

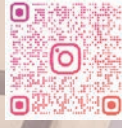
あったかハート

加西市社会福祉協議会広報誌

No.376

令和4年7月1日発行

基本理念：すべての市民で支えあう福祉のまちづくり
～つなぐ・つながる・つなぎあう～



Instagram 「KASAL_SYAKYO」

絆食堂2ページで紹介

地域のこどもたちの集い場

きずなしょくどう 絆食堂 ～みんなのお家～（南部公民館）

「地域のこどもたちを地域 みんなで育てよう」と4月からスタートしました。宿題を済ませ、ボランティアさんの手作りの美味しいごはんを食べた後、カルタやオセロなどのゲームを楽しみます。

日 時：第3土曜日 17:00～（学校行事により変更あり）
場 所：南部公民館1階 対 象：九会小学校の在校生



※九会地区のボランティア募集中!!

- ・調理や学習支援のお手伝い
- ボランティアに関する問合せは、
社協まで TEL 43-1281

絆食堂

代表：一 矢 慶 子



絵本読み聞かせ

フリースクールcocorone（心根（音））

フリースクールとは、一般に不登校の子どもに対し、学習活動や教育相談、体験活動などを行っている民間の施設や団体のことです。

cocorone（心根（音））は、不登校の経験者や現役ママたちが、「生きづらさ」を感じている子どもやその親たちにとっての「居場所」として、昨年6月に立ち上げました。子どもたちは、山登りや運動遊びで体を動かしたり、折り紙や絵を描くなど自分の好きなことをしながら、自由な時間を過ごします。

フリースクール以外に、子ども食堂や親の会、発達障害家族の会等の活動にも取り組んでいます。「1人で悩まずに、気軽に相談してくださいね。」と、橋本代表は、優しく語りかけてくれました。

日 時：月末月曜日 9:00～14:00
（イベント開催による変更あり）

対 象：不登校の小中高校生とその保護者



折り紙の作品

cocorone(心根(音))

代表：橋本 真由美
TEL：070-7659-1517

フリースクール・子ども食堂・
親の会・発達障害家族の会等



フリースクール



子ども食堂

加西市内の子ども食堂のご紹介

「COCOMORI」繁昌町2340-1

連絡先：田中 49-1933

「トミーランド」河内町329

連絡先：別府 45-0083

「元気もりもり食堂」北条町横尾1-15-1

連絡先：藤原 27-8111

活動紹介!! ～地域では、こんな活動しています～

「コロナ禍で集まるのが難しい。」「他の町ではもう活動を再開しているの?」「活動がマンネリ化している。」「近所のおばあちゃんが認知症かも?」など…。

社会福祉協議会には、住民の方から地域の福祉活動に関する相談や、さまざまな問合せがあります。今回は、みなさんの地域活動のヒントとなるような地域での工夫を凝らした取り組みをご紹介します。

地域での「つどい場」

倉谷町



コロナ禍で、サロン活動を休止せざるを得なくなったため、密を避けて青空の下、ラジオ体操をするようになりました。

サロン活動が再開された現在も、毎朝7時になるとみんなが集まって、元気にラジオ体操を続けています。

ボランティア活動

佐谷町



昨年9月「佐谷町ボランティアグループ」が誕生し、月1回、公民館で喫茶「ほっこり」の運営をしています。5月は、上野駐在所の井上さんに「地域のパトロールの現状について」お話をいただきました。これからもどんな内容を企画されるのか楽しみです。

あったか声かけ作戦

古坂1丁目



地域での見守り活動への理解を深めるため「認知症への正しい知識と対応方法」を学びました。

地域の役員会で

都染町



町の役員会等で見守り・支え合いのための座談会や相談会を開催しています。

社協では、地域の福祉活動を応援しています。今回ご紹介した活動はほんの一例です。出前講座や出張相談など地域のご要望に応じます。お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ先 地域福祉活動推進課 TEL 43-1281

令和3年度 社協の主な取り組み

ふくしの出張相談・出前講座 ～「このまちに住んでよかった」と思える地域づくり～

地域の会合やサロン、研修の場に出向き、町内や隣保での見守り活動の大切さを啓発しました。



富合地区老人クラブ



大村町いきいきサロン



北条町西南役員会

タイムリーな情報を ～SNSを活用した情報発信～

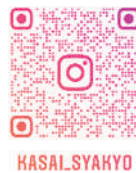
新たな住民層への広報とタイムリーな情報発信を目的にInstagramを開設しました。

地域の活動や社協事業を紹介し、社協の見える化に取り組みました。

加西市社会福祉協議会 公式



地域・ボランティア情報 発信中!



