

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8月号

令和5年8月25日発行
(第221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

「久しぶりだなあ～元気にしとったかあ!？」(きらく会・村岡区)

7月28日(金)、村岡老人福祉センターにて第1回きらく会(ひとり暮らし高齢者のつどい)を開催しました。
午前には村岡病院 西村里美看護師に「みんなで考えよう人生のゴール」と題して「もしもに備えて、自分の望む医療やケア等について大切な人に意思を伝えておくことが大事」と講話いただきました。
午後は村岡区内の演劇好きの集まり「ほっこり一座」による演劇「おたんの手掛け松」を披露いただきました。
笑いあり、涙ありの熱演に参加者からは「よおけ～笑ったわあ！久しぶりに会えた人もいて楽しかった!!また会おうでえ」などの声が聞かれました。
次回は、秋頃を予定しています。

●● 今月の主な内容 ●●

- 認知症になっても地域で暮らす……………2
- 公証人による相続・遺言相談について……………6
- 手軽に健康体操！歩く姿をキレイに見せる…3
- 社協のけいじばん……………7
- 令和5年度サマーボランティア体験教室…4
- 認知症啓発映画会(ケアニン～あなたでよかった～)…8
- 地域づくり人づくり応援成事業……………5



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。

認知症になっても地域で暮らす

社協では、認知症の方や介護をされている家族、また認知症について知りたいという地域の方などが、安心して一息つける場、相談できる場、情報交換の場として月1回「認知症カフェえんがわ」を開催しています。

また、今年度も認知症の啓発映画を上映します。

認知症は65歳以上の6人に一人、85歳以上の3人に一人が発症すると言われている、誰もがなる可能性のある病気です。

高齢化が進んでいく中、ますます増加が懸念される認知症について、地域の中でできることを考えてみませんか？

■認知症になったら

認知症の症状という「物忘れ」と思われる方が多いですが、それだけではなく、幻覚が見えたり、これまで好き

だったものに興味が持てなくなったり、穏やかだった人が怒りっぽくなったり、症状は認知症の原因や人によって様々です。

そして、病気が進行していくと、症状も変わってきます。ご本人の状態に合わせて、その時々で対応を話し合い、生活環境を整えていくことが大切です。

■認知症の方への関わり方

認知症になると、同じ話を繰り返したり、事実と異なる話をしたりします。否定したり、正しいことを説明しようとする、ご本人は混乱し、怒り出す方もいます。否定せず、上手に話を合わせたり、何度と同じこと聞く、何かにこだわるなど対応に困った際には、他の楽しい話題を投げかけて気持ちを逸らすと、関わりやすくなったりします。

「認知症になったら何もわからなくなる」など、ネガティブなイメージを持たれがちですが、認知症は急激に症状が進むわけではなく、何年もかけてゆっくりと進んでいくものなので、診断を受けた直後は、まだまだできることがたくさんあります。本人ができることはしてもらう、家に閉じこもらず人中に出て、できる役割を持ってもらうことが進行を緩やかにします。



認知症になってもおやつづくりはまだできる!

■認知症になっても地域で暮らす

認知症の方が、地域で自分らしく暮らしていくためには、地域のみなさんの理解や協力が必要です。特別なことは必要ありません。ご本人やご家族と、これまでどおりのご近所付き合いを続けていただくこと。

会った時はあいさつをし、サロンや老人会などの集まりの際には声をかけていただき、お互いに気にかけてあげてください。

介護保険のサービスが始まって、専門職が関わるようになる、「専門の人がいるから私達はもう関わらなくて大丈夫」と考える方もおられますが、自分らしく生き活きと暮らすには、地域のつながりが必要です。

香美町社協では、認知症カフェ「えんがわ」をはじめ、情報提供、啓発活動などを行政や関係団体と協力しながら行い、認知症になっても自分らしく暮らせる地域を目指していきます。

手軽に健康体操!

歩く姿をキレイに見せる

最近「猫背になってきた」「腰の痛みが取れない」などの悩みはありませんか。今回はそんな方にお勧めの体操を紹介します。

今回紹介する体操は、腹筋と背筋のストレッチです。腹筋が硬くなると猫背になり、背筋が硬くなると腰痛になりやすいです。この体操は予防だけでなく、今ある腰痛も治すことができます。お腹周りもスッキリし、きれいなスタイルに見せることもできます。

