

基本理念：すべての市民で支えあう福祉のまちづくり

～つなく・つながる・つなぎあう～

あったかハート

No.355

平成31年1月1日発行



新年あけましておめでとうございます

▼西在田地区はつらつ委員会

(視察研修：はちぶせの里)



▼下里地区はつらつ委員会

(下里地区ふれあいウォーク)



わたしたちの地域活動

▼福住東町いきいきサロン



▼野上町いきいきサロン



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 新年のごあいさつ・歳末たすけあい運動
- P3 地域包括支援センター通信
- P4 サロン活動でフレイル予防!!
- P5 あったか友愛推進大会のご案内
- 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



加西市社会福祉協議会
理事長 衣笠 勝弘

新年のごあいさつ



新年明けましておめでとうございます。

皆さまお揃いで希望に満ちた新しい年をお迎えの事と心よりお慶び申し上げます。
平素は、社会福祉協議会（社協）の活動に対し、温かいご支援とご協力を賜り、心より厚くお礼申し上げます。

加西市においても、少子高齢が進む中、高齢・障がい・子育て・生活困窮者等の様々な分野での課題が、複雑且つ多様化しています。それらの福祉課題に対応していくには、公的なサービスに加え、地域の多様な関係機関・自治団体や住民が連携・協働する身近な支え合い・助け合いが必要です。

私たちは、地域福祉の原点に立ち返り、生きがいを共に作り、高め合うことができる「地域共生社会」の実現に向けた住民主体の地域福祉活動の推進と、地域福祉サービスの向上を目指し、職員一丸となり信頼される社協に向け、社協活動の取り組みを強化いたします。

また、はつらつ委員会、いきいき委員会、サロン等を中心に「見守り・助け合いの精神」で、取り組まれている地域活動へ一層の期待をし、社協第6次地域福祉推進計画に基づいた事業展開の見える化を図って参ります。

結びに、皆さま方の益々のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。



歳末たすけあい運動

～つながり ささえあう みんなの地域づくり～

「歳末たすけあい募金」に、自治会を通じての戸別募金や、事業所や学校、各種団体等市民の皆さまにご協力をいただきありがとうございました。

集まった募金は、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるよう、住民の参加やご理解を得て、様々な福祉活動に助成しています。皆さまのご協力に心よりお礼申し上げます。

募金中間報告（平成30年12月12日現在）

募金別	件数(件)	募金額(円)
戸別	12,409	1,861,305
老人クラブ	25	153,500
職域	44	52,762
事業所	2	43,000
学校・こども園等	4	8,805
団体・その他	2	108,886
合計	12,486	2,228,258

参考：昨年度実績額 2,646,464円（12,753件）

加西市曹洞宗寺院

歳末たすけあい義捐托鉢



11月30日、加西市内の曹洞宗寺院約20カ寺（代表：常泉寺住職 森良彦氏）の僧侶による托鉢が行われました。

この托鉢行は40年近く前から行われており、北条町内の冬の風物詩となっています。

寒さの厳しい中、一行は般若心経を唱えながら市街地を巡り、市民の皆さまから寄せられた浄財78,886円を歳末たすけあい募金に寄付していただきました。

ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。

家族や身近な方と一緒にチェックしてみてね。

～認知症のチェックをしてみませんか～



認知症は、加齢によるものとして見過ごされがちですが、身近な脳の病気です。

加齢による物忘れ	認知症の物忘れ
体験の一部を忘れる	体験 全体 を忘れる
ヒントがあると思い出せる	ヒントがあっても 思い出せない
人や時間、場所などがわかる	人や時間、場所などが わかりにくい
日常生活に支障がない	日常生活に 支障がある

