

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207号
令和4年6月23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

大きくて、美味しいサツマイモになあれ！(小代いこいの里)

5月19日(木)、小代小学校の児童が老人クラブ小代支部のみなさんにビデオ指導いただきながら、いこいの里の畑でサツマイモのつる挿しを行いました。

児童らは土の感触を楽しみつつ「秋にはおいしいイモが食べたいな！」と元気に話し、その後高齢者の皆さんは「子どもたちがたくさん収穫ができるように」と、獣害対策のための電気柵の設置作業にも精を出しました。

●● 今月の主な内容 ●●

「ウイズコロナ時代」の つどい場を考える …………… 2～3	元気アップ教室参加者募集 …………… 5
みかた調理ボランティアの会学習会 (調理ボランティア募集) …………… 4	トライやるウィーク …………… 6
	善意銀行だより・収集ボランティア 社協のけいじばん …………… 8

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。

「ウイズ・コロナ時代」の つどい場を考える

令和4年度 つどい場交流会

コロナ禍では、三密（密集・密閉・密接）を避け、不要不急の外出の自粛が求められました。そのため、いきいきサロンや元気体操サークルなど、つどい場のスタッフの方々は、つどい場を開催すべきか中止にすべきか、常に頭を悩ませていたことと思います。実際に、「つどい場を開催しても良いだろうか。他のところはどうしとんなる？」

「参加者からは再開して欲しいと言われるけど…何かあったらと思うと怖い」といった相談を数多くいただきました。終わりの見えないコロナ禍に、やる気や元気を無くしているスタッフもおられるようでした。

そこで、どのようにコロナ禍を過ごしてきたのか、スタッフ同士で情報交換をすることで、今後の活動につながるヒントを得ていただき、同じ悩みを持った仲間がいることを実感することで、やる気と元気を取り戻していただきたいと思い、つどい場交流会を5月28日に村岡区と小代区、29日に香住区で開催しました。



小代会場

コロナ禍の中でもつながる

交流会では、コロナ禍でのつどい場活動の取り組みについて情報交換を行いました。

1 つどい場の開催の決め方

○緊急事態宣言とまん延防止期間中は休みにしていた。
○集落の集まりや行事が中止の場合は中止にした。

○スタッフで話し合い、区長や福祉委員長の助言を得ながら開催の可否を決めていた。

○感染者数の状況で判断した。
○中止は、参加者みんなで決めた。社協からもアドバイスももらった。

○週に1回体操サークル活動し、体操をした後、次回をどうするか決めていた。

2 つどい場を開催した時の工夫

○アルコール消毒や検温、マスクを着用して換気しながら行った。

○集まる頻度を1週間に1回か

ら2週間に1回に減らした。
○いつもは2時間程度活動をしているが1時間に短縮した。
○体操や花づくりなどの屋外活動にしている。

3 つどい場を中止した場合の 代替りの活動

○中止の連絡を兼ねて、参加者に電話をし、近況を聞いた。
○普段からサロンに参加していない人には、電話で安否確認をしているので、それを継続して行った。

○お惣菜やお弁当、飲み物、お菓子などを持って訪問した。
○1人で始めた散歩が、2人になり、3人になって、みんなで一緒に歩くようになった。
○夜、家の電気がついていないかを意識して安否確認をした。

4 気軽に集まれなくなったこと に対する気持ちの変化や気づき

○サロンを再開すると久しぶりに会う人もいる。「久しぶり、



香住会場

元気にしとったか」とうれしい気持ちになった。

○久しぶりに会っても特別なことをしないことが長続きのコツ。

○コロナ禍になって今までスムーズにできていたことができなくなると、つどい場が消滅しかけてしまった。コロナの様子を見ながら再開していかなければと思う。

○気持ちの変化はあまりなかったが、一度つどい場を中止してしまうと再スタートする時は大変である。人数が少なくても実施している。

つどい場って大切な場所

集まることが難しくなる中で、地域の支え合いやつながりが薄れてしまうのではないかと危惧していましたが、中止になった時には電話や訪問でお知らせをしたり、安否確認や訪問、おすそ分けや近所の2〜3人での集まりなど、地域の「つながり」が無くなることはありませんでした。それは、これまでつどい場の中で、集まれなくても途切れないほどしっかりと「つながり」ができていたからだと思えます。

また、コロナ禍で外出の機会が減ることで「フレイル（虚弱）」の高齢者が増えることも心配されています。実際にこの2年で、身体機能が弱っている人、物忘れが気になるようになった、という人も増えているという統計結果があります。

フレイル予防には、「栄養」「運動」「人とのつながり」が重要で、つどい場に参加することで、この全部の要素が充たされ

ます。もし集まれなくても代わりの活動が派生します。住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らしていくために、つどい場はとても大切な場所なのです。