① 腹筋のストレッチ

体操のポイント

①まず、腰に手を当ててまっすぐ立ちます。



②その状態から腰を後ろに反らします。



③また元の姿勢に戻ります。



この体操は10回が目安です。速く体を動かす、反らし過ぎは腰の痛みを強める原因になりますので注意してください。

立位に不安のある方は、いすに浅く腰をかけて体操しても大丈夫です。

※腰に痛みやしびれの症状が出たら、すぐに動作を中止してください。

② 背筋のストレッチ

体操のポイント

①両手で椅子の背もたれを持ち、足を肩幅くらい開きます。



②両足をゆっくり下げ、猫が背伸びをするような姿勢になり、そのまま20秒間保ちます。



③20秒後もとの姿勢に戻ります。



背中丸めず、背筋を伸ばしたまま行ってください。
*運動制限のある方は、かかりつけ医に確認してから、体操してください。

「一人でやるのは寂しい」「やる気が出ない」という方は家族や近所の方と一緒にしたり、地区の『元氣体操サークル』や体操教室『元氣アイサービス』にぜひ参加してみてください。
毎日の生活動作が楽になる体操をこれからも紹介していきますので、気軽に試してみてください。

2023 サマーボランティア体験教室



今年も夏休みがやってきました!!
 厳しい暑さにも負けず、香美町内の小中高生が
 様々なボランティア活動に取り組み
 「誰かのために自分にできること」を頑張りました。

メッセージボランティア (小代)



こぶし園のみなさんに元気で過ごしてもらいたいと「メッセージカード」を作り、お届けしました。
 また、活動中は会場とこぶし園を中継し、入居者の皆さんは子どもたちの様子をうれしそうに見守っていました。



ひまわりの森体験 (香住)



ひまわりの森では、魚の形をしたしょう油さしの容器を枠から手で切り離す作業や工房の見学、通所者の方と魚釣りゲームで交流しました。

お手伝いボランティア (香住)



グループホーム「かがやき」で車いすや部屋の清掃や昼食づくり、レクリエーションをし、楽しい時間を過ごしました。



つつじの里おもてなしボランティア (村岡)



生活支援ハウス「つつじの里」では、お茶やお菓子を配るなどおもてなしをしながら入居者との交流をしました。

むらおかこぶし園クラブ活動ボランティア (村岡)



むらおかこぶし園では、指編みクラブや書道クラブの活動補助のボランティアをしました。
 短い時間でしたが、久しぶりにサマーボランティアで楽しみながら交流しました。

赤い羽根共同募金配分金事業

地域づくり人づくり応援助成事業

配分決定

7月24日(月)、香住地域福祉センターで、共同募金公募事業に応募された4団体の皆さんによるプレゼンテーションと審査会が開催され、4団体に総額300,000円を助成することが決定しました。

団体名	事業内容
貫田老人クラブ(小代区)	囲碁ボールで以後(いご)も楽しく
兵庫県立香住高等学 KHS company project 暮らしに学ぶ事業部(香住区)	登下校見守り隊への贈り物
地域健康グループ(小代区)	地域も人も元気に
城下町村岡まちづくり プロジェクト(村岡区)	城下町のリバイバルプロジェクト



審査員も真剣です!



世代を超えて、同じ目標に向かって頑張っています。



高校生の目線で、まちづくりの提案をしてきました。



7月21日(金)大笹区でスノーボードベンチづくりが実施されました。
夏休みの初日、小・中学生・高校生子どもたちと地域の方々の総勢15名で5台のベンチを制作しました。
参加した中学生は電動工具を上手に使い「小学生の頃、一度、ベンチづくりを体験して今回もぜひ、参加したいと思った。いい経験ができ、楽しかった」と満足そうに語ってくれました。
ベンチは、大笹のきれいな景色をゆったりと眺められるよう地域の方の散歩コースに置かれます。

スノーボードベンチづくり
(村岡区大笹)

さらに「観光客の皆さんにもベンチに座ってもらい、交流ができるといいな」と冬だけでなく、夏もキャンプ等にぎわう大笹区ならではのアイディアもあるようです。



スノーボードベンチを作ってみようと思う集落は社協各事務所へお問合せください。工具の貸出等をしています。

問合せ先

本所 ☎(0796)39-12050
村岡支所 ☎(0796)98-11000
小代支所 ☎(0796)97-12202

豊岡公証役場の公証人による遺言や相続の相談会

誰もが避けて通れない問題が相続です。

社協では、豊岡公証役場の公証人による遺言や相続に関する無料の相談会を、村岡と香住の2会場で開催します。

■相談所開設会場・日時

村岡会場 令和5年9月5日(火) 13:00~16:00

村岡老人福祉センター(村岡区村岡305-1)

