

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9月号

令和5年9月28日発行  
(第222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

### 美味しく作れたよ！ 小学生クッキング教室(小代区)

みかた調理ボランティアの会では、子どもたちに料理の楽しさを知ってもらおうと、毎年夏休みに「小学生クッキング教室」を開催しています。

今年も8月3日(木)と23日(水)に19名の児童が参加し、会員から包丁の使い方や材料の切り方、味つけ方法などを教わりながら、ちらしずしや肉じゃがなど、5品を完成させました。

参加した児童らは「優しく教えてもらえたのでうれしかった」「美味しくできたから家でも作ってみたい」などと元気に話してくれ、会員の皆さんは「みんな上手で感心した。家でもどんどんお手伝いしてね」と目を細めていました。

### ●● 今月の主な内容 ●●

台風7号災害ボランティアセンター ……	2~3	賛助会員紹介 ……	6
防災体験学習会inおじろ ……	4	社協のけいじばん ……	7
どこまでも歩こう！ ……	5	赤い羽根共同募金 ……	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。

# 温かい支援をありがとうございました 〜台風7号災害ボランティアセンター〜

8月15日に香美町を通過した台風7号は、町内のいたる所で床上・床下浸水、家屋や道路・田畑への土砂の流入・堆積といった大きな爪痕を残しました。

被災された方に、改めてお見舞い申し上げます。

香美町社協では、香美町との協定に基づき8月17日(木)に、災害ボランティアセンターを開設しました。

## 発災後の社協の動き

■16日 町内の被害状況を役場職員と共に確認

■17日 災害ボランティアセンター開設

■18日、20日 災害復旧ボランティアの募集・受入。

ボランティアによる活動開始  
(ボランティアによる活動は9月1日までの14日間)

活動内容：家財の搬出や清掃、床下の泥出し、床板や家屋内のふき掃除、土木機械が入る



多くの方に災害復旧ボランティアとして  
参加いただきました



床板の清掃



ことのできない世帯での土砂の除去など

■21日以後、不安や困りごとの聞き取りや確認。

■9月1日以後災害ボランティア活動は終了し、社協の通常業務の中で困りごとやこれからの生活についての相談に対応。

8月19日から9月1日まで、延べ124名のボランティアのご協力により、39件の復旧へのニーズに対応いたしました。

また、町民の皆さん、様々な企業やNPOなど多くの方から飲み物、氷、タオル、ぞうきんの提供支援をいただきました。

被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。また、多くのボランティアに多大なご協力をいただきました。厚くお礼申し上げます。

(会長 森脇 修)



土砂の除去



家財の搬出



床下の泥出し



被災家財の片付け

## 今回の災害から教訓

災害ボランティア活動の際「床下を乾かすのにサーキュレーターがいい」「土砂の除去にはじゅうのう(十能)や剣先スコップが有効」「熱中症対策に氷が役にたった」など、ボランティアの方からアドバイスをいただきました。

今後、万が一の災害発生時にこの経験や教訓・反省点を職員が共有し、スムーズに復旧活動ができるよう、様々な災害を想定した訓練や災害資機材を備え、有事に対応していきます。

さらに「日頃(平時)からお互いにささえあうことができる」「気軽にボランティア活動ができる環境づくり」「困っている人をみんなで助けあえる」地域になるように、職員一同、地域の皆さんと取り組んでいきます。



# みんなで学んで災害に備えよう！ 防災体験学習会inおじろ



8月19日(土)、いこいの里で「防災体験学習会inおじろ」を開催し、小代区の小学生の親子19名が参加しました。

この学習会は、子どもたち  
に防災について考えるきっかけに  
してもらおうと、「消火」「救出」「  
救護」など6つのプログラムを参加者  
で協力しながら体験するもので、運  
営はすべて高校生を含む地域のボ  
ランティアで担っています。



参加者はグループに分かれ、身近にある毛布で担架を作ってケガ人を運び、ジャッキを使って下敷きになった人を救出し、消火器の操作方法を教わったのち水消火器での当てるを行うなど、災害時を想定した課題に積極的に取り組んでいました。

また防災展示コーナーでは、専用の道具を使って泥水をきれいな水に浄化したり、トイレの凝固剤で水を固めると、子どもたちからは「すごい！」と驚きの声も。便利な防災グッズを利用すれば一層の安心につながることも学びました。



