

福祉目標：すべての市民で支えあう福祉のまちづくり

～つなぐ・つながる・つなぎあう～

# あったか ハート

No.336

平成27年11月1日発行

赤い羽根共同募金  
街頭募金  
10月3日

皆さまから寄せられた共同募金は地域の様々な福祉活動、ボランティア活動等に活用させていただきます。  
ご協力ありがとうございました。



発行：☎ 社会福祉法人 加西市社会福祉協議会

〒675-2303 加西市北条町古坂1072番地の14  
(加西市健康福祉会館内)

☎ 0790-42-8888 FAX 0790-42-6655

URL: <http://www.kasai-syakyo.com/>

あったかハートは、  
共同募金配分金の一部で  
発行しています。



## もくじ

- P2 あったか声かけ作戦、家族介護教室のお知らせ
- P3 地域包括支援センターだより
- P4～5 歳末たすけあい運動・赤い羽根共同募金ニュース
- P6～7 加西市ボランティア・市民活動センター情報
- P8 善防園だより、善意銀行だより、相談日のご案内



みんなで支えあいまちづくりを目指し

# “あったか声かけ作戦”が開催されました!!



記憶力や判断能力が低下すると、自分がどこにいるか分からなくなったり、道を間違えて家に帰れなくなったりしてしまう場合があります。万が一、道に迷われた場合でも、できるだけ近くで早く発見するためには、日頃から身近な地域に「声をかける」「見守る」意識や気付きが必要です。それらを改めて学ぶために、殿原町、山枝町、芝自治区で「あったか声かけ作戦」が開催されました。当日は、認知症サポーター養成講座で認知症の知識を学ばれ、社協職員による寸劇では、役として参加してもらう町もあり、実際に身をもって体験をされました。グループワークでは今後、自分たちにできることや感想等、様々な意見が出ました。今後、その他の地域でもあったか声かけ作戦が実施される予定です。



殿原町



山枝町



芝自治区

平成27年度

## 家族介護教室のお知らせ

(テーマ) リフレッシュしながら、らくらく介護

介護をしていく上で役に立つ技術の習得や、介護されている方が心身共に健康でいられるための情報提供の場となることを目的に開催します。

介護者同士の交流の機会として、是非ご参加ください。

《定員》 30名

《参加費》 無料

《対象者》 現在介護をされている方、介護に関心のある方等



日時	場所	内容
11月25日(水) 13:30~15:00	健康福祉会館2階 研修室	テーマ『いつまでも美味しく安全に食べる方法』 ・摂食と嚥下のポイント ・嚥下食などの食形態の紹介 ・嚥下体操 ・質疑応答など 担当事業所：加西白寿苑
12月9日(水) 13:30~15:00	健康福祉会館2階 研修室	テーマ『福祉用具を体験してみよう』 ・福祉用具の使い方、体験をすることで要介護者の気持ちを理解してみませんか？普段口にすることのない補助食品も味わって体験してみましょう。 ・質疑応答など 担当事業所：第二サルビア荘
1月27日(水) 13:30~15:00	加西市民会館2階 料理教室	テーマ『高齢者・障がい者のための安心簡単クッキング～介護をされる人・する人の豊かな食生活をサポート～』 ・管理栄養士による、安心で簡単な食事やおやつ調理と試食をしてみませんか ・試食会、質疑応答など 担当事業所：ラヴィかさい

### 《問い合わせ・申込み先》

第二サルビア荘 8:30~17:00(月~土)

TEL:0790-45-8922

※申込みは3日前までをお願いします。 ※空きがあれば、当日参加も可能です。 ※各教室、1回のみ参加も可能です。

主催：加西市健康福祉部長寿介護課

ラヴィかさい在宅介護支援センター

加西白寿苑在宅介護支援センター

NPO法人ふきのとう

第二サルビア荘在宅介護支援センター

## 加西市地域包括支援センター

# ～寒い冬の「ヒートショック」に注意！～



寒くなると暖かい部屋やお風呂が心地いいものです。ところが、寒い冬の季節はお風呂で倒れたという話も聞かれます。

79歳のAさんはご主人と娘さんと三人暮らしです。高血圧と糖尿病のお薬を飲んでいますが、訪問した保健師にご自身に起こった体験を話してくださいました。

凍えるような冬の日の夜、ご家族はすでにそれぞれの部屋で過ごしていました。用事が済んでやれやれと、衣服を脱いで鳥肌を立ててブルブル震えながら冷えた浴室に向かい、サッと体を流して暖かい浴槽に浸かりました。

