

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6年1月号

令和6年1月23日発行
(第226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

「健やかで幸せな一年に… いこいの里で門松づくり」(小代区)

12月26日(火)、今年もいこいの里で老人クラブ連合会小代支部の会員による門松づくりが行われました。この活動は、健やかで幸せな新年を迎えてほしいという願いを込め、平成24年からボランティアとして継続いただいているものです。

今年は門松の土台に活用してほしいと区民の方から木樽もご提供いただき、会員のみなさんは持ち寄った竹や梅、南天などの材料をバランスを考えながら切ったり、束ねたり、木樽に植え込んだりと、手際よく作業を進めていきました。

藤澤昌彦支部長は「毎年喜んでもらえてうれしく思っている。地域のみなさんが心穏やかに過ごせますように」とほほ笑んでいました。

●● 今月の主な内容 ●●

- 香美町社協会長あいさつ……………2
- ボランティアセンターだより……………6
- 令和5年度つどい場交流会……………4~5
- おうちでエクササイズVol.7……………7
- 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。

年頭のあいさつ

社会福祉法人

香美町社会福祉協議会会長

森脇 修

新年明けましておめでと
うございます。

皆様には、健やかに新年
を迎えられたこととお慶び
申し上げます。

平素より香美町社会福祉
協議会の各種事業、地域福
祉活動の推進につきまして、
格別のご理解とご支援を賜
り心より感謝申し上げます。

さて、1月1日に発生し
た「令和6年能登半島地震」
は、令和最大級の災害をも
たらしました。被害にあわ
れました方々には心からお
見舞い申し上げます。

このような自然災害を含
め、少子・高齢、過疎など社
会構造の変化による生活及
び福祉課題に不安を感じる

方々の心境を肝に銘じ、香
美町社会福祉協議会は、集
落福祉活動、介護保険・障害
福祉サービス及び在宅福祉
サービスなど「地域の福祉」
を推進してまいります。

集落福祉活動では、いき
いきサロンなどのつどい場
で育んできた「つながりづく
り」と集落内の「見守り活動」
に加え、ご近所ボランティア
のモデル事業を推進しな
がら町民の皆様や関係機関
と一緒に「支え合い」を見出し、実情や
状況に合わせて、既存のサー
ビスでは感じることでき
ない「日常の人と人とのつな
がり」「日常の安心感」を構
築したいと考えております。

介護保険・障害福祉サービ
ス及び在宅福祉サービスで
は、複雑・多様化する課題に
対し、事業所・関係機関と連
携し、時に皆様方のご協力
をいただきながら一人ひと
りのニーズに合った福祉
サービスを提供してまいり
ます。

近年、福祉・介護人材不足
の状況が続く中、福祉は人
とのつながりで成り立って
おり、人と人のつながりが
大切です。人材の確保と育
成を進め、組織の再編成を
図り、必要な方々に必要
な福祉サービスが行き届くよ
う努めてまいります。

今後とも、「ささえあい安
心して暮らせるまちづくり」
の実現に向け、役員一丸
となって努力してまいりま
すので、皆様方のご理解・ご
協力をお願い申し上げます。
結びにあたり、町民の皆
様のご健康とご多幸をお祈
り申し上げ、新年のご挨拶
とさせていただきます。

令和6年
能登半島地震

関連情報

被災地支援を
検討しているみなさんへ

被災市町災害ボラン
ティアセンター（以下、
災害ボラセンと言う）
では、地元の被害状況
やニーズから場合によ
り、ボランティアや支
援物資の受付を限定し
ていることがあります。
被災地支援の前に災
害ボラセンが発信する
情報を必ずご確認ください。
さい。

また、被災自治体や
社協では被害状況の把
握・災害ボラセンの運営
準備等を進めています。
情報はホームページや
SNS（Facebook、X、
Instagramなど）で発
信されるので、個人がボ
ランティア募集状況等を
電話で確認することはや
めてください。

全社協被災地支援・災害ボランティア情報

（設置されている災害ボラセンの情報が分かります）

<https://www.saigaivc.com/202401notojishin/tokusetsu/>

デイサービス センター 「ほほえみ」 クリスマス会

12月10日(日)に「ほほえみ」(香住区)でクリスマス会をしました。

まず、朝来市を中心に福祉施設等で活動しているフラダンスグループ pumehana(「ぷめはな」はハワイ語で「あたたかい心」)の6名によるフラダンスステージがありました。



