

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7年3月号

令和7年3月27日発行
(第240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/>



小代中学校 (パラスポーツ体験)



兔塚小学校 (高齢者疑似体験)



香住小学校 (手話学習)

福祉学習の取り組み

香美町社協では、町内の小・中学校や高校が取り組んでいる「福祉体験学習」の支援をしています。福祉体験学習は、地域で暮らす高齢者や障害のある方、ボランティアなど、様々な人との出会いや交流、学びを通して、児童・生徒が自ら考え、行動できる力を育てていくことを目的としています。

児童・生徒たちは疑似体験セットを着用して高齢者の日常を知ったり、年齢や障害の有無に関係なく誰もが楽しめるパラスポーツを体験したり、あいさつや身近な表現の手話をボランティアから教わるなどお互いを理解し認め合うことの大切さを学び、地域の中で「自分ができること」を考える機会になっています。

《今月の主な内容》

- 2025年問題と住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように 2
- みんなの家リニューアルします 3
- 社協のけいじばん・善意銀行だより・収集ボランティア 4

2025年問題と住み慣れた地域で いつまでも暮らせるように

2025年は、介護や医療福祉にとって、ターニングポイントになる年です。

それは「団塊の世代（1947年から1949年の第一次ベビーブームに生まれた人）」が75歳以上の後期高齢者になるからです。後期高齢者は2154万人（約5人にひとり）となり、医療や介護が必要になる人がさらに増えていきます。

町内でも、介護サービスが必要になる人は増えますが、介護に携わる人がいない（福祉人材の不足）、介護の人材不足により、サービスを受けることができな（介護難民）という、介護の体制維持が難しくなることに懸念があります。

社協だよりでも、フレイル（虚弱）予防という言葉で度々触れています。いつまでも生き生きと暮らしていくためには、次の3項目に自発的に取り組み、生活課題を解決する力を身に付

けることが大切です。

- ① 身体の虚弱を防止すること
- ② 栄養状況の虚弱を防止すること
- ③ 社会性の虚弱を防止すること

① 身体の虚弱予防のために

社協では、この対策の一環として、元気デイサービスを実施しています。



みんなでワイワイと体操をしてみませんか？

元気デイサービスとは、参加者ご本人が積極的に体を動かして介護予防に取り組み、生活スタイルを豊かにすることを目的とした体操教室です。それぞれの目標に合わせた体操メニューを『但馬長寿の郷』専門の療法士に設定してもらい、目標達成後は体操サークル等、地域の活動に参加することを目指します。

参加者の方も最初は「本当にできるようになるのか？」とい



理学療法士によるアドバイスもあります

う様子でしたが、体操をしているうちに「体の動きが良くなり、いろんなことがしやすくなった」と身体機能向上を実感されます。

元気デイで身体の虚弱を予防することで、まだまだ若さを取り戻すことができます。家でも体操の習慣をつけて、元気に楽しく生活しましょう。

② 栄養状況の虚弱予防のために

高齢者は、食事が減りやすくなると言われており、豆腐・ヨーグルト・玉子・納豆・魚・肉などのたんぱく質を多く含む食事や、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

また「かむ力」をいつまでも保つために、定期的に歯科医師などに診てもらったり、家族や友人・知人と一緒に会話を楽しみながら食べることも大切です。社協では孤食防止の活動として「かあちゃん食堂」をしています。

詳細は、本紙3、4ページをご覧ください。



奥佐津地区にある交流の場「畑の家」

このように、社協では、様々な事業を通じて、高齢者の皆さんがいつまでも生き生きと地域の中で暮らしていただけるよう、応援をしていきます。

社会参加の機会が少なくなるとツイルの最初の入口になります。社会参加は、地域の活動や趣味活動に参加すること、ご近所づきあいや友人との交流なども含まれます。社協では、誰もが気軽に集まり、おしゃべりや体操・趣味などを楽しむ場づくりを進めています。自分の興味・関心やタイミングに合う、顔見知りの方がいるつどい場に参加してみませんか？

③ 社会性の虚弱を防止するために

みんなの家 リニューアルします！

(香住区七日市)

令和7年4月から、みんなの家で行っている事業を次のとおり変更します。各事業の詳細につきましては、社協ホームページをご覧ください。

① コミュニティカフェえんがわ (毎月第1月曜日)

より多くの方々にご参加いただけるよう「認知症カフェえんがわ」の名称を「コミュニティカフェえんがわ」に変更します。※内容はこれまで通り、茶話会、情報交換などです。



② かあちゃん食堂 (毎月第3水曜日)

予約方法と予約先を変更します。予約は毎月1日から(1日が土日祝の時は、1日以降の平日より)で事前予約をしてください。また、予約と問合せ先を社協本所にしますので、当日は、指定された時間にみんなの家にお越しください。※前日まで受け付けますが、先着順で満員になると、予約を打ち切ることがあります。

③ Kaming (毎月最終火曜日)

開催時間を10時から14時に延長します。※昼食は持参するか、軽食(うどん)を1杯200円で販売します。

④ (新規事業) だれでもカフェ (毎月第2木曜日)

10時から14時にみんなの家をカフェとして開放します。内容や対象も決まっていないので、バスの待ち時間、誰かとしゃべりたい時など、どなたでもお気軽にお立ち寄りください。参加費は無料です(飲食物持込OKで、有料で提供もします)

問合せ：香美町社協本所 (0796) 39-2050

社協のけいじばん



令和7年 4月

日時	内容	場所	備考
2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:あいさつ・天気の手話表現をしてみよう
7日(月) 13:30～15:30	コミュニティカフェ 「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)
10日(木) 10:00～14:00	だれでもカフェ	みんなの家 (香住区七日市 249)	無料 (予約不要。当日、会場へお越しください)
10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)
16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。
16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:あいさつ・天気の手話表現をしてみよう
22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、1人/30分(予約が必要です) 弁護士 野崎 佑也 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、秘密は厳守します。

お問い合わせは

香美町社会福祉協議会

香住区(本所) TEL(0796) 39-2050

村岡区(村岡支所) TEL(0796) 98-1000

小代区(小代支所) TEL(0796) 97-2202

香美町社協だより

右とじから左とじ
に変更します

現在、社協だよりは右とじで縦書きを基本として制作していますが、令和7年4月号より、横書きを基本として、左とじに変更いたします。

これにより、目線の移動が楽になること、アルファベット・表などが見やすくなるという利点があります。

今後とも、住民の皆さんにとって、身近な話題を掲載できるように制作をしていきますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

この記事は、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7年2月1日～28日)

(行政区順)
敬称略

収集ボランティア

(令和7年2月1日～28日)

(行政区順)
敬称略

