

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12月号
令和5年12月28日発行
(第225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

「お休み処 ちょっと一服」(村岡区福岡)

11月19日(日)、村岡区福岡で2台のスノーボードベンチづくりが行われました。福岡区は横町・立町・八幡がある大きな地区ですが、広い区内に出かけた時、休憩場所がなく、住民の方から「どこか腰かけるところはないか…」と声があがり、今回スノーボードベンチづくりをすることになりました。

ベンチが置かれた場所は、軒先で雨が降っても、雪が降っても安心して休めます。

利用した方からは「ちょっと腰かけるのに具合がええわ」との声が聞かれました。

●● 今月の主な内容 ●●

- フードドライブ活動始めてみませんか … 2～3
- 元気デイサービス運動会 …………… 6
- ボランティアのつどい・兵庫県社協会長表彰… 4
- ひとり暮らし高齢者のつどい…………… 7
- おうちでエクササイズVol.6 …………… 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。

あなたの「もったくない」「お腹いっぱい」になります

どれくらい食べ物が
廃棄されている？

私たちの身の回りには、スーパーやコンビニなどに食べ物がたくさんあり、いつでも買える便利な生活をしています。

しかし、その一方で、食品ロスと呼ばれる、まだ安全に口にする事ができるのに捨てられてしまう食べ物があまっています。

例えば食品メーカーとお店では、賞味期限内だけご一定の期限を過ぎた食品は、納品やお店に並べることができないという1/3ルールがあり、販売されない商品を生み出しています。

また、食品ロスはお店だけでなく家庭でも、食べられる量以上の料理を作り、残したり、未開封の食品を食べずに捨てることでも起きてしまいます。

その結果、令和3年には、日本全体の食品ロス量は約523万トンにものぼり、一般家庭からは、244万トン発生しています。

経済的に生活に困窮している人がいる…

日本の貧困は、国の生活状況や文化水準と比べて困窮しているという意味で、令和3年にあった国民基礎調査では、貧困とされる世帯が世帯

全体の15.4%ありました。

そのうち、子ども(17歳以下)の貧困世帯は11.5%と大きな割合を占めています。

また、生活状況の意識調査では「生活が苦しい」と答えた世帯が、高齢者世帯で48.3%、児童のいる世帯で54.7%、ひとり親世帯で75.2%と生活が苦しいと感じている人が多くいることが分かります。



生活に困窮している人に対する食の支援には、いろいろな種類があります。子ども食堂(地域食堂)、フードパントリーなどありますが、今回はフードドライブについて説明します。

フードドライブ活動始めてみませんか？



フードドライブ活動とは、家庭などで余っている食材を集めて、食品を必要としている地域の生活困窮者の支援団体(フードバンク団体)、子ども食堂(地域食堂)や福祉施

設などに寄付する活動のことです。

皆さんの家庭の余っている食品を提供いただくことで、食品ロスの削減（ムダの削減で環境を守る活動）になり、誰かのお腹を満たすことにつながります。

その食料支援を入り口として、生活に困窮されている方を相談や福祉サービスなどにつなげ、関係機関が連携して暮らしの課題を解決していくことができます。

具体的には…

学校が長期の休業に入る春休み・夏休み期間などにフードドライブ活動を住民の皆さんにお知らせし、食品の提供などを実施しています。

なぜなら、学校が休業の間は、給食などがなくなり、家での食事の機会が増え、食費がかさむためです。

では、どのような食品が望

まれているのでしょうか？

基本的には、

・保存性が高い食品（お米、乾麺、レトルト食品、缶詰、インスタント食品、お菓子、調味料）

・賞味期限が明記され、数か月以上期限があるもの

・未開封のもの

・破損していないものです。



どこに寄付すればいいの？

但馬内（近隣）では、コープデイズ豊岡で食品の受付をしています。

ご不明な点は、お気軽に本所へ問合せください。

年末年始の対応について

誠に勝手ながら、社協の各事業を休業させていただきます。



ホームヘルパーのサービス業務。グループホーム「かがやき」は**年末年始も営業いたします。**

香住区の配食サービスは、**12月31日から1月4日まで休業**します。

デイサービス「ほほえみ」は、**12月30日から1月3日まで休業**します。

香住ふれ愛介護センター（居宅介護支援事業所、訪問介護事業所の事務所）、村岡居宅介護支援事業所、村岡訪問介護事業所事務所、村岡通所介護事業所、障害者相談支援事業所、外出支援サービス、村岡区と小代区の配食サービス、ふれあい交流館、いこいの里、社協事務所（香住・村岡・小代）は、**12月29日から1月3日まで休業**します。

ボランティアセンターだよ!

笑って、話して、楽しくつながろう!