亜麻色の髪の乙女・ハナミズキといったヒット曲に合わ

せたダンスに、利用者様も一緒に踊る一幕もありました。

みんなのできる振り付けを教わり、利用者様、スタッフ全員で唱歌「ふるさと」の心地よいメロディーに合わせてフラダンスを体験しました。

pumehanaのメンバーからは「また呼んでください。パワーをたくさんもらいました！」とメッセージをいただきました。



その後、サンタクロースがどこからともなく登場し、一人ひとりにプレゼントを手渡しました。

皆さんからは「いくつになってもプレゼントはうれしい」と話しました。



村岡 デイサービス 地域交流会

村岡デイサービスセンターでは、利用者様が心身ともに元気で、笑顔になれるよう、定期的に地域の方々との交流会を実施しています。



12月25日(月)「村岡フラダンス同好会」の皆さんをお招きし、「デイサービス地域交流会」を開催しました。

フラダンスを始める前にレイ(首の花飾り)をかけていただく、「ハワイに行ったみたい

だな」と目を輝かせている方もおられました。ハワイをイメージした曲に合わせてみんなができる「リハビリフラダンス」をご指導いただき、気持ちよく一緒に体を動かしました。



同好会の方は、素敵な音楽に合わせて衣装や髪飾りを変えられ、皆さん目や耳でも楽しむことができました。

また茶話会では、突然のサンタクロースの登場もあり、笑顔あふれる交流会となりました。「こりや帰ったら、家族に報告せなあかんわ」との利用者様の声も聞かれ、皆さんに楽しんでいただけたようでした。

今後、このような地域の皆さんとの交流会を計画していきます。

「楽しく長く続けることが大事」

交流会で再確認！



今回は、兵庫県社会福祉協議会地域福祉部より、永坂美晴氏を講師としてお招きし『『集まる』ってすばらしい』と題し、講演をしていただきました。



香美町内には、サロンや元気体操サークルなどのつどい場があります。これからも、無理なく楽しく活動を続けていくための情報交換をしていただくことと「気楽にEnjoy♪つどい場活動」をテーマに、12月1日(金)5日(火)に村岡会場、香住会場それぞれつどい場交流会を開催しました。

① いままでのごとを 振り返ってみよう

活動を始めてから、活動者も地域の人も変化があったはず。寂しそうにしていた人が笑顔になったり、気にかけてくれる人がいるという安心感が生まれたり、だんだんとつどい場への参加が生きがいになる。これらの変化は、つどい場で人と人が出会い、つながってきたから。

② なぜ、いま、「つどい場」なのか

コロナ禍で、“三密”を避けてきた結果、家に閉じこもりがちになり、筋力が低下したり、イライラしたり、誰とも話さず孤立している人が増えてきた。

孤独は一日に15本のたばこを吸うのと同じくらい、健康に害がある、という研究結果が出ている。

社会とのつながりがある人の認知症リスクは無い人の約半分。うつ病になるリスクも7分の1になる。つまり、つどい場に参加すると、健康でいきいき暮らせる。

③ 多様なつどい場

公民館に集まって、茶話会をしたり、ゲームをしたり、体操をしたり、というだけがつどい場ではない。

足が痛くて公民館まで行けなくても、座るところがあれば行ける範囲で集まれる。ひっくり返したバケツを椅子代わりに集まる人たちもいる。浜辺の小屋に集まる男性たち、あずまやで将棋をする男性たち、自宅ガレージで折り紙をしていたら、学校帰りの小学生たちが寄っていくようになったガレージサロンなど、地域には色々なつどい場がある。

つどい場は、場所や人数、内容に関係なく、見守りや介護予防につながる、地域の宝である。



▲村岡区用野
毎日倉庫に集まる3人。
元気な顔が見れたらそれでいい！



▲小代区久須部
移動販売で集まって、ついでに一緒に食事しておしゃべりも♪

グループトークも

Enjoy!

講話を聞いた後は、「無理なく楽しく続けるための工夫」をテーマに、グループに分かれて話し合いをしました。お互いにどんな活動をしているのか、参加費や助成金の話など、色々な情報交換をされていて、どのグループも時間いっぱいまで盛り上がっていました。グループトークの内容の一部を紹介します。

・サロンに来られなくなった方がいるので、年に何回か、公民館ではなくその方のお家でサロンをできないか検討中。参加者の家を順番に回って開催するのも良いかも。



・男性に集まってもらうにはどうしたら良いのか：男性ばかりの集まりの方が良いのでは。囲碁や将棋など、目を合わさずにしゃべれる方が、男性は気楽らしい。とある地区では、体操後に女性はおしゃべり、男性は麻雀をしている。

