



～一人ひとりが思いやり 心ふれあうめぐもりのまち～
しゃ きょう

社協だより

令和2年
(2020年)

2月号

Vol.330

クローズ
アップ

生きがい対応型デイサービスセンター わくわくフェスタ

生きがい対応型デイサービスセンターで毎月開催している「わくわくフェスタ」は、
毎回内容を変えてさまざまな体験型イベントを行っています。
詳しくは毎月の社協だよりをご覧ください。



しめ縄作り



ノルディックウォーキング



まち散策



若返り体操

主な内容

P2…いきいき百歳体操活動紹介 P3…もの忘れ相談のご案内 P4…高校生ボランティア活動報告

～いきいき百歳体操～

「88グループ」、「1,948人」が活動中です。(令和2年1月末現在登録者数)

●いきいき百歳体操とは？

体操のDVDを見ながら映像に合わせて行う約30分間の筋力運動です。おもりを手首や足首につけて行う運動で、おもりは調節が可能なので自分の筋力や体力に合わせて行うことができます。椅子に座ってDVDに合わせてゆっくりと手足を動かしていきます。体操を週1～2回行うことで、筋力の維持・向上ができます。



グループの声を聞いてみました！

「グループを立ち上げて本当に良かった。」「体操に行くときはみんなて誘い合っている。」「会場の準備はみんなて協力している。」「以前は挨拶をするだけの関係だった人も、百歳体操をすることで仲良くなることのできた。」「体操に行くのが楽しい！」



女性も、男性も

たくさん参加されています



〈問合せ先〉高砂市地域包括支援センター(高齢者の介護と福祉の相談窓口) ☎443-3723

『物の忘れ』? 気になりませんか?



誰に相談したらいいの?どこの病院に行ったらいいの?
気になることがあれば早めにお電話ください。

ご家族・ご近隣・
お知り合いの方で、
右のチェックリストに
思い当たることがあれば
ご相談ください



※相談は無料、秘密は
厳守いたします

チェックリスト

- 同じことを何度も言う・聞く・する
- 物(財布や鍵)を探すことが増えた
- テレビ番組の内容が理解できなくなってきた
- 料理・計算・運転などのミスが多くなった
- 慣れた道でも迷うことがある
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 時々「不安」や「焦り」の気持ちが変わってくる
- 人と会ったり、外出するのを億劫がり家にいる
- 身だしなみをかまわなくなった
(髪の毛がぼさぼさ、服や下着が汚れている)

ご相談は、**高砂市地域包括支援センター**まで
認知症初期集中支援チーム(専門医・保健師・社会福祉士・作業療法士などで構成)がサポートします!

受付/月曜日～金曜日(休日・祝日・年末年始は除く)午前8:45～午後5:00

高砂市高砂町松波町440-35
(高砂市ユーアイ福祉交流センター内)

TEL.443-3723 FAX.443-0505

高砂高校生ボランティアTKV

高校生が、ボランティア活動に積極的に参加し、活動を通して仲間づくりをするとともに、地域貢献活動の大切さを仲間とともに学ぶことを目的とし、高砂市在住・在学の高校生を対象に開催しました。

5月12日からスタートした研修会も12月14日で最終回を迎え、9回の研修会の中でコミュニケーションや認知症について学び、まちづくりや福祉に関する活動に参加しました。

ボランティアとコミュニケーションを学ぶ

- 話し合って意見を出し合うのがすごく楽しかったです。
- ボランティアを難しいものだと思っていたけど、今日参加して楽しいことだと知れて良かったです。



- 柳本さん、奥本さんの話を聴いて、どんな人でも住みやすい、社会が広がって欲しいと思いました。
- 生活の中で困っているときは、杖を上にあげて合図するということが、人それぞれサポートの仕方が違うこと、だからコミュニケーションが大切なことを知れて良かった。

認知症サポーター養成講座



- 今まで、認知症という言葉聞いたことはあっても、深くは知らなかったのですが、今回話を聞くことができて良かった。認知症に対するイメージが大きく変わりました。今日学んだことを大切に、人と関わっていきたくと思いました。

