の低下のこと。加齢以外にもエネルギーやたんぱく質不足、身体活動量の減少や疾患が原因とされています）も同様です。

これらの予防に有効とされ

フレイル予防に必要な3つこと



ているのが、食事と運動に社会参加することです。

まずは、1日3食をしっかりと食べることです。必要なエネルギーやたんぱく質を摂ることで、筋肉が蓄えられます（たんぱく質が多い食べ物：肉・魚介類、玉子、乳製品、大豆を使った食べ物など）。

また、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動も有効です。また、日常での立ち仕事、孫との遊び、ガーデニングや畑仕事も有効です。

そして、人と交流したり、生きがいを見つけることです。

近年、フレイルが原因となり、介護が必要になる方は増えています。健康な人生を長く送るため、フレイルを予防し、元気に過ごしていきたいでしょう。

（参照：筑後市立病院 広報誌「いずみ」）



除雪ボランティア 登録者募集しています

地域の過疎化、高齢化により隣近所の助け合いも年々困難になり、雪処理の担い手が不足してます。

香美町社協では、積雪時の生活支援の一環として、除雪ボランティア事業を実施しています。生活に支障をきたす豪雪に備え、除雪ボランティア登録者を募集します。

■期 間／令和4年3月中旬頃まで(登録者の募集は随時しています)

■活動内容／対象者宅の除雪作業(屋根には上りません)

■活動時間／11:00 から 15:00 頃まで(除雪活動は2時間程度)

※活動日は事務局(社協村岡支所)から登録者へ連絡します

■そ の 他／・活動時、兵庫県ボランティア活動等行事用保険に加入します
(保険料は社協が負担します)

・必要な道具は社協が準備します

・熟練の手さばきを指導いただける除雪ボランティアも募集しています。

■申込・問合せ 香美町社協村岡支所

☎(0796)98-1000 FAX.(0796)98-1477

[e-mail] muraoka@kami-wel.jp

登録用紙(個人用・グループ用)は社協ホームページからもダウンロードいただけます
[URL] <https://www.kami-shakyo.org/other/955/>

除雪ボランティア登録や
雪かきに関する動画を
youtubeで公開しています



除雪ボランティア
募集動画



除雪指導動画



津波フラッグ ご存じですか。

1月15日に発生したトンガ沖海底火山噴火により、太平洋側の日本各地で津波が観測されるなど遠く離れた国での出来事でも国内に影響が及びました。

津波が発生する時は、とにかく高いところに逃げる必要があります。

津波に関する警報や注意報が発表された時は、テレビ・ラジオやサイレン等で伝達されますが、令和2年6月より新たな警報を知らせる手段として「津波フラッグ」が加わりました。

このフラッグは、聴覚障害により音が聞き取れない方や海水浴中などで波音により警報が聞き取れない時に、津波が来ることを知らせるものです。

津波フラッグのデザインは、長方形を四分割した、赤と白の格子模様のデザインです（船の信号で



津波フラッグ
(赤と白の格子です)



ある国際信号旗の「貴船の進路に危険あり」と同じ）。縦横の長さや比率に決まりはありませんが、遠くからの視認性を高めるため、短辺1メートル以上の旗になります。導入している自治体は3割弱（県内では、たつの市の新舞子浜）ですが、海水浴場や海岸付近で津波フラッグを見たらすぐに高いところに逃げてください。

いざという時、 公衆電話 使えますか？



最近、携帯電話の普及で公衆電話を使う機会がめっきり減ってしまったという人は多いのではないのでしょうか？

県内でも令和2年度の設置台数は5,798台と阪神・淡路大震災があった1994年度（平成6年度）と比べて80%もの公衆電話が姿を消しました。災害時、固定電話や携帯電話は通じにくい時も公衆電話は優先的に回線がつながりやすいです。

緊急通報ボタンがある 公衆電話機

◆利用方法(通常時)

受話器を上げ、テレホンカードか硬貨(100円か10円)を投入し、ダイヤルを押す。

◆利用方法(緊急通報)

受話器を上げ、赤いボタン(緊急通報ボタン)を押し、緊急番号(110,118,119)を押す。

緊急通報ボタンがない 公衆電話機

◆利用方法(通常時)

受話器を上げ、硬貨(10円か100円)を投入し、ダイヤルを押す。

◆利用方法(緊急通報)