村岡会場

ウィズ・コロナ時代の活動

コロナ感染の可能性は、ゼロにならないと考えられます。ウィズ・コロナ時代の活動のポイントです。

- ① 感染の可能性はゼロには絶対にならないものと考え、町や県、国等が発信する情報に基づき、適切に対策を取る。
- ② とにかくみんなまで話し合う。

いろいろな考えがあっても当然。全員の考えが一致しなくてもよい。「やりたい人でよろしく」でもいいし「みんながよろう」と思えるまで休もう」でもいい。

③ 一番大切にしたいことは何か。できることを考える。そして無理をしない。

交流会に参加された八木正明さん（香住区米地）は、「今年からサロンのお世話をしています。今日、教わったサロンの取り組みを参考にしていきたいです」と話してくださいました。

社会福祉協議会はつどい場活動を全力でサポートします。わからないことや困ったことがあればお気軽にお問い合わせください。社協職員も一緒に考えます。

ボランティアセンターだより

美味しいお弁当を届けます！

くみかた調理ボランティアの会学習会く

5月18日(水)、みかた調理ボランティアの会(中村かつ子代表、会員16名)が学習会を開催しました。

この学習会は、一人暮らし高齢者を対象に実施している「高齢者給食サービス」のお弁当づくりに役立てようと毎年計画しているものですが、



安全に配慮し調理

近年は新型コロナウイルスの影響で中止していました。

今年は3年ぶりの開催となり、会員のみなさんは、一堂に会して取り組む久しぶりの活動をとて楽しみにしている様子でした。

調理実習では、感染防止対策に配慮しながら、魚や旬の食材を使った高齢者が好みそうなメニューについて、味付けや食べやすさはもちろん、季節感や彩りなどについても意見を出し合い、次々に手際よく料理を仕上げていきました。

また、試食会では食材の調理方法について、「家では作ったことなかったけど、こんなふうに使ってもおいしいね」、「水切りを上手にするにはどうするの」など、学びを深める姿も見られました。

午後からは活動場所である小代保健センターを清掃活動

しました。調理室のガスコンロ磨きやまな板の漂白、厨房調理スリッパの洗浄、玄関まわりや廊下に至るまで、自分たちが安心して気持ちよく活動に取り組めるよう、黙々と作業を進めていました。

まだまだ活動しにくい状況ではありますが、できることに取り組んでいこうという会員のみなさんの気持ちが伝わってくる一日でした。



調理ボランティア
募集中!!

香美町には、3区それぞれに「調理ボランティア」が活動しています。内容は様々ですが、一緒に活動する仲間を随時募集しています。

調理に興味のある方はもちろん、何か始めてみようかなと考えている方など初心者でも大丈夫。和気あいあいとした雰囲気の中、交流を深めながら楽しく活動しませんか。

お気軽にお問合せください。

◆定例活動の内容と頻度

香住区：かあちゃん食堂の昼食づくり…毎月1回程度
村岡区：ふれあい給食のお弁当づくり…年間4～5回程度
小代区：高齢者給食サービスのお弁当づくり…年間5回程度

◆お問い合わせ先

香美町ボランティアセンター (☎0796-39-2050)
村岡ボランティアステーション (☎0796-98-1000)
小代ボランティアステーション (☎0796-97-2202)

元気アップ教室 参加者募集

＜元気アップ教室とは＞

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

こんなことはありませんか？

- 歩くのが遅くなった
- 足腰が痛い
- よくつまづくようになった
- 背中が丸まった



左のようなことをご自身で感じたり、周りの人から言われるようになっていませんか。

「自分には関係のない話」と思っていると、自分で気づかないうちに身体が変化していきます。

このような身体のサインを見逃すと、徐々に虚弱な状態になるので注意が必要です。

こうなる前に、定期的な運動習慣を身につけることが重要です。

週に1回、2時間ずつ、定期的に体を動かせば、体力のアップや姿勢の改善など、身体にとっていいことがたくさんあります。

また、ご自分で「腰痛を軽くしたい」「歩きやすくなりたい」など、目標を持つことも大切です。

問合せ 社協小代支所 (0796) 97-2202まで

事業対象者／・要支援1、2の方
・基本チェックリストにより、事業対象者と判定された人

教室	場所	曜日	時間	参加費
小代	小代いこいの里	毎週火	13:30～15:30	270円 より ※所得に応じ、 変わります
村岡	村岡リハビリセンター	毎週水	13:30～15:30	
香住	香住地域福祉センター	毎週木・金	14:00～16:00	