質問内容	1点	2点	3点	4点
1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1. 全くない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ
2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1. 全くない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ
3 自分の生年月日がわからなくなることがありますか	1. 全くない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ
4 今日が何月何日かわからないときがありますか	1. 全くない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ
5 自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか	1. 全くない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ
6 道に迷って帰ってこれなくなることはありますか	1. 全くない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ
7 電気やガス水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか	1. 問題ない	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. 全くできない
8 一日の計画を自分で立てることができますか	1. 問題ない	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. 全くできない
9 季節や状況にあった服を自分で選ぶことができますか	1. 問題ない	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. 全くできない
10 一人で買い物(必要な物を必要な量だけ買うこと)はできますか	1. 問題ない	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. 全くできない
11 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1. 問題ない	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. 全くできない
12 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1. 問題ない	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. 全くできない
13 電話をかける事はできますか	1. 問題ない	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. 全くできない
14 自分で食事の準備はできますか	1. 問題ない	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. 全くできない
15 自分で、薬を決まった時間に決まった分量を飲むことはできますか	1. 問題ない	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. 全くできない
16 入浴は一人でできますか	1. 問題ない	2. 見守りや声かけ	3. 一部介助	4. 全介助
17 着替えは一人でできますか	1. 問題ない	2. 見守りや声かけ	3. 一部介助	4. 全介助
18 トイレは一人でできますか	1. 問題ない	2. 見守りや声かけ	3. 一部介助	4. 全介助
19 身だしなみを整えることは一人でできますか	1. 問題ない	2. 見守りや声かけ	3. 一部介助	4. 全介助
20 食事は、介助がなくても一人で食べることができますか	1. 問題ない	2. 見守りや声かけ	3. 一部介助	4. 全介助
21 家の中での移動は一人でできますか	1. 問題ない	2. 見守りや声かけ	3. 一部介助	4. 全介助
小 計	1点×() =()	2点×() =()	3点×() =()	4点×() =()

合計点が「31点以上」の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

◆ 認知症の早期診断・早期治療が大切な理由 ◆

認知症は、治らない病気だから医療機関に行っても仕方ないと思いませんか？

軽いうちから準備することができます。

治療により改善する場合があります。

進行を遅らせることが可能な場合があります。



◆ 認知症は、誰にでも起こりうる病気です ◆

認知症は、いろいろな原因で脳の機能が徐々に低下していく状態です。認知症には「早めの気づき」が大切です。「認知症かな？」と気になる方は、早めにかかりつけ医や下記までお気軽にご相談ください。

【相談窓口】 加西市地域包括支援センター 加西市健康福祉会館1階 ☎ 42-7522

ご存じですか？
「フレイル」について

サロン活動でフレイル予防！！

加西市内では住民同士の活動の輪がたくさん広がっています。町で集える場づくりを進める方や、余暇活動を通じていろんな方と交流を深めるなど様々です。それらはすべて**フレイル予防**に繋がるとともに、地域を笑顔にする活動です。加西市社会福祉協議会ではそういった地域の活動を応援しています。

フレイルとは、身体がストレスに弱くなっている状態のことです。

「Frailty（フレイルティ）」に対する日本語訳です。日本語では、「虚弱」「老衰」「脆弱」などになり、その状態に対し、正しく介入していくことで戻るという意味があります。

各地域で開催されているサロンや行事などのつどいの場には、①楽しさ・生きがい・社会参加②無理なく身体を動かせる③生活にメリハリがつく④元気を保つきっかけづくり⑤閉じこもり予防⑥ニーズの把握・発掘⑦地域の支え合いなど、たくさんの効果があります。

楽しく続けることで気持ちもいきいき！健康維持！！

子どもから高齢者まで、みんなで体操やおしゃべり、趣味活動、たまにはお食事も…。みんなで心身ともに健康になりましょう！！

地域では、いろんな住民主体の活動があります

隣保の範囲

あったか班

最近、ひとり暮らしのAさんを見かけないなあ。心配です。



町内会（自治会）の範囲

いきいき委員会

サロン・行事に誘ってみよう。一緒に体操して、おしゃべりしよう。



地区の範囲

はつらつ委員会

町で心配なことは地区の中でも心配！誘い合って取り組めることを考えよう。



【ふれあいいいきいきサロンの様子】



西笠原町ふれあいいいきいきサロン



中富町ふれあいいいきいきサロン



三口町ふれあいいいきいきサロン

地域づくりを一緒に考えよう♪ あったか友愛推進大会を開催します

参加費無料

地域住民によるコミュニティづくりや地域の福祉力を高めることを目的として開催します。
助け合いのある地域・まちづくりをめざして、自分のまちをよくするしくみを一緒に考えてみませんか。
地域づくりについて興味・関心のある方は、ぜひご参加ください。

【日時】 平成31年2月23日（土） 9：30～12：00（受付：9：00～）

【会場】 加西市健康福祉会館 大会議室（ホール）

【講演】 自分のまちをよくするしくみを考えよう ～自ら助けてと言える地域へ～

【主催】 社会福祉法人 加西市社会福祉協議会 【共催】 9地区はつらつ委員会・加西市福祉委員会



うのうら
鵜浦直子氏

【講師紹介】

大阪市立大学大学院生活科学研究科前期博士課程を修了し、誰もが安心して暮らすことができる社会の実現のために求められるソーシャルワークのあり方について研究を進めておられます。とくに、自分ひとりではうまく思いを伝えることができなかつたり、思いを持っていてもそれを具体的に実現させていくことができない人たちへのソーシャルワークに関心を持ち、成年後見制度などの権利擁護に関する研究をされておられます。最近では、家計も含めて生活を支援するソーシャルワークのあり方に関する研究を進められています。