・ある地区の元気体操サークルでは、楽しんで身体を鍛えてもらうため、オリジナルの振り付けを考えたり、曲を変えてみたりしている。体操後に、囲碁ボールや茶話会などを行っている所もある。

まとめ

●まずは自分たちが楽しむことが大事！そして、ながく続ける。

●申請や報告が面倒なので、助成金に頼らず、自分たちで家にあるものを持ち寄りたり、地域にあるものを活かしたり、知恵を出して工夫する方が楽かもしれない。

●雑談は脳の活性化に役立つ。雑談の機会があるのと無いのでは大違い！機会がある人はどんどん活用し、機会が無い方には声掛けをしていく。声掛けは普段の挨拶に「どうしとる？」の一言を付け足すだけでOK。

●家族がいても、口には出さないだけで「寂しい」と思っている人はいる。声を掛けると「自分に関心を持ってくれている」という安心感になり、孤独を感じている人にとって生きる活力になる。

2時間を超える交流会となりましたが、あっという間に終わりました。参加者の方々からは、

「これからの活動に活かしていける内容だった」「あまり固く考えずに楽しく長くが大切だと思いました」「色々な事例が聞けて良かった。考え方がわかってすっきりした」「自信を持って続けようと思った」「少し肩の荷が降りた気がします」などの感想をいただいています。

香美町社協は、町内の様々なつどい場が活性化するように、みなさまの活動をサポートしていきます。今後も定期的に交流会を開催し、活動者同士がつながり合う機会を作っていきます。



ボランティアセンターだより

ボランティア大募集

令和6年4月より、一緒に活動してくれる仲間を募集しています。
見学や体験はもちろん、話を聞くだけでもOK。ぜひお気軽にご相談ください。
今月は小代区と村岡区の団体を、来月は香住区と村岡区の団体を紹介します。

（小代区）

みかた調理ボランティアの会

- 【活動内容】 高齢者給食サービスのお弁当づくり
- 【活動場所】 小代保健センター
- 【活動頻度】 年間5回程度、午前中

配送ボランティア

- 【活動内容】 高齢者給食サービスのお弁当の配達
- 【活動場所】 3方向に別れて小代区内を配食
- 【活動頻度】 月に1回、1時間程度

（村岡区）

村岡ふれあい給食 ボランティアグループ（調理）

- 【活動内容】 高齢者給食サービスのお弁当づくり
- 【活動場所】 村岡老人福祉センター（2階調理室）
- 【活動頻度】 年間5回程度、午前中の活動

村岡ふれあい給食 ボランティアグループ（配送）

- 【活動内容】 配送ルートに沿って村岡区内に配食
- 【活動場所】 村岡老人福祉センターにて弁当受取後、配食
- 【活動頻度】 月に1回、午前中の活動

問い合わせ先

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

おうちでエクササイズ Vol. 7

血流を改善して 健康な毎日を 送ろう！



最近一歩くのが遅くなった「足がむくむ」という事はありませんか？

そんな方にお勧めの体操を紹介いたします。

今回紹介するのは、ふくらはぎの体操です。ふくらはぎは第一の心臓と言われており、「歩く」「立つ」為だけではなく、体操することで血液の流れがよくなります。それにより、老廃物が体外に排出されてむくみがとれたり、ダイエットの効果が期待されます。

ふくらはぎの体操をして、普段の生活が楽になるように頑張ってみましょう！

※呼吸を止めないように、数を数えながら行ってください。

まずはストレッチ

①イスや壁に両手を当て、片足を後ろに引きます。



②前側の膝を曲げます。その時、後ろ足のかかとが床から離れないように注意してください。



③ふくらはぎが伸びているのを感じられるところまで膝を曲げます。片足20秒が目安で、両足行います。

※痛いところまでは伸ばさないでください。

次はメインの体操へ

④片手で椅子の背もたれを持ち、そのまま背もたれを持っている方の足に体重をかけます。



⑤体重がかかっている側のかかとを上げ下ろしします。上げられるところまでしっかりと上げます。



⑥片足20回が目安で、両足行います。支えが片手だけでは不安という方は、両手でも大丈夫です。終了後は、最初のストレッチを再度行ってください。

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。

一人で体操を行うよりも皆と一緒に体操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』や社協が行っている『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。



社協のけいじばん



令和6年 2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)
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)	600円/1食 予約をしてお越しください
22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)
27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: 辻本 武之 弁護士

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

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。

香住区

供
養

(令和5年12月1日~28日)

***善意銀行だより**

(行政区順)
敬称略

古切手・ベルマーク・はがき・
テレホンカード・図書カード

(令和5年12月1日~28日)

***収集ボランティア**

(行政区順)
敬称略

