ささえあい 安心して暮らせる まちづくり

社協だより

香美町

令和6年3月号
令和６年３月28日発行
（第228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

「お守りプロジェクトでいきいきと!!」（町内の皆さん）

　村岡ダブルフルウルトラランニング、みかた残酷マラソン全国大会のランナーへ、完走祈願の想いを届けるため、多くのつどい場でお守りづくりに取り組んでいます。

　お守りをつけて走るランナーの姿を見ることで、お互いに「ありがとう」の気持ちでいっぱいになります。

　みんなの「やりたい」が誰かの役に立つ。そして地域の役に立つことが実感でき、それぞれがやりがいにつながり、みんなの元気につながっています。

今月の主な内容

ほっとかへんネットって？………… 2～3
ボランティアセンターだより………… 4
認知症カフェ「えんがわ」・かあちゃん食堂…… 5
デイサービスを使ってみよう…………… 6
おうちでエクササイズVol.9…………… 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

赤い羽根共同募金 助成事業　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。

社会福祉法人が集まってできること

～ほっとかへんネットって?～

町内には社会福祉法人が7法人あり、高齢者福祉、障害者福祉、保育、地域福祉で活動しています。

普段は、それぞれの分野で活動している法人が、連携して地域に役立つ活動（公益活動）をしていくのが社会福祉法人連絡会（兵庫県では「ほっとかへんネット」という愛称で呼んでいます）です。

令和5年現在、県内の44市区町でほっとかへんネットが組織されています。

香美町では、まず町内の社会福祉法人が集まり、町内でどのようなことができるか、公益活動をする時、それぞれの施設でどのような強みを活かせるかを考える機会として、2月22日に兵庫県社協福祉事業部の茨田藍子氏を迎え、準備会を開催しました。

はじめに茨田氏から

・ほっとかへんネットの目的
・ほっとかへんネットの活動
・活動のヒント
・コロナ禍とコロナ禍後の活動

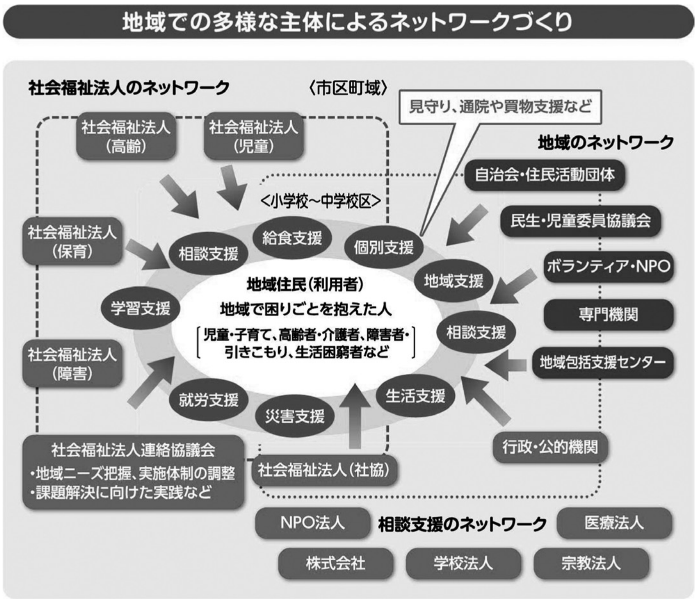
を説明していただき、その後、意見交換をしました。

①ほっとかへんネットの目的

それぞれの法人が持つ強みを活かして連携し、ほおっておけない様々な困りごとやニーズに寄り添って支援します。

また、誰もが暮らしやすい地域づくりを目指していくという目的もあります。

キーワードは「協議と協働（話し合いと力合せ）」です。



▲協議と協働（イメージ）※兵庫県社協ホームページより

②ほっとかへんネットの活動

他市町が主に取り組んでいるのは「1.災害支援」「2.子ども支援」「3.困窮者支援」です。

まず、災害支援は、兵庫DWAT（災害時、避難所等で配慮が必要な方を支援する福祉の専門チーム。二次被害や災害関連死の防止等が目的）への登録や、福祉避難所の立ち上げ訓練などが実施されています。