地域活動のご紹介



横尾区いきいき委員会
運動には最適のすみきった秋晴れのもと、第45回目の運動会が開催され160世帯の参加で楽しく三世代交流ができました。



窪田町いきいき委員会
グラウンドゴルフ、焼き出しなど、地域のみんな120名が参加し、小運動会で楽しみました。

手作りグッズでおもてなし

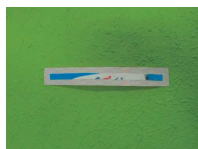
☆箸置き☆

【準備する物】

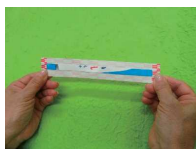
・牛乳パック（1パック） ・はさみ・和紙（おりがみ） ・木工用ボンド（お好みでマスキングテープ）



①牛乳パックを1cm×19cmに切ります。



②和紙を3cm×20.5cmで切り、牛乳パックの表を上に向けて置き、サイド、上、下の順で牛乳パックの大きさに合わせてボンドで貼り合わせます。



③結び目が真ん中にくるように1回結びます。



④貼り合わせた面が内側にくるように端の部分を真ん中の結び目にはめ込み、ボンドで貼ります。



完成！

⑤反対側も同様にはめ込んだら箸置きが出来あがり♪

お正月のおもてなしに、みなさんも作ってみてね☆

≡ No.137 ≡  加西市ボランティア・市民活動センター

ボランティアと作るボランティアの為の情報誌!

KVC²情報

Kasai Volunteer Center for Civillactivities
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 FAX42-6655


秋のクリーンキャンペーン

11月11日、親子連れや学生、友人同士、企業など202名のボランティアの参加がありました。高校生の大きなかけ声でラジオ体操を行った後、5コースにわかれて、道路周辺のゴミを拾いました。皆さまのご協力ありがとうございました。



受賞おめでとうございます

11月20日、「第67回兵庫県社会福祉大会」において、永年のボランティア活動の功績を称えられ表彰された皆さまです。

- 兵庫県社会福祉協議会会長表彰 
- 青山 俊代さん (施設訪問ボランティア)
 - 生澤 永子さん (施設訪問・介助ボランティア)
 - 井上 美代子さん (調理ボランティア)
 - 岡本 幸子さん (調理ボランティア)
 - 菅野 和子さん (調理・配達ボランティア)

(当センター登録者のみ。順不同、敬称略)

カフェDEワイガヤ交流会を開催しました♪

11月22日、地域でボランティア活動をする方々、約20名が集まり、お茶を飲みながら交流会を開催しました。ボランティアアドバイザーによるレクリエーションを行ったり、ワイワイ・ガヤガヤ楽しく交流しました♪



～参加者からの意見～

- ◆同じボランティアグループ内で、お話をすることはあったけど、違う活動をするグループの方ともおしゃべりできたので楽しかった。
- ◆今日やったレクリエーションは、また地域のサロンでやってみようと思う。

加西市 宝ものマッチングシステム

地域の人やグループ活動など、様々な資源(人・もの・サービス)を地域の「宝もの」として、つながりあえる情報サイトです♪携帯電話・パソコン・スマートフォンから利用できます♪登録料は無料です。

多くの方のご登録をお待ちしています!!

新たな **出会い** が **そこ** にある 



<https://k-takaramono.com/>

入場無料!

雨天決行!

第20回ボランティアのつどい

～未来につなぐ加西のきずな～

☆このつどいには、手話通訳者・要約筆記がきます☆

みんながつながる楽しいつどいの場♪
たくさんの方のご来場をお待ちしております!

日時 平成31年1月19日(土)
9時30分～14時
(受付9時～)

場所 加西市健康福祉会館
(加西市北条町古坂1072番地の14)
※駐車場が混み合う恐れがありますので、乗り合わせてご参加ください。

【内容】

開会 (9:30～)

○オープニングセレモニー

播州加西あばれ太鼓愛好会

○式典・表彰

加西市社会福祉協議会理事長表彰・感謝

○体験発表 (10:15～10:35)

テーマ「ボランティアを体験して」

九会小学校・善防中学校・北条高等学校

○講演 (10:40～11:45)

～20周年記念シンポジウム～

「いざという時に! 自然災害に備える」

シンポジスト: 県・市・社協・住民代表

NPO法人災害ボランティア加西らん

コーディネーター: KZ総合防災企画 黒田 和伸氏

○わくわくスタンプラリー (11:00～14:00)



★体験3つでお得なプレゼントあり♪

○昼食販売・バザー出店(有料) (11:00～14:00)

・炊き出し訓練を兼ねたおいしい昼食販売

・福祉団体・地域活動団体など、手作り小物、野菜やクッキーなどの販売あり!