ボランティアのつどい♪



11月11日(土)、村岡老人福祉センターに町内の現役ボランティアやボランティア活動に関心のある方が集まり、「ボランティアのつどい」を開催しました。

このつどいは「自分のできること、地域で活かそう!」

をテーマに、楽しく交流を深めながら、自分たちの活動を振り返ったり日頃の思いを語り合い、モチベーションアップを図ろうと計画しました。

当日は38名が参加。講師にmotooひょうご事務局長の栗木剛さんをお迎えし、手遊び・指遊び、話す脳トレなどのレクリエーションで笑ったり、活動を続けるためのポイントを伺ったりしながら、楽しく有意義な時間を過ごしました。

栗木さんは「新しいボランティアの考え方は、技術も知恵もそんなに使わなくていい。こんなことを聞いた、こんな記事を見た、こんな回覧が回っていたなど、地域の人の情報を伝えるだけで、福祉の下支えになる。しゃべることがボランティアになり、自

身の脳トレにもなって健康維持にもつながる」と話し、出来る範囲でいいし、回数や時間を減らしてもいいので地域とのつながりを持ち続けてほしいと訴えていました。

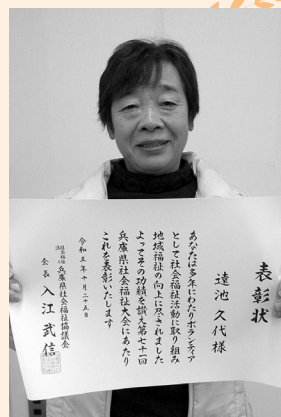
また「おしゃべりタイム」では、参加者が4、5人でグループを作り、それぞれの活動で行き詰っていることや課題だと感じていること、反対に大変な中でも自分にとってよかったと思うことやうれしかったことをざっくばらんに語り合いました。栗木さんは「話しても直接解決とはならないが、しんどい気持ちが軽くなる。小規模でもいいから、集まってしゃべる機会をこれからも作ってほしい」とアドバイスされました。

参加者からは「同じような悩みで共感でき、心強さにつながった」「やっぱり楽しく活動するのが一番。自分自身のためにも無理をせず、できる限り続けていきたい」などの感想が聞かれ、思いや悩みを共有することの大切さを改めて感じていました。

兵庫県社協

会長表彰受賞

おめでとう
ございます!



遠池久代さん(小代区大谷)が、第72回兵庫県福祉大会で令和5年度兵庫県社会福祉協議会会長表彰(福祉ボランティア功労)を受賞されました。

遠池さんは平成9年から現在に至るまで、調理ボランティアとして一人暮らし高齢者等を対象にした「高齢者給食サービス」のお弁当づくりを続けておられます。

「自分に出ることはやっていきたい。人と関わることで、自分も元気をもらっている」と話され、積極的に活動を続けている功績が認められたものです。

肩を軽く しよう!



最近「肩が重い」「肩がこっている気がする」ということがありますか？

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、肩のストレッチです。ストレッチをすることで肩こりが改善し、軽くなります。それにより高いところに手が伸びるようになり、洗濯物を干しやすくなります。また、首のこりをほぐしたり、猫背の改善や呼吸機能の促進など、多くの効果が得られます。

肩のストレッチで日常生活を楽にしましょう！

※呼吸を止めないよう、数を数えながら行ってください。

準備体操

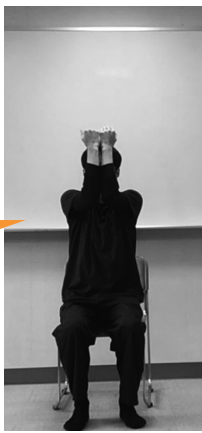
①まずは肩の上げ下げをします。しっかりと上げてストンと落とします。



20回が目安です。

けんこうこつ体操 1

②両腕を顔の前で近づけます。



③肩甲骨を寄せながら腕を開きます。



④最初と同じように腕を閉じます。



10回2セットが目安です。

けんこうこつ体操 2

⑤写真のように肘を伸ばしたまま、両手の甲をくっつけます。



⑥肩甲骨を寄せる様に腕を開きます。その時に手の甲は外を向けるようにして開いてください。



⑦最初と同じように手の甲同士をくっつけます。



10回2セットが目安です。

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。一人で体操を行うよりも皆で一緒に体操することで意欲が高まり、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してみたいかがでしょうか。

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。

元気デイサービス大運動会

「元気デイサービス」は、町内の生活機能が低下してきた高齢者を対象とした体操教室です。家事や歩行など、自立生活に必要な動作を維持するための体操を週1回行っています。

