

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

令和5年11月号
令和5年11月22日発行
(第224号)

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

「安全に使えるように…車いす整備ボランティア」(香住区自動車整備業組合)

9月30日(土)香住区無南垣にあるデイサービスセンター「ほほえみ」で、香住区自動車整備業組合8名による、車いすやシルバーカーの整備・清掃活動がありました。

コロナ禍で施設訪問ができず、4年ぶりとなった活動では、ネジの緩み・ブレーキの利き具合などを確認し、19台の整備をしました。

参加した大谷昌之さんは「我々の技術が活かされる場ですので、いつでも言っていただけたらと思います。利用者さんに安心して使って欲しいと思います」と話していました。

●● 今月の主な内容 ●●

- 集落福祉活動研修会…………… 2～3
- 歳末たすけあい運動・赤い羽根共同募金法人募金協力… 6
- 除雪ボランティア登録・東播建設労働組合香住支部修繕活動… 4
- つどい場交流会・賛助会員紹介…………… 7
- きれいな歩き方になろう!…………… 5
- 社協のけいじばん・善意銀行だより・収集ボランティア… 8



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。

令和5年度集落福祉活動研修会

令和5年度の集落福祉活動研修会を10月26日（香住文化会館）・28日（小代いこいの里・村岡老人福祉センター）で開催しました。

今年度は「集落福祉活動の現状と助け合いについて」というテーマで合計190名の方にご参加いただきました。



集落福祉活動は、住民の皆さんが、住み慣れた集落の中で安心して暮らし続けることを目指しています。

そのためには、いきいきサロンなどの集落内のつどい場はもとより、暮らしの中で気にかけてあい、つながりあうことが大切になります。

内閣府の令和3年度高齢者の日常生活に関する調査では日常生活全般において「満足している」「まあ満足している」と回答している人の割合は75.8%である一方で、将来の日常生活で不安に思うことは「自分や配偶者の健康や病気」「介護が必要な状況になることへの不安」が70%以上を占めています。

不安の一つとして「ちょっとしたこと頼める人が身近にいない」ということがあります。

ゲームで助け合いを体験

グループで「サポートちゃれんじゲーム」という地域内

の困りごとと助け合いを共有できるゲームをしながら、参加者の皆さんが暮らす集落や地域について考えました。

サポートちゃれんじゲームとは？

自分自身が高齢になった時「きつと困るだろうから誰かに手伝いをお願いしたいこと」と「誰かから頼まれた時、お手伝いできること」を選び、互いに「助けたり、助けられたり」を体験するゲームです。



サポートちゃれんじゲームをした後の話し合いで出た意見（一部・抜粋）。

● 運転免許を返納しようとしている人や返納した人、車を手放す人が増えてきそう。そういった人の通院・買い物・駅までの移動が大変になる。

● ニュースなどで、バス交通が維持できなくなっているという報道をよく目にする。香美町でも町民バス・全但バスが減らされたり、無くなったりしないか心配。



●連れ合いに先立れ、ひとり暮らしになる高齢者が多い。特に男性は話す相手もおらず、話し相手を欲しているのではないか。

●買い物付き添いなどは頼みやすいが、家事の手伝いなど、家の中に入らなければならぬものは頼みにくい。また、相手も人の家庭の中に入られるのは抵抗があると思う。

●手続きがなんでもスマートフォンやパソコンでしなければならなくなっている。操作の方法が分からないから、若い人や得意な人に教えて欲しい。

●地区内の助け合いは、今のところ地区の役員などが行っているが、集落全体の高齢化が進むとそういう事ができなくなる。

●なかなか「助けて欲しい」というSOSを出すのは難しいのではないか。

●ゴミの分別の手伝い、地域内の見守りなら自分でもできそう。

●普段のご近所づきあいがないとお願いしにくい。

●やっぱり集落内に支え合う仕組みが必要。

●集落内の実態を知る必要がある。などの意見が聞かれました。



これからの 集落福祉活動

カードゲームには、見守り、話し相手、服薬の声かけ、買い物等の困りごとがあります。ちょっとした困りごとやお願いしたいことは、みなさんも集落の中で見聞きすることもあると思います。