受話器を上げ、緊急通報番号(110,118,119)を押す。

町内で、は佐津・柴山・香住・鎧の各駅、道の駅あまるべ・ハチ北・村岡ファームガーデン他に設置されています。

被災時の安否確認訓練として、公衆電話を使うことも防災体験となります。(1月16日神戸新聞NEXT、NTT西日本ホームページ参照)

令和3年度

介護職員初任者研修



令和3年10月から始まった介護職員初任者研修は、受講者8名全員の修了で閉講しました。

1月11日（火）に修了式を開催し、太田社協会長より一人ひとりに修了証を手渡しました。

太田会長からは「町内でも貴重な介護の担い手です。介護現場での活躍を期待しています」と受講生にはなむけの言葉を送りました。

受講者からは「技術もたくさん学ぶことができましたが、



一番は高齢者に接する心構えを学ぶことができました」「家族を介助できてよかったです」「今、介護現場にいます」「が、仕事への臨み方、見え方が変わってきました」などの感想がありました。

8名の皆さんには、この研修で学んだことを活かして町内の介護福祉の増進に活躍いただければと思います。

また、本講座を開催するにあたり、講師派遣等でご協力いただいた関係機関の皆さまありがとうございます。



一昨年7月3日から熊本県八代市や球磨村など熊本県内16市町村に被害をもたらした大雨災害の義援金を募集しています。

◆名称／熊本県南豪雨義援金

◆募集期間／令和4年3月31日（木）まで

◆受付口座（下記のとおり）

金融機関	支店	口座番号	口座名義
ゆうちょ銀行		00970-9-196424	熊本県共同募金会 熊本県南豪雨義援金
肥後銀行	水道町支店	普通預金 2751065	熊本県南豪雨義援金 社会福祉法人熊本県共同募金会

※ゆうちょ銀行…ゆうちょ銀行（郵便局）窓口からの送金手数料は無料ですが、振込1件につき、110円の手数料がかかります。

※肥後銀行…全国地方銀行協会加盟銀行（但馬銀行）本支店窓口からの振込は手数料無料です。

◆郵便での受付

現金書留封筒に「救助用郵便」と記載いただくと、令和4年3月31日（木）までは郵便料金は免除となります。

送付先：〒860-0842 熊本県熊本市中央区南千反畑町3-7 熊本県総合福祉センター4階
社会福祉法人 熊本県共同募金会

熊本県南豪雨義援金募集

屋根の雪おろし費用の 一部助成金支給事業請求 について

令和3年度、社協から屋根の雪おろし費用の一部助成金支給が決定している世帯で、業者に屋根の雪下ろしを依頼された方は、支払いを先に済ませた後で助成金の請求書の提出をしてください。

■メ
切

令和4年3月11日(金)※厳守

■提出先

社協本所(香住地域福祉センター)
村岡支所(村岡老人福祉センター)
小代支所(いこいの里)

■必要書類

- ・業者の請求明細書
- ・領収書が振込をしたことが分かる書類(インターネットバンキングを利用した方は振込先が記載された明細でも可)



※複数回屋根の雪下ろしを依頼した場合は、まとめて書類を提出していただくこともできます。

・屋根の雪おろし費用の一部助成金請求書(社協の様式、本所と支所にも準備しています)

ふるサポ募金募集中!

香美町共同募金委員会では、インターネットを使った募金「ふるサポ」を募集しています。

お手持ちのスマホやパソコンからクレジットカードやファミリーマートのFamiポートを利用して香美町共同募金委員会へ募金ができます。



香美町社協 Twitterで 情報発信中



社協では、SNSでも情報を発信しています。

事業の様子から、ちょっとユルい情報まで、いろいろとつぶやいています。



『まずは社協に相談』 社協は町民のみなさんの 『困りごとの相談、対応場所』です



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

ホームページ <http://www.kami-shakyo.org/>

香美町社協

検索



社協のけいじばん



令和4年 2月

日 時	内 容	場 所	備 考
7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)
16日(水) 13:00~16:00	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。
22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: 菅村 朋子 弁護士
24日(木) 9:30~11:30	結婚相談 (ほっとHOT)	村岡区中央公民館 (村岡区村岡390-1)	無 料 (予約不要。当日、会場へお越しください)

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。
※感染症の状況により、事業を中止・延期することがあります。

お問合せは

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

*善意銀行だより

この記事につきましては、ホームページ上での氏名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。

*収集ボランティア