～様々な活動に参加しました～



▲こころみ楽リエーション



▲認知症カフェ



▲赤い羽根共同募金



最終回では、5月からの活動を通して感じたことや、自分自身の気持ちの変化に気付いてもらうことを目的に、ワークショップを行いました。

- 高校生である今しかできないことの方が多いと思うので、その立場を活かして、たくさんボランティアをする。
- TKVボランティアの活動を振り返って、ボランティアをした達成感や地域の人と関わることができて、楽しかったです。
- 地域との交流を大切にする。



生きがい対応型デイサービスセンターだより



市内在住のおおむね60歳以上で、介護保険サービスを利用していない人を対象に、介護予防を目的とした仲間づくりや交流、健康増進等の行事を下記のとおり行っています。
※参加の際には、利用登録と『地域ささえあい講座』の受講が必要です。

わくわくフェスタ

飾り結び教室

日本の伝統的な飾り結びを体験しませんか？

- 日 時：2月21日(金) 13:30～16:00
- 場 所：交流スペース8・9
- 定 員：20名
- 参加費：1000円(材料費込)
- 申込締切：2月12日(水)
※詳しくはお問い合わせください。

囲碁・将棋 ●午後(13:00～)

- 5日(水) ● 7日(金)
- 10日(月) ● 20日(木)
- 25日(火)



2月定例行事

- 午前(10:00～)
- 4日(火) いきいき体操
- 5日(水) 絵手紙
- 12日(水) 折り紙②
- 13日(木) スーパードライブ② (9:30～)
- 17日(月) うたの会A(10:00～) うたの会B(12:00～)
- 20日(木) 折り紙②
- 25日(火) ゆうゆう体操
- 27日(木) 地域ささえあい講座
- 28日(金) 朗読の会
- 午後(13:30～)
- 26日(水) スーパードライブ②

わきあいあいサロン

介護予防に役立つ体験やゲームを下記の各公民館で行います。

中筋公民館 2階 集会室

2月 3日(月) 13:30～15:00

中央公民館 3階 講堂

2月 7日(金) 13:30～15:00

米田公民館 1階 集会室

2月18日(火) 13:30～15:00

- 参加費：各回50円



定員超過している行事が多く
なっています。参加の可否など
詳細はお問い合わせ下さい。



申込み・問合せ先 **生きがい対応型デイサービスセンター**
山陽電鉄『高砂駅』より西へ徒歩10分/『荒井駅』より東へ徒歩15分

☎444-3030

高砂市ファミリーサポートセンターです!

ファミリーサポートセンターでは、「子育ての援助を受けたい人」と「援助を行いたい人」が「依頼・提供・両方会員」となり、お互いに助け合いながら地域の中で子育ての相互援助活動を行っています。
みなさまもファミリーサポートセンターの会員になりませんか? ～ここにポイント対象事業(各20ポイント)～



第2回

提供・両方会員フォローアップ講座 「乳幼児の救急処置」

～いざという時のために実技を通して学びましょう～

- 〈日 時〉 2月7日(金) 10:00～11:30
- 〈場 所〉 高砂市ユーアイ福祉交流センター 交流スペース1,2
- 〈講 師〉 高砂市消防本部職員
- 〈内 容〉 心肺蘇生法、AEDの使い方など
- 〈対 象〉 ファミリーサポートセンター会員、
子育て支援に関心のある人、子育て中の人
- 〈定 員〉 20名 〈託 児〉 5名 (対象:1歳6か月以上の子ども 要予約)
- 〈締 切〉 2月5日(水)



3月14日(土)に入会説明会があります。

※詳しくは次号をご覧ください。



令和元年度 子育てセミナー

『親と子の楽しいコミュニケーション』 ～心豊かな子どもに育てる言葉～

「子育てのヒント」を学び、子育てや子育て支援に役立てませんか?

- 〈日 時〉 2月28日(金) 10:00～11:30
- 〈場 所〉 高砂市ユーアイ福祉交流センター 交流スペース1,2
- 〈講 師〉 公認心理師・臨床発達心理士 五百藏 佳世子 氏
- 〈内 容〉 ファミリーサポートセンター会員、
子育て支援に関心のある人、子育て中の人
- 〈定 員〉 30名 〈託 児〉 10名 (対象:6か月以上の子ども 要予約)
- 〈締 切〉 2月26日(水)



申込み
問合せ

高砂市ファミリーサポートセンター
TEL 442-0555 FAX 443-0505

小地域福祉活動 写真展

～各地域では、「ふれあいいきいきサロン」や見守りが必要な方への「ゆうあい訪問活動」等が福祉委員や民生委員・児童委員の創意工夫により、活発に行われています。今回は、10月～12月に開催された活動の一部をご紹介します～