さて、身体を洗おうと浴槽をでた途端、急に目の前が暗くなり意識を失い、洗い場に倒れてしまいました。しばらくして頭の痛みと体の冷えて目が覚めました。

翌日病院を受診され、幸い頭部は打撲程度で異常なかったようですが、倒れる場所が少し違っていたら、と思うと、とても恐ろしい体験をされたということでした。

「暖かい居間」から「寒い脱衣所や浴室」、そして「熱い湯船」この短時間の動きの中で急激な温度変化が起こります。これに伴って急激な血圧の上昇や、下降が引き起こされることを「ヒートショック」といいます。急激に血圧が上昇した場合には、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などで死亡する恐れがあります。逆に急激に血圧が低下した場合には、貧血を起こし浴槽で目まいを生じてケガをしたりおぼれたりする危険性があります。入浴中の突然死は12月、1月がもっとも増えるので特に注意が必要です。

## 「ヒートショック」対策 あらかじめできることは??

### ○脱衣所や浴室、トイレの暖房器具設置や断熱改修

入浴前の脱衣所を暖めておくことで、温度差をなくす。

### ○シャワーを活用したお湯はり

高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯を張ることで、浴室全体を温める。

### ○夕食前・日没前に入浴

日中は日没後に比べ外気温が比較的高く、脱衣所や浴室が冷え込まないことに加え、身体の機能が高いうちに入浴することで温度差へ適応しやすくなる。

### ○食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後一時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため入浴を控えた方がよい。

### ○湯温設定41℃以下で温め過ぎない

足からゆっくりと入り、徐々に肩まで沈めていく。入浴時間はほんのり汗ばむ程度にする。

出る際は急に立ち上がらずにゆっくりと立ち上がり湯船から出る。

### ○入浴の前後はコップ一杯程度の水分を補給する



寒くて体が冷えてしまいがちな冬は、1日の終わりにお風呂で体を温めて、湯船でほっとりと一息つく時間を楽しみにしている人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

でも、お年寄りや高血圧、糖尿病などの病気を持っている人にとって、冬の入浴は常に危険があることを忘れてはいけません。ご家族の入浴中には「湯加減どう?」「だいじょうぶ?」などと定期的な声掛けを意識をもって行っていただきたい冬の習慣です。



# みんなでささえあうあったかい地域づくり “歳末たすけあい運動”が始まります



「歳末たすけあい運動」は、共同募金運動の一環として各種団体や地域住民の方々のご協力のもと、新たな年を迎える時季に、支援を必要とする方々が地域で安心して暮らすことができるよう実施しています。皆さまから寄せられた「歳末たすけあい募金」は、下記の助成事業に活用させていただきます。皆さまのご協力を心よりお願い申し上げます。

## 【募金目標額】

2,281,000円

## 【運動期間】

平成27年12月1日  
～12月31日



## 【募金の助成先】

### ①年末年始ふれあい事業

地域福祉活動を実践する「いきいき委員」会や「障がい者福祉団体」等が年末年始(12月～翌3月)に実施するふれあい事業に対して助成します。

- ◆例えば・・・餅つき大会、ふれあい食事会、クリスマス会、おせちづくり等
- ◆配分上限額：一団体一事業15,000円まで(障がい者福祉団体へは一団体30,000円まで)

### ②閉じこもり予防事業

普段外出する機会の少ない方への閉じこもり予防や、町のふれあい活動促進に対して助成します。

- ◆対象事業：年末年始にいきいきサロン活動で外出する場合に一部を助成します。(車輦代の一部を助成)  
※車輦代等の領収書(写し可)は要提出
- ◆配分上限額：一団体一事業20,000円まで