今後、安心して暮らしたいためには、集落の助け合いがますます重要になります。その中で「ちょっと助けてほしい」「私、それなら手伝えるよ」とお互いに声を上げていくことが必要になります。なかなか言い出せない人が多いのが現実です。

助け合いの 仕組みづくり

「ちょっと助けて欲しい」「それなら手伝えるよ」とお互いが気兼ねなく助け合いをしていくためには、普段のつながりが最も大切です。

そしてもう一つ、みんなができることを出し合い、困った時に助けてもらえる仕組み作りが必要です。

香美町社協では、助け合い

の仕組みとして、みんなが「助け」みんなが「助けられる」全員参加型ボランティア「令和版ご近所ボランティア（仮）」を進めていきたいと考えています。

まずはモデル集落を募集し、集落の皆さんと社協と一緒に取り組みを進める予定です。

具体的には、アンケートや座談会などを通して集落内の助け合いの意識を高め「令和版ご近所ボランティア」の仕組みを作り上げる予定です。

関心のある集落へ詳しい説明をさせていただきますので、本所へご連絡ください。

香美町社会福祉協議会本所
電話(0796)39-2050



ボランティアセンターだより

除雪ボランティア登録者を募集しています!

香美町社会福祉協議会では、積雪時の生活支援の一環として、除雪ボランティア活動を実施しています。町内豪雪地域では高齢化や過疎化が進み、自力での除雪や隣近所の助け合いが困難になっています。

今年も「除雪ボランティア登録者」を随時募集しますので、町内のささえあい体制づくりにご協力をお願いします。

◆募集対象 個人、企業や団体等

◆活動内容 高齢者宅の除雪活動

※主に玄関から道路までの除雪で、屋根にはのぼりません
※活動時間は2時間程度です



◆その他

- ・集落から除雪支援依頼があり次第、社協から登録者へ活動日や活動場所等の詳細を連絡します。
- ・安心して活動いただくために、兵庫県ボランティア活動等行事用保険に加入します(保険料は社協負担)。
- ・スコップやスノーダンプ等、活動に必要な用具は社協で準備します。

<申し込み・問合せ先>

香美町社会福祉協議会 村岡支所

TEL(0796)98-1000 FAX(0796)98-1477



Youtubeで
除雪のポイントを
紹介しています



手際よく戸の調整をしました

10月15日(日)に東播建設労働組合但馬支部香住分会が家の簡単な修繕ボランティアを行いました。
この分会では、例年、一人暮らし高齢者を対象に、ボランティア活動をされています。
台風7号を受け、被災された方に職人の技術を活かして自分たちに何かできることはないかと話があり、例年の活動に加え、今回の活動につながりました。
当日は、6名の組合員が集まり、間室区の対象世帯2件

自分たちでできることを…
職人技を活かしてボランティア!



当日、参加された職人の皆さんです!

分会長の松本和男さんは「被災された方の助けになつて良かったです。分会の組合員、一丸となって頑張っています。今後も継続して活動に協力していきたいです」と話されました。

の修繕をしました。戸がスムーズに開け閉めできるように、戸車の交換やのこぎりを使って戸のがたつきをミリ単位で調整されるなど、慣れた手つきでテキパキと修理しました。

きれいな 歩き方になろう!



最近「歩く速さが遅くなった」「足が出にくくなった」ということはないでしょうか？
そんな方にお勧めの体操を紹介します。

今回紹介するのは、股関節周りの体操です。股関節は体操することで歩幅が広くなって転びにくくなり、バランスよく歩けるようになります。さらに代謝も良くなり、太りにくく痩せやすい体質になることができます。