また、今回の能登半島地震では、救援物資をほっとかへんネットを通じて募集し、被災地に送る活動事例もあります。

次に、子ども支援は、特別養護老人ホームのスペースをこども食堂や学習支援の場として開放し、施設を地域に知ってもらう機会、多世代交流の場、福祉・教育・まちのにぎ

わいづくりを同時に進める取り組みがあります。

最後に、困窮者支援は、施設や園でお米を1合ずつ集め、支援機関を通じて、食に困っている世帯へ配布する取り組みなどが紹介されました。

③活動のヒント

- 現場で勤務している職員が多く参画している（実務者の集まりが活発）
- まずは、2～3年かけて活動をしてみる
- 絶えず方向性の共有をしていく
- 地域、学校、他機関とのつながりを見える化する

ということが挙げられました。

④コロナ禍とコロナ禍後の活動

コロナ禍では、重症化リスクが高い人として、障害者や高齢者があげられていました。

これらの方々は、社会福祉法人が直接、関わりのある方で、感染症を広げない、持ち込ませないため、施設と地域社会とのかかわりを一旦、ストップせざるを得ませんでした。

今後、コロナ禍以前の活動に戻していくべく、地域の人々とかかわりを持っていく活動が再び本格化していきます。

どんな公益活動ができるのか？

荻田氏の研修の後、2つのグループに分かれ、意見交換をしました。

～意見交換の内容～（抜粋）

- 本来業務にプラスしてどこまで活動ができるのかイメージが今は湧かない。
- 利用者様も地域の一員として、施設の開放をしてきたが、コロナ禍でできなくなった。どうやって戻していくか見極めが難しい。
- このつながりをご縁として、仕事上のコミュニケーションを日常的に取っていきたい。
- 外国人の職員と地域の方との交流の機会が欲しい。
- 他の事業者（障害者支援・保育）の事業内容を知る機会が欲しい。

意見交換の中で「失敗してもいいから一歩を踏み出してみよう」「今までは挨拶ぐらいしか交流は無かったが、『困っていることは無い？』『大丈夫』と声をかけあえる関係性を作りたい」との意見には、多くの方がうなずいていました。

今後の展開

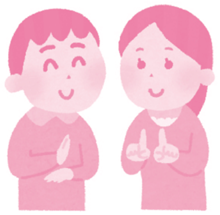
この準備会に参加された法人からは、ほっとかへんネットの取り組みについて歓迎の声が聞かれました。

今後、町内でもほっとかへんネットの結成に向け、準備会や職員同士の集まりを通して、どのような公益活動ができるか話し合いを重ねていきたいと考えています。

ボランティアセンターだより

令和６年度

手話学習会



耳の不自由な人と会話をする方法の１つに〝**手話**″があります。
手話は〝**目で見る言葉**″で、耳の不自由な人にとって、とても大切な言葉です。
『手話を勉強するところ、どこかないかな？』『手話を覚えたいけど難しそう…』などの地域の方から声をいただき、**手話学習会**を開催しています。
初めての方でも大丈夫！予約も不要です。お気軽にご参加ください。

●**開催予定日**（**気象状況などにより中止することもあります**）

４月３日（水）	４月１７日（水）
５月８日（水）	５月２２日（水）
６月５日（水）	６月１９日（水）
７月３日（水）	７月２４日（水）
８月７日（水）	８月２１日（水）
９月４日（水）	９月１８日（水）
１０月２日（水）	１０月１６日（水）
１１月６日（水）	１１月２０日（水）
１２月４日（水）	
３月５日（水）	３月１９日（水）

※１月・２月はお休みです

●**と　き**　１９：３０～２１：００
●**ところ**　香住地域福祉センター２階洋会議室（４～８、１２、３月）
香住文化会館　２階小会議室（９～１１月）
●**お問合せ**　香美町社会福祉協議会　本所
電話　0796-39-2050　FAX　0796-39-2150

令和6年度 みんなの家事業紹介

●認知症カフェ えんがわ

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地域の方などが、安心して一息つける場、情報共有できる場として開催しています。日ごろから思っていることや不安に感じていること、対応の仕方などを話してみませんか？

開催日：毎月第１月曜日
（※５月・１１月は祝日のため翌火曜日）
時　間：13:30～15:30
参加費：一人100円
お問い合わせ：香美町社会福祉協議会　本所
☎0796-39-2050

※予約は不要です。当日、直接会場にお越しください。

●かあちゃん食堂

香住の元気なかあちゃんたちが、旬の食材を使ったおいしいごはんを作ってお待ちしています。一人で食事をするのはさみしいな…惣菜ばかり食べているな…そんな方はぜひ「かあちゃん食堂」へお越しください！