◆高砂町 第4福祉部会(12月5日)

お喋りを楽しみながら正月やクリスマスに使えるプリザーブドフラワーを作成



◆荒井町 東本町福祉部会(11月1日)

レクリエーションやビンゴゲームで盛り上がった後、食事を頂きながら歓談



◆荒井町 緑丘福祉部会(11月30日)

紙芝居やカルタを使い、防災について学んだ後、レクリエーションで楽しく過ごす



◆荒井町 紙町・紙町労金団地福祉部会(11月27日)

市民病院より講師をお招きし、膝痛・腰痛予防をテーマにした講演を聞いた後、食事を頂く



◆伊保町 伊保東部福祉部会(10月24日)

童謡やリズム合わせの音楽療法を楽しみ、賑やかに楽しい一日を過ごす



◆米田町 米田新福祉部会(11月13日)

食事を頂きながらお喋りを楽しんだ後、ゲーム大会で親睦を深める



◆米田町 塩市福祉部会(11月17日)

司法書士の助永先生をお招きし、終活をテーマに福祉講演会を開催、相続や遺言などについて学ぶ



◆米田町 神爪福祉部会(12月8日)

オカリナの演奏で合唱し、食事を頂いた後、ビンゴゲームで盛り上がる



◆米田町 米田団地福祉部会(11月26日)

米田西保育園よりふれあいコンサートに招待いただき、園児達の歌声に癒される



◆阿弥陀町 西下台福祉部会(11月18日)

食事を頂いた後、「あみだのみんわ」などの絵本を皆で読み、阿弥陀の由来について学ぶ



◆阿弥陀町 中西福祉部会(11月16日)

おでんやおにぎり、みそ汁を頂き、誕生月の方に鉢植えの花をプレゼント



◆北浜町 西浜福祉部会(11月9日)

ストレッチ、脳トレ、音楽体操で頭と体をほぐした後、モーニングを頂き、楽しい一日を過ごす

紙面の都合上、一部の活動のみ掲載しています。この他にも、活動されている地区がたくさんあります。ぜひ、お近くのいきいきサロン等へご参加ください。



善意銀行預託状況



～あたたかい善意をありがとうございました。高砂市の福祉活動に役立てます～

R1.12.1～12.31 ※敬称略

—金銭の部—

地区名	氏名	金額(円)	備考
高砂	十輪寺名誉住職 西田 光衛	100,000	版画カレンダー売上金 高砂市視覚障害者福祉協会へ30,000円
	玉野 俊行	2,000	
	加古川友の会	5,000	
	短足おじさん	4,711	お客様の善意
荒井	荒井 七郎	20,000	
	自由空間	6,900	お客様からの寄贈品の売上げを福祉のために
	キッコーマン高砂紫会	27,000	チャリティゴルフ募金として
	キッコーマン食品(株) 高砂工場	8,559	
	高砂市民病院	10,000	
	匿名	1,072	
米田	匿名	6,605	
北浜	牛谷団地なかよし明友会	2,190	
その他	国際ソロプチミスト加古川	50,000	

—物品の部—

自由空間 ……子ども用紙オムツ1箱
 匿名 ……婦人服8着
 匿名 ……下着5枚
 匿名 ……湯のみ153個、急須6個、コーヒーカップ66個
 匿名 ……毛糸32個、ニット帽4枚、靴下15足、布端切れ2枚

—物品の部(外国コイン・古切手・使用済カード等)—

(株)加納工務店、若年性認知症とともに歩む 子いるかの会、(株)優和、高砂市こども未来部子育て支援室

 松本 奈津子、荒井 七郎、匿名

※善意銀行への寄附金は税額控除が適用されます。

認知症や障がいのある人も 安心して医療にかかれるまちづくりI

講演会&シンポジウム(認知症編)

【日時】 2月22日(土) 13:45～16:30

【場所】 高砂市文化保健センター 中ホール

【内容】

基調講演

「安心して地域で暮らすための認知症の医療・介護って…!!」
柿木 達也氏(兵庫県認知症対策室長)