股関節周りを強くして、今以上にきれいに見られるようになりましょう！

※呼吸を止めないよう数を数えながら行ってください。

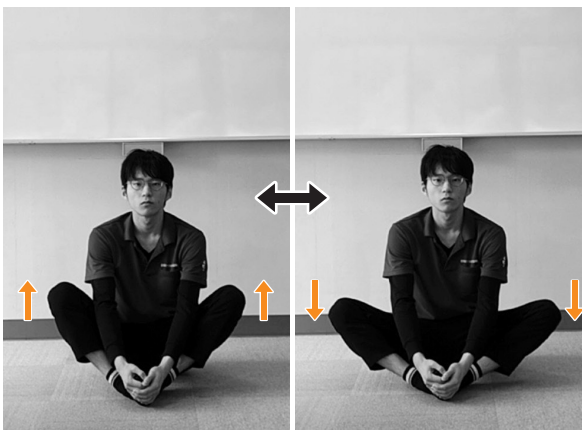
まずはストレッチ

最初は、ストレッチで股関節をほぐしていきます。

①床に座り、足の裏同士をくっつけます。



②次に両膝を同時に上下に動かします。それを繰り返します。



20秒が目安です。足の裏がくっつかない方は、近づけるだけで大丈夫です。

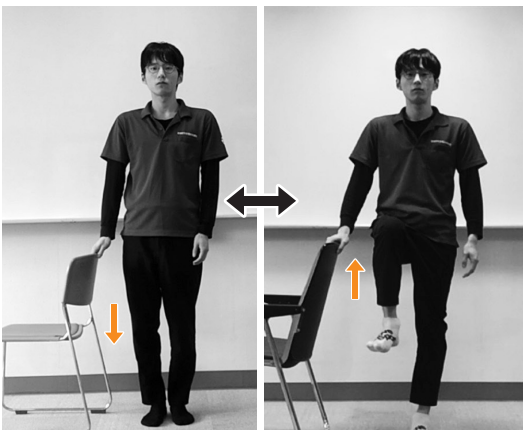
次はメインの体操へ

ストレッチが終わったら、股関節の体操に移ります。

③片腕でいすや机を持って立ちます。



④膝を上げ下ろしします。上がるころまでしっかりと上げましょう。



片方ずつ行います。20回が目安です。
支えが片方だけでは不安という方は、両手で支えてください。

普段の生活習慣に少し体操を取り入れるだけで、日常の動作が楽になり、長い間自分の力で生活していくことへつながります。

一人で体操するよりも皆で一緒にすることで意欲も高まり、要介護状態を予防することが出来ます。集落の『元気体操サークル』や社協の『元気デイサービス』という体操教室もあるので、色々な方と交流しながら楽しく体操を試みてはいかがでしょうか。

これからも皆さんの生活が少しでも楽になるよう、家で気軽にできる体操を紹介していきますので、ぜひお試しください。



歳末たすけあい 運動が始まります

つながる ささえあう
みんなの地域づくり

香美町では、年内に対象の方へ見舞金等をお配りできるよう、11月に募金運動を行います。

「歳末たすけあい運動」は、共同募金運動の一環として、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが、地域で安心して暮らすことができるよう、住民の参加や協力を得て、さまざまな福祉活動を重点的に展開するものです。

町民の皆さまからいただきました募金は、香美町共同募金委員会で話し合い、香美町内で行われる年末年始の福祉事業や、町内で支援を必要とされるご家庭へ配分されます。

皆さまのご協力をよろしく
願います。

赤い羽根共同募金 法人募金（事業所募金）協力先紹介



（敬称略）

ご協力いただき、
ありがとうございました。

■香住区

有田商会、応拳前、奥谷商店、尾崎精肉店、香住建築業協同組合、香住水産加工業協同組合、香住鶴（株）、株石井建材、株伊藤梅商店、株伊藤組、株ウエケイ、株力ネニ、株蔵平水産、株ソクチ、株但馬銀行香住支店、株長一商店、株テクノ柴山、株ナカイ自動車センター、株西山工務店、株ハマダセイ、株松井マリン、株丸世井旅館、株丸近、株マルヨ食品、株三輪清商店、株ヤマイチ、株吉久、株ライフアール、株トキワ、木原商店、久保鉄工（株）、倉橋生花店、毛戸工業（株）、（資）中村組、金刀比羅神社、スタディーク、第八長栄（有）、但馬漁業協同組合、たじま農業協同組合香住支