運営に関わってくれたボランティアの皆さんからも、「日用品が災害時に役立つと分かり、とても勉強になった」「このような学習会が地域でも広がればいい」など、今後に向けて多くの意見が出されました。



8月15日、香美町に被害をもたらした台風7号で災害の怖さを実感したばかりの私たち。この学習会を通し、災害に対する日頃の準備や心構え、防災知識の大切さが少しでも子どもたちやご家族をはじめ、地域の皆さんに伝わっていくと嬉しいです。

来年度は香住区で開催する予定です！



# どこまでも 歩こう！



最近、歩いていると「歩幅が狭くなった」「何もないとこころでつまずくことが増えた」というお悩みはありませんか？

そんな方におススメの体操は、お尻の筋肉の体操です。お尻の筋肉を強くすると歩幅が広くなり、歩くときも自然に足が上がるようになります。お尻を小さく見せる美容効果もありますので、ぜひ試してみてください。

まずは始める前のストレッチを紹介します。

## 体操の順番とポイント

①座った状態で片足を太ももの上に置きます。



②その状態から背筋を伸ばしたまま身体を前に倒します。お尻の所に軽く痛みがあればちょうどいいです。10秒そのままの状態を保ちます。

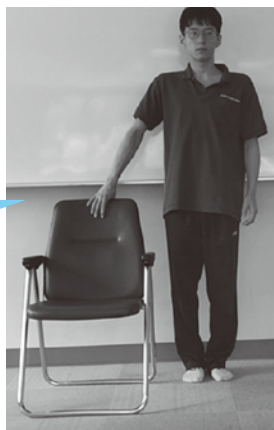


③体を起こし、足を下ろしてストレッチ終了です。反対側も同じように行ってください。



## 次にお尻の筋肉の体操です。

①まず、片方の手で椅子の背もたれを持ちます。



②背もたれを持った手の反対側の足のつま先を外側に向けます。



③身体はまっすぐの状態で、つま先を開いた方の足を後ろに下げます。



④足を下ろします。



左右10回ずつが目安です。終了後も最初に紹介したストレッチを行ってください。

転倒の不安のある方は、椅子の真後ろで行っても大丈夫です。

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。

「二人ではできない」「やる気にならない」という方は、地区の『元気体操サークル』や『元気デイサービス』という体操教室もあるのでぜひ参加してみてください。

これからも皆さんの生活が少しでも楽になるよう、家でできる簡単な体操をいろいろ紹介していきますので、ぜひお試しください。

## 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。  
(7月・8月分／敬称略／行政区順)

### ■香住区

境▼嶋崎照明、モリタ食品㈱  
一日市▼ブティックソレイユ、  
磯田和志、(宗) 願行寺伊藤無學、  
みなど保育園伊藤無學、  
若松▼(有)秀和工建、(株)伊藤梅商  
店、(株)西村モーターズ、情報文  
具館 NAKAYA  
香住▼田中早榮野、介護タク  
シーもみじ、中村信子、三輪一三、  
中村定、加藤博志、(株)丸近、川  
戸自動車工業(株)香住店、西垣勇  
海岸通り前食堂きん魚、駒居和  
子、高村設計事務所高村康之、  
神戸新聞香住専売所、太平自動  
車工業、上田廣明、(有)田村建築  
七日市▼上田勝信、(株)旭産業、  
川端敏彦  
森▼鶴原喜久松、青山栄作、(有)  
清水自動車、宮下豊店、(株)ナカ  
イ自動車センター、(株)西山工務  
店、(有)セイシン創建、(株)ライフ

アート、スタディーク守山斎

間室▼ビューティ上垣伊智男、  
(有)北近畿環境開発

下浜▼こころのお宿庵月、谷口  
一郎、浜上重孝

下岡▼(株)山本モーターズ、高橋  
伸治

上岡▼木下一雄

安木▼安田純

訓谷▼福井哲也、太田吉春、沼  
田博美、沼田嘉水、島田斉、光

永寺藤澤光紀

無南垣▼山本修、永田正明、木  
下蒼一

浦上▼今西政枝

上計▼寺川理生、柳本博保、柳  
本奈美子

沖浦▼山田和司、松井繁雄、青  
木喜實夫

加鹿野▼荒川克己、香住自動車  
教習所

三谷▼(株)トキワ

大谷▼松井博

小原▼香住鶴(株)