シンポジウム

認知症の人も安心して医療にかかれ、地域でその人らしく
暮らすことを支えるために～看護職とつながろう～

シンポジスト：看護師(加古川中央市民病院・高砂市民病院・高砂西部病院)
介護支援専門員、家族会代表

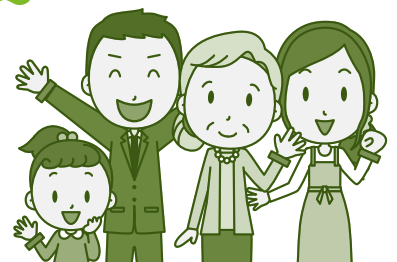
【主催】 つなぐ手と手・加古川認知症の人と家族、サポーターの会

【お問合せ先】 090-1021-8701(中野)

※手話通訳・要約筆記あり

託児あり(3歳～就学前)申し込みは2月10日までに問い合わせ先まで

参加費無料
申込不要



認証認知症カフェ



カフェの名称	問い合わせ先	活動日程	開催日
Café de のじぎく	特別養護老人ホーム のじぎくの里 Tel 079-247-9200	月1回 第1水曜日 13:00~15:00	2月5日(水) 3月4日(水)
かしま~ず カフェ	鹿島の郷 Tel 079-446-4166	月1回 第2日曜日 10:00~12:00	2月9日(日) 3月8日(日)
めぐみカフェ	特別養護老人ホーム めぐみ苑 Tel 079-449-0111	月1回 第3水曜日 10:00~12:00	2月19日(水) 3月18日(水)
心まちカフェ	小規模多機能ホーム 心まち Tel 079-431-0361	月1回 第4金曜日 13:30~15:30	2月28日(金) 3月27日(金)

~「もの忘れ」気になりませんか?~

あたまの健康チェック

もの忘れが気になる方、ご家族の認知症の相談もお受けします。お気軽にお越しください。

日 時：2月18日(火)・3月17日(火)

①10時 ②11時 ③13時 ④14時 ⑤15時

場 所：高砂市ユーアイ福祉交流センター1階 相談室1

人 数：各時間1名 費 用：無 料

対 象：高砂市内在住の65歳以上の方

実施方法：対話形式で、簡単な質問に答えていただきます。(30分~1時間程度)

申込方法：電話又は来所にて予約が必要です。

申込み・問合せ先

高砂市地域包括支援センター ☎443-3723

災害時支援ボランティア研修会

平時のボランティア活動が活かされた、被災地での活動

日 時：3月14日(土) 14:00~16:00

場 所：高砂市ユーアイ福祉交流センター
交流スペース1,2,3

対 象：高砂市災害時支援ボランティア登録者
高砂市ボランティア活動センター登録団体(者)
民生委員・福祉委員等の地域で活動されている方
NPOスタッフ、企業、高砂青年会議所
その他、災害支援やボランティアに関心のある方
定 員：100名 参加費：無料 締切：3月6日(金)

申込み・問合せ先

ボランティア活動センター ☎442-4047



耳より ホットライン

認知症の人を ささえる家族の会「いるかの会」

~家族のための介護相談~

日 時：2月3日(月) 14:30~15:30

場 所：ユーアイ福祉交流センター 1階 研修室

内 容：会員による介護相談

※若年性認知症の相談もできます。

認知症の人を ささえる家族の会「いるかの会」

高砂市支え合う 介護者の会「すずらんの会」

若年性認知症と ともに歩む「子いるかの会」

日頃の疲れをリラクゼーション体操で癒しましょう!

日 時：2月13日(木) 13:30~15:00

場 所：ユーアイ福祉交流センター2階 交流スペース7

内 容：リラクゼーション体操

講 師：健康運動指導士 正井 恵子 氏

定 員：15名 (定員になり次第締め切り)

申込み・問合せ先

高砂市社会福祉協議会 ☎444-3020

地域包括 支援センター 臨時職員募集

資 格：社会福祉士または介護支援専門員資格を
有する方

勤務形態：週4日(月曜日から金曜日)
9時から15時

賃 金：基本給(日額)5,000円※別途通勤手有

条 件：普通自動車運転免許を有している方
ワード・エクセル等のパソコン操作のできる方

業務内容：要支援者に対するケアプラン確認作業等

応募方法：履歴書及び小論文「応募の動機」(800字以内)

まずは、電話でお問い合わせください。

申込み・問合せ先

高砂市社会福祉協議会 ☎443-3720