■村岡区

アイテック西岡（株）、安養寺、石井石油店、今後建設（株）、梅津商店（株）、エイワ電器（株）、大城建設（株）、岡常歯車製作所（株）村岡工場、香味煙、株入江産業、株岡本自動車、株どんぐり、株中村建材、株西村工務店、株ヒナタ塗装商会、株むらおか振興公社村岡ファームガーデン、株ユースランド（スカイバレイスキー場）、カミテック、厳浄寺、（同）ドリー

■小代区

旭東電機（株）美方工場、出石モーターズ（株）小代田刈オートセンター、小代診療所歯科、株MERIZOOT但馬、株アイム、株サカモト、株大一興業、きずなハウス（株）、光明寺、美方パレス、（有）谷川工務店、（有）ナカムラ工業

ムエクスプレス、小林商事（株）、サンカイ通信（有）、たじま設備（株）、たじま農業協同組合村岡支店、田中酒店、田中プロパン店、長楽寺、中村建工（有）なかや、西尾工務店、西村瓦店、のんきや入江店、プチホテル青い鳥（有）、北但西部森林組合、マロニエ、美岡工業（株）、水舟、道の駅あゆの里矢田川、村岡アグリファーム（株）、むらおか夢アグリ（株）、村岡ライオンズクラブ、村瀬医院、森ちゃん（有）の隠れ家、山本工業（株）、（有）奥西鉄工製作所、（有）徳山瓦店、（有）中村建材運輸、（有）古家工務店

気軽にEnjoy♪ つどい場活動

今年度、町内では93ヶ所のいきいきサロンと80ヶ所の元気体操サークルが活動されています。昨年度まではコロナ禍により休止したり、縮小されていたグループもありましたが、今年度はほぼ活動を再開され、以前の状況に戻りつつあります。

しかし、約3年の間に、公民館まで来れなくなった参加者が増えたり、スタッフも何となくモチベーションも上がりにくくなったり…と様々な変化があり、全く以前と同様、という訳にはいかない現状があります。そんな中、スタッフの皆さまは悩んだり迷ったりしながら、活動を続けておられます。つどい場を訪問させていただく中で「段々続けていくのがしんどくなってきたなあ…」というつぶやきも耳に入ってきています。

そこで、無理なく楽しく活動を続けていくための情報交換をしようとして、「気軽にEnjoy♪つどい場活動」をテーマに、つどい場交流会を開催します。

さらに、改めて「集まること」の意味やその効果、みなさんの活動がどれだけ素晴らしいものであるかを再確認していただくために、県社協の生活支援コーディネーター推進員の永坂様を講師にお招きし、県内の様々な事例を交えた講話をしていただく予定です。

いきいきサロンや元気体操サークルのスタッフや関係者はおもちろん、行ったことが無いけどつどい場ってどんな場所か知りたい、ちょっと話を聞いてみたい、知り合いが参加するって聞いたけどなんだか面白そう…という方など、どなたでもご参加ください。

香美町つどい場交流会

日時 12月1日(金)
13:30～
(受付13:00～)

場所 村岡老人福祉センター
3階 大集会室

日時 12月5日(火)
13:30～
(受付13:00～)

場所 香住地域福祉センター
2階 多目的室

当日参加も大歓迎!!

多くの方のご来場をお待ちしております!

賛助会員紹介

社協賛助会費にご協力いただきありがとうございます。
(10月分、行政区順、順不同、敬称略)

◆村岡区

村岡▼田村畳店、村岡サービス

◆小代区

佐坊▼今井裕人
神水▼田中時雄



社協のけいじばん



令和5年 12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)
7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)
19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、6名) 担当: 生駒 和雄 弁護士
20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)	600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。

※相談はいつでも無料です。

※秘密は厳守します。

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

こも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。

*収集ボランティア