○その他(11:00～)

・子ども向けのお楽しみブースがたくさんあるよ!

・可愛いキャラクターも大集合!

・マメQ、ちびっこなりきりコスプレブース!

・防災グッズの展示や紹介ブースなど

詳しくは、ホームページに掲載しています♪

ボランティアのつどい開催におけるボランティア大募集♪

炊き出し・会場準備 ボランティア

日時: 1月18日(金): 前日準備
13時30分～16時

場所: 健康福祉会館内

内容: 炊き出しの準備及び調理、
会場設営 等



日時: 1月19日(土): 当日
9時～14時

場所: 健康福祉会館内

内容: 炊き出しの準備及び調理、
体験ブース担当 等

つどい盛り上げ隊

日時: 1月19日(土)
8時30分～15時

場所: 健康福祉会館内

内容: 会場の設営・撤収・販売など

募集人数: 15名

年齢: 中学生以上

様々なブースのお手伝いや、会場の盛り上げ隊としてご協力をお願いします!

炊き出しの材料提供に ご協力お願いします

・にんじん (8kg)

・たまねぎ (30kg)

・じゃがいも(23kg)

・きゃべつ(30玉)

・お米(30kg)



※協力いただける方は、下記までご連絡ください。

【申込・問合せ先】加西市ボランティア・市民活動センター ☎43-8133

善防園だより

加西市立善防園 (多機能型障がい福祉サービス事業所)
〒675-2213 加西市西笠原町172-142 ☎48-3999

「賀茂小学校」エコキャップ運動

みんなのできるボランティア活動として全校生と先生が協力してエコキャップの収集を行っています。資源を無駄にせず、たくさんの方々役に立ててもらいたいので、今後も引き続き活動を続けていきます！



今回は、約34kg (エコキャップ13,600個相当分) いただきました。賀茂小学校の皆さんご協力ありがとうございました。

薪販売のお知らせ



利用者と支援員とで、丸木を薪にしています。ストーブに入れると、とてもよく燃えて暖かいです。軽トラの荷台に平積み15,000円で販売しますので、ぜひこの機会にお買い求めください。数に限りがありますのでお早めに。

予約受付：平成31年1月4日から (先着順)
加西市立善防園 (薪販売担当まで)

善意銀行だより

平成30年10月16日～平成30年12月15日の受付分 (順不同 敬称略)

氏名	金額
【一般預託】	
美心 (2回)	4,000 円
NPO法人全日本実践空手道 真武会館 (2回)	1,145 円
絵手紙万葉の会 加西(華)仲堃教室 仲堃末子	30,000 円
高井 (3回)	11,080 円
上若井S(キャベツ無人販売 売上金)	12,400 円
家庭倫理の会加西市	2,309 円
西村書店 お客様募金	1,603 円
天台宗兵庫教区第三部檀信徒会(托鉢浄財として)	114,000 円
メンズクック(中央公民館ふれあいまつり)	1,000 円
ゆかいな麺々(中央公民館ふれあいまつり)	4,000 円
中央きぼり会(中央公民館ふれあいまつり)	1,200 円
和菓子“華”(中央公民館ふれあいまつり)	1,310 円
第五回北条中学卒業生同窓会世話人代表金川久夫	15,658 円
匿名	7,500 円
匿名	2,000 円
【給料端数預託】	
柏原歯科医院一同(2回)	2,341 円
株式会社邦栄堂社員一同(2回)	2,397 円
加西市社会福祉協議会職員一同(2回)	10,144 円
【物品預託】	
釜坂	紙パンツ2袋

秘密厳守

無料相談所のご案内

生活上の困りごとや悩みごと、ボランティアに関する相談所を開設しています。

【場 所】加西市健康福祉会館

内容	1月	2月	3月
ボランティア相談 13:30~15:30	10日(木)	7日(木)	7日(木)
心配ごと相談 13:30~16:00	10日(木)	14日(木)	14日(木)

問合・予約先 ☎43-0303 月～金曜日(祝日除く)の9時から17時まで

職員募集中!!

◆ホームヘルパー…常勤アルバイト 1名
非常勤パート 若干名

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

氏名	金額
【7月豪雨災害義援金受付分】	
Do-it(アスティア加西屋上でのチャリティイベント)	10,000 円

♡ 温かい善意をありがとうございました ♡