下若井町ふれあい餅つき大会



殿原町三世代ふれあいクリスマス会

### ③歳末見舞金贈呈事業

市内に在住する、経済的に特に援助を必要とする世帯へ、各地区民生委員・児童委員さんを通じて、歳末見舞金を配布します。

### ④歳末たすけあい運動啓発活動

歳末たすけあい運動の啓発活動をあったかハートに掲載します。

## 嘱託職員・パートを募集しています!!

### 【募集内容】

- 嘱託職員 地域包括支援センター  
保健師又は看護師(2名)
- 募集期間 随時受付
- 試験種目 作文試験・面接試験
- 採用日 要相談

- パート ホームヘルパーステーション ヘルパー(1名)  
※面接のみ・随時受付  
※勤務時間は相談に応じます。

※受験申込書はホームページからダウンロードできます。  
(郵送可)

### 【受験申込先及び問合せ先】

〒675-2303 加西市北条町古坂1072番地の14  
加西市社会福祉協議会 総務課 ☎42-8888(代)  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。



# 赤い羽根共同募金ニュース

～じぶんの町を良くするしくみ～

## 【中間実績報告】

(平成27年10月15日 現在)

今年も10月1日から全国一斉に『やさしさが必ずとどく赤い羽根』をスローガンに赤い羽根共同募金運動を実施しております。

加西市共同募金委員会では、8,870,000円を目標額として運動を展開し、10月15日現在、3,848,221円の募金をお寄せいただきました。

市民の皆さまから寄せられた募金は、兵庫県共同募金会を通じて、来年度、加西市社会福祉協議会の地域福祉推進活動により有効に活用させていただきます。

あたたかいご支援、ご協力をいただきました多くの皆さまに厚くお礼申し上げます。

なお、赤い羽根共同募金運動期間は\*12月31日までとなっておりますので、引き続きご協力を宜しくお願い申し上げます。

募金の活用内容の詳細については、

<http://hanett.akaihane.or.jp>

(ホームページ:赤い羽根募金のつかいみち)からご覧いただけます。

\*加西市共同募金委員会では業務期間の都合上、12月28日(月)17時までの窓口業務とします。

募金別	募金額(円)	件数(件)
戸別募金	2,349,900	9,400
特別募金	1,289,600	586
職域募金	82,737	28
バッジ募金	75,500	151
街頭募金	22,930	1
一般、その他	27,554	10
合計	3,848,221	10,176

【昨年度実績額】 8,869,972円 (14,789件)

## 赤い羽根共同募金が、地域の福祉活動を支えています!

昨年度は、民生委員・児童委員さん、区長さん、事業所、学校等、たくさんの市民の皆さまから温かいご協力を賜り8,869,972円の募金をお寄せいただきました。

このうち、今年度は、8,012,000円が加西市社協へ配分され、“すべての市民で支えあう福祉のまちづくり”のため社会福祉事業、更生保護事業、その他の社会福祉を目的とする様々な事業に活用させていただいております。

## 【共同募金の使いみち】

配分金を活用された、市内の福祉活動の一部をご紹介します。

### 福祉育成・援助のために

6,852,000円

- ・いきいき委員会 (あったか友愛)
- ・はつらつ委員会 訪問活動
- ・広報誌「あったかハート」の発行
- ・子育て支援事業



### 障がいを持った方々のために

240,000円

- ・障がい者福祉団体への助成等



### ボランティア活動育成のために

670,000円

- ・福祉体験学習
- ・ボランティア体験
- ・学校でのボランティア活動へ



### 老人福祉のために

80,000円

- ・福友会への助成
- ・老人クラブ連合会等へ助成

### 子どもの福祉のために

170,000円

- ・保育所連盟、保育所等へ助成

# KVC<sup>2</sup>情報

Kasai Volunteer Center for Civilactivities  
加西市 ボランティア 市民活動センター

〒675-2303 加西市北条町古坂1072番地の14 (市健康福祉会館内)

ハイミミより情報  
☎43-8133 FAX42-6658

## 受賞 おめでとうございます

◆ 10月30日、三木市文化会館で開催された「第64回兵庫県社会福祉大会」において、長年のボランティアの功績を称えまして受賞された方々です。

(当センター登録者のみ。順不同、敬称略)