香住会場 令和5年10月13日(金) 13:00~16:00

香住文化会館(香住区香住100-2)

■担当 豊岡公証役場 横井 三男 氏

■相談について

各会場先着6名まで。相談時間は1人あたり30分程度。
相談料は無料で、秘密は厳守します。



■予約は…

村岡会場 社協村岡支所 TEL(0796)98-1000

香住会場 社協本所 TEL(0796)39-2050

不登校親の会ミモザよりお知らせ

不登校親の会ミモザは但馬地域で不登校の子を持つお母さんやお父さんの悩みを分かちあい、情報交換などをする居場所(サロン)を提供しています。

不登校の不安や悩み、相談など、何でも話したり、聞いたりすることができる場です。

日時：令和5年9月13日(水) 10:00~12:00

場所：里やま工房(豊岡市上佐野314-2)

参加費：無料

申込み：電話・LINEにて「サロン参加希望」と伝えてください。

問合せ：NPO法人JLC兵庫不登校親の会「ミモザ」代表：谷口 のり子
TEL 050-7121-6900

ミモザHP



ミモザ公式LINE



~鳥取食支援ネットワークについて~

社協では、鳥取市地域食堂ネットワークなどと連携し、食料品支援をしています。

先日、第一弾として会員制スーパーコストコの協力により、美方郡7世帯のひとり親の家庭へお米・レトルト食品や缶詰・お菓子などを支援しました。

今後も不定期ですが、企業等から食料品の提供があれば、社協だより・社協ホームページ・社協SNS(旧twitter)で情報発信をしていきます。



社協のけいじばん



令和5年 9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)
5日(火) 13:00~16:00	遺言相談	村岡老人福祉センター (村岡区村岡305-1)	無料(予約が必要。1人30分) 担当:豊岡公証役場 横井 三男氏
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) 12:00~15:00	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
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(予約が必要。1人30分) 担当:弁護士 野崎 奈央子氏
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。

*善意銀行だより

(令和5年7月1日~31日)
(行政区順・敬称略)

*収集ボランティア

(令和5年7月1日~31日)
(行政区順・敬称略)

チケット
500円

当日 700円

高校生以下
入場無料



認知症で
人生終わりに
なると、
僕がさせない。

ケアニン

~あなたでよかった~

戸塚純貴 松本若菜 山崎一/水野久美

藤原令子 菜葉菜 小市慢太郎

監督:鈴木浩介 主題歌:香川裕光「星降る夜に」

原案:エジゼキティブプロデューサー:山崎美希 プロデューサー:古見真樹/金部宏明/長田玄正/榎本大輔 共同プロデューサー:小川明日香 特別協力:加藤彰博(あおぞら)
脚本:藤村俊典 音楽:渡部 浩一 撮影:島村勲也 照明:宮尾聖史 美術:安藤 都賀沙希 編集:藤村健太郎 編集:佐野由美子 録音/プロデューサー:瀬川昌正 監督補:森保典
ラインプロデューサー:平山浩志 企画監修:森本 貴 スタイリスト:田中トモユキ/藤野正幸 ヘアメイク:遠山由美
特別協賛:JAサン日本介護サポート エニオン/愛媛県立大学/株式会社アズバートゥーズ/株式会社エム.エム.エス/株式会社長崎工芸専門学校/株式会社デジタルスタンダード
制作:「ケアニン」制作委員会(ワンダー・つばとり/ライブラリー・コンテンツ/サービス/ピクチャーズ/エナイブ/エックスタインメント/HORIZON/エイチエムプラス)
配給:宝島 エナイブ エックスタインメント ©2017「ケアニン」制作委員会 2017年/日本/カラー/ステレオ/105分
販売:藤原浩介 神山 祥 文雄 中谷 功 坂本 浩 後援:藤原浩

www.care-movie.com



丸塚純貴 松本若菜 山崎一/水野久美
あかはねちゃん

【村岡会場】

9月8日(金)

10:00~(受付9:30~)

村岡老人福祉センター

3階 (村岡区村岡 305-1)

【香住会場】

9月8日(金)

①14:30~(受付14:00~)

香住文化会館 3階

(香住区香住 100-2)

②18:30~(受付18:00~)

香住区中央公民館 1階

(香住区香住 114-1)

【小代会場】

9月9日(土)

13:30~(受付13:00~)

小代いこいの里 2階

(小代区忠宮 287)

チケット販売
お問い合わせ

香美町社会福祉協議会 本 所

※電話でもご予約承ります。 村岡支所

小代支所

TEL 0796-39-2050

TEL 0796-98-1000

TEL 0796-97-2202



UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。