開催日：毎月第３水曜日（※８月はお休みです）
時　間：12:00～14:00
参加費：一人600円
お問い合わせ：かすみ調理ボランティアグループ
☎0796-36-2356（畑中）
香美町社会福祉協議会　本所
☎0796-39-2050

※予約制です。事前に予約をして指定された時間にお越しください。
※毎回おおむね30食を準備します。完売の際はご容赦ください。

デイサービスを使ってみよう

デイサービスセンターってどんな施設?という疑問にお答えするため、一日の流れを写真と一緒に紹介していきます。

8時半～9時頃 朝の迎え・デイサービスセンター到着

到着後 体調のチェック・体操など

お茶を飲み、一息。その後、血圧や体温などを測り、利用者さんと話をしながら体調の確認をします。また、座ってできる体操もしています。

午前中　温かいお風呂

お風呂は、シャワーチェアや横になったまま入浴できるお風呂を備えています。ほっこり、ゆったりできる時間です。

お昼　昼食

バランスよい食事を提供しています。

季節の行事に合わせたメニューもあります。

午後 レクリエーションで体と脳を動かします

昼食後、一息ついた後は、レクリエーションをします。体を使ったり、脳トレも組み合わせたゲームをします。体や脳の機能維持や向上を目指した集団リハビリです。

また、個別機能訓練も適宜、実施しています。

夕方　夕方の送り

一日の終了です。

また、元気なお顔を見せてください!

ここで紹介したことは、一例です。詳細等は次にお問合せください。

デイサービスセンター「ほほえみ」
☎(0796)38-1515

村岡デイサービスセンター
☎(0796)98-1000

おうちでエクササイズ Vol.9

太ももの体操をして膝痛を予防しよう！

冬になってからあまり動かなくなり「膝が痛くなった」「足が上がらなくなった」という事が出てきていませんか？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太ももの体操です。太ももは体操することで階段の昇り降り、立ち仕事などの日常動作がとても楽になります。さらに膝への負担が軽減され、膝の痛みが緩和されます。

太ももの体操をして日常動作を楽にしましょう！

※呼吸を止めないように、数を数えながら行ってください。

ストレッチ

まずはストレッチをしていきます。イスや壁を持ったまま真っ直ぐ立ちます。

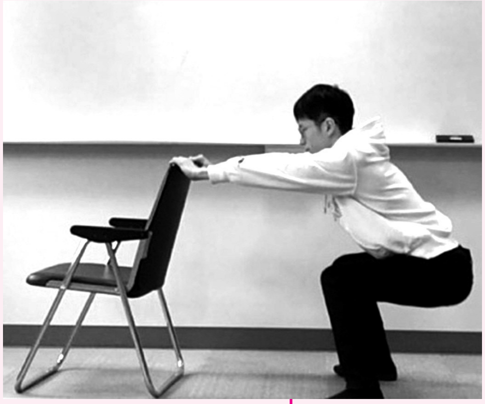
片足を大きく後ろに下げます。

後ろの膝を下ろしながら腰を前に出します。

太ももの前側が伸びているのを感じられたら正解です。両足で20秒ずつするのが目安です。

メインの体操

メインの体操に移ります。イスや手すりを持って立ちます。



後ろに椅子があるような感覚で5秒かけてお尻を下ろします。膝を痛めるので、膝がつま先より前に出ないように注意してください。

5秒かけて立ち上がります。

一日10回が目安です。終了したらもう一度ストレッチを行ってください。

春になると畑仕事や田植えなどの作業に取り掛かる方もたくさんおられると思います。その時にスムーズに作業ができるよう、今のうちにしっかりと体を慣らしておきましょう。

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も高まり、要介護状態を予防することができます。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、お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 4月

日　時	内　容	場　所	備　考
1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）
3日（水） 19:30～21:00	手話学習会	香住地域福祉センター （香住区森31-1）	無　料（予約不要） 内容：指文字しりとりをしてみよう♪
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） 12:00～14:00	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
17日（水） 19:30～21:00	手話学習会	香住地域福祉センター （香住区森31-1）	無　料（予約不要） 内容：指文字しりとりをしてみよう♪
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：生駒 和雄 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

＊善意銀行だより

（行政区順　敬称略）
（令和6年2月1日～29日）

＊収集ボランティア

（行政区順　敬称略）
（令和6年2月1日～29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。