### ○兵庫県社会福祉協議会会長表彰

(福祉ボランティア功労者)

中川 正義 (配達) 渡辺 節子 (施設)  
小田 春幸 (配達) 増田紀久代 (調理)  
中塚 栄 (調理)

◆ 11月6日、兵庫県公館において、長年のボランティアの功績を称えまして表彰されます。

### ○ひょうご県民ボランティア活動賞

辻 美千代 (情報誌作成・配達)

◆ 11月7日、多可町文化会館ベルディーホールで開催される「北播磨ふるさとフェスタ」において長年のボランティアの功績を称えまして受賞される方々です。

(当センター登録者のみ。順不同、敬称略)

### ○兵庫県くすのき賞 (団体)

まちの子育てひろば応援団 (すくすく広場)

### ○兵庫県こうのとりのり賞

岩佐 仁美 (調理) 上原 幸恵 (配達)  
金志 節子 (調理) 中村 清秋 (配達)  
宮本三恵子 (配達) 森本 桂子 (調理)



## 秋のクリーンキャンペーン

～市役所周辺と北条町内～

晩秋の播州加西で歴史のある地にふわさしいきれいな街を目指し、道路わきのゴミを拾う環境美化活動を実施します。

友人知人をお誘いあわせのうえ、過ぎゆく秋を感じながら美化活動に参加しませんか。

日 時：平成27年11月15日(日)  
午前9時から10時(小雨決行)

集合場所：加西市役所職員駐車場(東側)

コース：市役所周辺

その他：小学生は、保護者同伴でお願いします。  
市内外どなたでも参加できます。

持ち物：軍手、火ばし

## サンタが家に? やってきた!!

クリスマスシーズンに向けて、サンタの衣装の貸し出しをします。一気にクリスマス気分が盛り上がりますので地域活動等で活用されませんか。

貸出期間：原則5日間以内

受付：平日午前9時から午後5時まで

電話：43-8133(電話受付可)

貸出対象：加西市内在住又は在勤の方で団体を優先  
(地域交流事業、三世代ふれあい、いきいきサロン等)

レンタル料：無料ですが、洗濯もしくはクリーニングをしてご返却ください。

※数に限りがありますので、予約多数のときはお断りすることがあります。



## ～ボランティア募集～

### ◎調理ボランティア

月に1回程度の活動です。

活動日：木曜日 時間：9:00～12:00

### ◎配達ボランティア

活動日：月曜日から金曜日

いずれの曜日でもOKです。

時間：9:00～12:00

ひとり暮らし老人、高齢者夫婦世帯などへお弁当を届けてくださる人を募集しています。

### 《問合せ先》

加西市ボランティア・市民活動センター

☎43-8133

# ※※※※※※ 認知症の理解を深める講座 ※※※※※※

## 1. 目的

高齢社会になり、在宅で生活を送る高齢者が増加しており、85歳以上の4人に1人は認知症の症状があるといわれています。誰もが安心して暮らせる加西市になるように、認知症などで不安を抱えている当事者、家族への理解を深めるために、講座を通じて認知症という病気について理解と対応力を学んでいただきます。

## 2. 開催日時、講師等

	日時	内容	講師
第1回	11月26日(木) 14:00～15:30	「もの忘れが気になるとき」	市立加西病院 精神科部長 くぼたやすえ 久保田康愛 先生
第2回	12月3日(木) 13:30～15:30	「その時、私ができること」	加西市社会福祉協議会 認知症地域支援推進員 さじまきこ 佐治真喜子

3. 対象者：一般市民

4. 開催場所：健康福祉会館 1棟2階 研修室1・2

5. 参加費：無料

6. 持ち物等：筆記用具

7. 申し込み：加西市社会福祉協議会 地域福祉課 ボランティア・市民活動センター  
☎0790-43-8133 FAX0790-42-6655

## ボランティアのひろば

兵庫県退職公務員連盟加西支部  
～退職学校教職員の会～

私たちの主なボランティア活動は古切手の収集とその整理です。収集は市内の各中学校にお願いし、その協力で沢山の古切手が集まります。それを国内切手と外国切手に分類し、日本キリスト教海外医療協力会に送ります。そこで全国から集まった切手と一緒にお金に換えられます。そしてそのお金は、現在はバングラデシュとタンザニアへ医師や看護師を派遣したり、また、その地域の人々の健康を守ったりする資金として使われています。