藤▼西根成治

### ■村岡区

村岡▼小倉彌生、(有)古家工務店、  
徳田正賢、上田優、村岡かがや  
き薬局、田中基彦、田口清子、  
小谷博、田中隆興、太田培男、  
サラダ館村岡店、池口千春  
高井▼文堂芳信、太田進  
萩山▼森井宣吾  
耀山▼久茂田美雪  
市原▼黒田社会保険労務士事務  
所

大笹▼西村勝久

高坂▼井上彰三

森脇▼森吉見、森真人、(株)西村  
工務店代表取締役西村昌樹

宿▼上田義雄、黒田とみ子

日影▼西村文子、山本眞澄

入江▼エースター観光(株)

長板▼田淵悠代、藤村学

川会▼中村重信

境▼尾崎久美子

新屋▼田野剛康

秋岡▼上田通治、吉田二雄、北  
つるゑ、姫治美千代

佐坊▼上田通典

貫田▼宮脇清美

大谷▼増田豊、中村芳三、チコ

マート吉田範明

神水▼田中正一

### ■町外

豊岡市▼山田事務機(株)、(株)ジエ  
イ・アクロス、(株)ヨロチヨウダ  
スキン上陰支店、TACワーク  
ス

朝来市▼(株)イトMAN

新温泉町▼(株)ニシムラ百貨店代  
表取締役西村安代

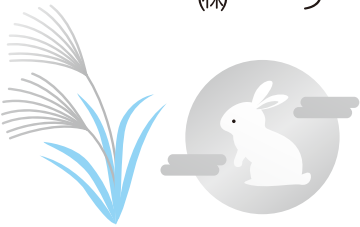
丹波市▼(株)八千代ケアサポート

鳥取市▼山陰警備保障(株)

大阪市▼(株)エムアンドワイカー  
システム

※この他にも匿名で多くの方

にご協力いただいています。



■小代区  
水間▼藤澤茂樹、井上まつゑ、  
きずなハウス(株)、中村治泰  
実山▼井上捷子、穴田強  
平野▼インテリアアフジイ



# 社協のけいじばん



令和5年 10月

日時	内容	場所	備考
2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)
12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)
13日(金) 13:00~16:00	遺言相談	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) 公証人:横井 三男 氏
18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
20日(金) 13:00~16:00	法律相談	いこいの里 (小代区忠宮287)	無料 1人/30分(予約が必要です) 弁護士:菅村 朋子 氏

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

(令和5年8月1日~31日)  
(行政区順・敬称略)

\*収集ボランティア

(令和5年8月1日~31日)  
(行政区順・敬称略)

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が、個人情報保護により、掲載を控えさせていただきます。



# 赤い羽根共同募金に ご協力をお願いします

10月1日より、全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まります。  
今年も町民の皆さまからのあたたかいご協力をよろしく申し上げます。

## 香美町を良くするしくみ

### 香美町

皆さまから寄せられた募金は…

【募金方法】

- ・ 集落を通じて
- ・ 学校の児童・生徒を通じて
- ・ 募金箱
- ・ 皆さまの職域募金
- ・ 社協窓口で

※ 募金箱設置・  
職域募金協力事業所募集中！



募金で地域訪問する車を購入。今日の訪問も笑顔で迎えてもらいました。

昨年度は、総額 **5,131,913 円** のご協力をいただきました。

### 【募金百貨店プロジェクト】ご存じですか？

香美町共同募金委員会では、香住鶴(株)様のご協力のもと、募金百貨店プロジェクトを行っています。このプロジェクトは福智屋で販売中の甘酒やきの売り上げの一部を募金として寄付いただくものです。

福智屋 営業時間 9:30～16:30  
(香住区小原600-2)

甘酒やき(本体価格200円)  
※1袋売上ごとに10円寄付  
いただいています。



### 【お問い合わせ先】

香美町共同募金委員会事務局  
(香美町社会福祉協議会内)

電話 0796-39-2050 / FAX 0796-39-2150