10月31日(火)には小代、村岡、香住の3地区合同で運動会を開催しました。



全員で入場行進の後、国旗掲揚、選手宣誓を行い、参加者の方からは「本格的だなあ」

「懐かしいわ」などの声が聞かれました。

午前中は4チームに分かれ、水の入ったペットボトルを足で引き寄せるシート引き、ビーズすくいやスリッパ飛ばしなどの障害物競走を行い、選手が必死に取り組む姿に周りの声援も自然と大きくなり、とても盛り上がりました。

午後からは村岡高校の生徒が講師となり、座って行うソーラン節の指導をしてもらいました。高校生の動きを見様見真似で覚え、動きや手の形などの分からない部分を聞きながら頑張って踊りきりました。最後に高校生と写真を撮り、「また会いましょう」と声をかけながら握手をしました。

「疲れたけど楽しかった」「若い子と話せてよかった」など参加者の皆さんは笑顔で話していました。

令和6年度

ふれあい交流館講座生募集

香住区三谷にあるふれあい交流館では、香住区にお住まいの方で、各種講座を通じて「ふれあい」【交流】【健康増進】を図り、介護予防を推進していきます。

令和6年度も感染対策を講じながら、できるだけコロナ禍以前の形で講座を開きます。香住区の方には、講座内容や申込用紙を本紙に同封しています。

募集要項

申込対象

・香住区在住で65歳以上の方
・要支援認定(要支援1以上)を受けておられない方

申込みの注意点

・申込みができる講座は、おひとり1講座のみです。
・時間は全て、10時～12時(昼食なし)

・講座実施期間は令和6年4月～令和7年3月です

・受講料は300円/1回です

申込期間は令和6年1月5日(金)～1月31日(水)

(※応募が多い講座は抽選になります。ただし、初めて受講される方が優先となります)

申込方法は、本紙同封のチラシの「講座申し込み書」に必要な事項を記入し、次のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① ふれあい交流館(香住区三谷754)に直接提出。
- ② FAX (36-4130) で提出。
- ③ 郵送で提出

(〒669-6553 香住区三谷754ふれあい交流館宛)
※電話での申し込みはできません。

問合せ先/ふれあい交流館
(TEL) 36-4130

ひとり暮らし 高齢者のつどい

・小代区



10月27日(金)に「ほほえみの会・秋のお出かけ」を実施し、42名が参加しました。

今年には新温泉方面に出かけ、先人記念館「以命亭」の見学や浜坂区内での食事と買い物を楽しみました。

参加者のみなさんは、浜坂ゆかりの著名人のお話を聞いたり、昔の生活用品などの展

示を懐かしそうに眺めたりしながら、久しぶりに会った友人たちと話が尽きない様子。「元気に参加できてありがたい。来年も楽しみに、お互い頑張りあえ」と笑顔で話していました。

・村岡区



11月16日(木)に「きらく会・秋のお出かけ」を実施し52名が参加しました。

今年には豊岡・出石・八鹿方面にお出かけし、播磨屋本店

の工場見学の後、出石城下町にて蕎麦や但馬牛のお食事に舌鼓を打ち、スーパーマーケットで買い物を楽しみました。

参加者の中には車いすや押し車を使用される方もおられました。民生委員やボランティアのご参加もいただき安心して楽しくお出かけできました。

・香住区



11月22日(水)に香住文化会館でつどいを開催し、午前19名、午後28名の計47名参加しました。

今年には、蔵野歯科医院の蔵野彰王先生の講話「フレイル予防、食事と栄養」と茶話会、香住区内の方による演芸を楽しみました。

講話では、「一品持ち寄って一緒に食べることで社会参加の一環となり、会話も食事の量も増える。また、一品持ち寄ることで品数も増え、栄養価も高くなる。まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いもを満遍なく食べるのが理想。お味噌汁の中の具材を増やすことで栄養価を高める」など、日常生活の中で取り入れやすい工夫のしかたなども話され、参加者からは「分かりやすくよかったです」との感想をいただきました。

演芸は、マンドリン、ギター演奏、歌、手品のお披露目があり、懐かしい曲と一緒に歌い、音色、手品に魅了された会場でした。

来年度も皆さんが参加しやすいつどいになるよう、ご要望やご意見をお聞きしながら計画していきます。

社協のけいじばん



令和6年 1月

日時	内容	場所	備考
9日(火) 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)
11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)
17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
18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)
23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: 木下 和茂 弁護士
25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。
※相談はいずれも無料です。
※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

行政区順
敬称略

(令和5年11月1日~30日)

*収集ボランティア

行政区順
敬称略

(令和5年11月1日~30日)

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。

赤い羽根共同募金法人募金 (事業所募金) 協力先紹介

ご協力いただきありがとうございます。

(敬称略)

村岡区
森脇 うづかの森

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。
とさせていただきます。(11月分・敬称略)

香住区

丹生地 橋本 翔平

※この他にも匿名で多くの方に協力
いただいています。