ささやかなボランティアですが子どもたちと協力して、外国の人々の命や健康を守る活動に参加できることは嬉しいです。また、整理作業では色々な切手に出会い、おしゃべりも弾みます。小さなボランティアも集まれば、国を超えて大きい力を発揮します。



お知らせ

## 第17回 ボランティアのつどい

を開催します！

月 日：平成28年1月23日(土)

場 所：加西市健康福祉会館ホール(加西市北条町古坂1072番地の14)

内 容：オープニングセレモニー、表彰、体験発表、講演、体験、炊き出し等

♡このつどいには、手話通訳があります。

※詳細については1月号に掲載します。



# 善防園だより



## 2015ガーデンパーティー開催!!



**日時：2015年11月14日(土)11:00～13:00**

受付 10:30～ オープニング 11:00

**場所：加西市立善防園 ※雨天決行**



ガーデンパーティーは当園の利用者をはじめ、ご家族の方々や地域の方々と交流と親睦を深め、地域(社会)とのつながりを感じていただき、社会参加への機会になっていくことを目的として開催します。

当日は、皆さまが楽しんでいただけるように色々な模擬店や催し(余興など)を用意してお待ちしております。焼きそば、フライドポテト、ドリンクコーナーなどの飲食から、射的、スーパーボールすくいなど無料で楽しんでいただけます。

どなたでも参加できますので皆さまのお越しをお待ちしています。

**加西市立善防園 (多機能型障がい福祉サービス事業所)**  
加西市西笠原町172-142 ☎48-3999

## 愛のエコキャップリレー

### ～小田鉄工所の皆さん～

今回、紹介させていただくのは『小田鉄工所』のみなさんです。

小田鉄工所では、平成22年からペットボトルのキャップ(エコキャップ)の収集を始められ、今では会長さんをはじめ全社員のみなさんが身近なボランティア活動として取り組まれています。

今回は、約10kg(エコキャップ3,940個相当分)いただきました。  
みなさん、ありがとうございました。

### 平成27年度 エコキャップ回収状況

4月から9月 :回収件数47件 回収量738kg



## 善寛銀行だより

平成27年8月16日～平成27年10月15日の受付分(順不同 敬称略)

氏名	金額
<b>【供養預託】</b>	
川島敦司(ご尊父様供養のため)	100,000円
<b>【一般預託】</b>	
美心(2回)	4,000円
エム・ケー自工株式会社(フリーマーケットの売上金として)	10,500円
平成27年度中央公民館ふれあいまつりチャリティーバザー	7,325円
匿名	50,000円
匿名	589円
<b>【給料端数預託】</b>	
柏原歯科医院御一同(3回)	3,648円
株式会社邦栄堂社員御一同(2回)	2,713円
加西市社会福祉協議会職員一同(2回)	10,616円
<b>【指定預託】</b>	
混声合唱団ヴォルケ(東日本大震災義援金へ)	15,807円
塩谷歯科医院患者様スタッフ一同(東日本大震災義援金へ)	300,000円
<b>【物品預託】</b>	
平成27年度中央公民館ふれあいまつりチャリティーバザー	タオルケット等23点
加西市老人クラブ連合会	タオル等52点
ふれあい祭り実行委員会(指定11福祉施設へ)	タオル660本

♥ 温かい善意をありがとうございました ♥

## 予約制

## 無料相談所のご案内

**場所**  
加西市健康福祉会館

生活上の困りごと・悩みごと、弁護士による法律相談、ボランティアに関する相談所を開設しています。

★法律相談は予約制で10名までです。

内容	心配ごと相談	法律相談・心配ごと相談	ボランティア相談
時間	13:30～16:00	9:00～11:00	13:30～15:30
11月	12日(木)	26日(木)	5日(木)
12月	10日(木)	24日(木)	3日(木)
1月	14日(木)	28日(木)	7日(木)

問合せ・予約先 ☎43-0303 月～金曜日(祝日除く)の9時から17時まで

○秘密は厳守します。