※送迎もあります

トライやるウィークで 中学生の 受入を しました



社協（小代支所）では、小代中学校よりトライやるウィークの生徒、2人を受け入れました。

期間中、参加者は村岡支所の職場見学やいこいの里で開催の元気アップ教室へ参加をしたり、お達者クラブで体操・レクリエーションの手伝い、ノルディックウォーク教室などの社協でしている業務を体験しました。

地域づくり人づくり応援成事業 受付期間延長のお知らせ

令和4年3月号の社協だより204号でお知らせをしておりました“地域づくり人づくり応援成事業”について、右記のとおり募集期間を延長します。

詳しくは、最寄りの社会福祉協議会へおたずねください。

[申請期間]

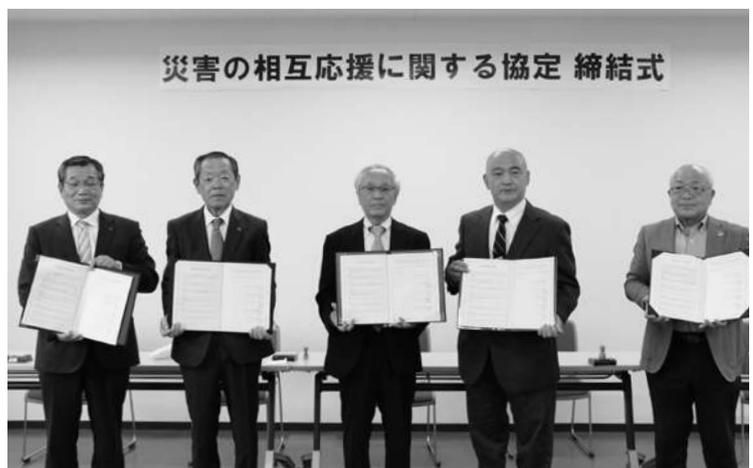
令和4年7月29日(金) 締切

[提出・問合せ先]

香美町社協 各支所



全但社会福祉協議会 災害時応援協定を 結びました



5月13日(金)、豊岡市社会福祉協議会に於いて、但馬地域3市2町の社協で構成する全但社会福祉協議会（香美町社協・豊岡市社協・養父市社協・朝来市社協・新温泉町社協）が災害時応援協定を締結しました。この協定は、発災時に各市町社協の業務が滞りなくできるよう、職員などの相互派遣を行うものです。

これにより、近隣市町同士でスムーズな助け合いができるようになります。

つどい場活動での コロナ対策と 熱中症対策



暑い夏がやってきます。

今年も、いきいきサロン等のつどい場では、換気などコロナ感染予防対策をしながら、暑さを避ける、水分塩分補給を心がけるといった熱中症対策をお願いします。

コロナ感染予防策と

熱中症予防のポイント

①暑さを避ける

- ・ エアコンや扇風機の利用
- ・ 屋外では日傘や帽子の着用
- ・ 通気性がいい服装を心がける

②こまめな水分補給

- ・ のどが渴いていなくても水分補給をする
- ・ 大量に汗をかいた時は、水分補給+塩分補給をする

③換気をする

- ・ 扇風機や換気扇の利用による換気(空気の流れを作る)
- ・ 窓やドアを対角線上に空けることによる換気
- ・ 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定する

夏場にマスクを着用すると、皮膚から熱が逃げにくくなり、体温調節も難しくなるため、熱中症のリスクは高くなります。

屋外での活動(散歩など、会話をほとんど行わないもの)で2メートル以上の距離が取れる場合は、マスクの着用は必要ないといわれています。

マスク着用時の注意

- ・ 激しい運動はしない
- ・ のどが渴いてなくても水分補給をする
- ・ 気温と湿度が高い時は、特に注意が必要



社協のけいじばん

令和4年 7月

日時	内容	場所	備考
4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)
14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(水) 12:00~14:00	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。
21日(木) 13:30~16:00	結婚相談 (ほっとHOT)	いこいの里 (小代区忠宮287)	無料 (予約不要。当日、会場へお越しください)
26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 1人/30分 (予約が必要です) 弁護士：野崎 佑也 氏
28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396)	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。

※相談はいつでも無料です。

※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

社協だより第206号の収集ボランティアの掲載に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
(誤) 浦上 ねりん香住
(正) 香住 ねりん香住

※その他にも、匿名の多くの方に協力いただきました。ありがとうございます。

この記事につきましては、ホームページ上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。

香住区

香典返し

(令和4年5月1日～31日)
(行政区順・敬称略)

*善意銀行だより

ます。

古切手・はがき・
テレホンカード・図書カード

(令和4年5月1日～31日)
(行政区順・敬称略)

*収集ボランティア