KASAI.SYAKYO



フードドライブ ～もったいないをありがとうに～



市内の企業や市民のみみなさんにご協力を呼びかけ、たくさんの食料品が集まりました。

集まった食料品は、必要とされる方々へお届けしました。

フードドライブ…家庭で余った食料品を持ち寄り、食料の確保が困難な団体や個人を支援するための活動です。

企業・学生・飲食店とのコラボ ～ネットワークづくり～

スタンプラリーや講座、カフェなど様々なイベントを通して企業・学生等とつながりました。

新たな活動が生まれ、取り組みが活性化しました。

今年度も様々なコラボ企画を展開していきます。



docomoのスマホ講座



北条高校出張きずなカフェ

食を通してフレイル予防 ～まごころ込めて～



山下西町

コロナ禍において地域で集う機会が少ない中、社協のお弁当を地域（12カ所）へお届けし、食を通してフレイル予防を呼びかけました。



当日は、管理栄養士や看護師等が訪問し、自分に適切な食事量や食事バランスについてお話しし、フレイル予防の大切さを学んでいただきました。

災害ボランティアセンター立上げ訓練 ～災害に備えて～

加西市で大規模災害が発生したと想定し、災害ボランティアセンターの立上げ訓練を実施しました。訓練には、経験豊富な「NPO法人災害ボランティア加西らん」をはじめ各種団体のみなさんに参加いただきました。

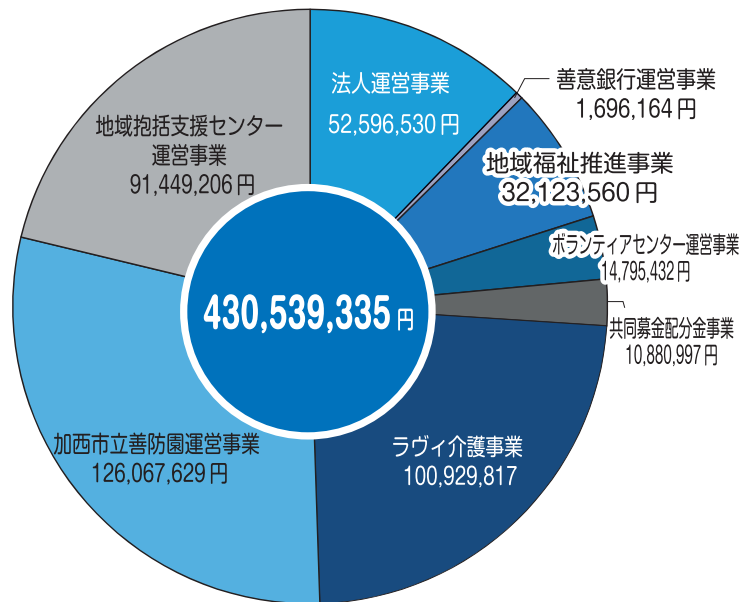
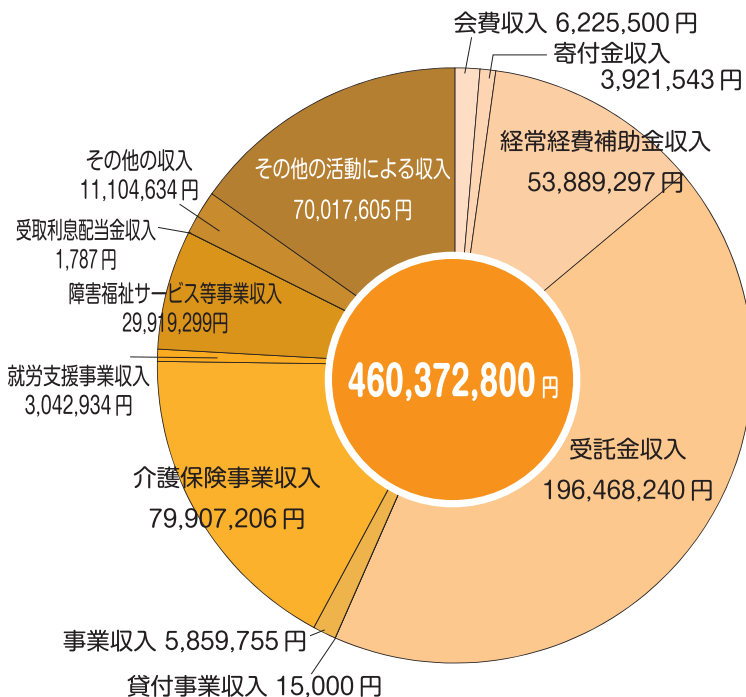
ボランティアの受け入れから派遣までをシミュレーションしました。

今後も災害に備え、訓練を重ねていきます。



令和3年度 決算報告

収入



支出



参加者募集!!

キッズボランティアウィーク

開催日	回	時間	内容	対象
8月1日(月)	①	10:00～11:30	親子プログラミング教室 ※保護者同伴	小学1年生～ 小学6年生
	②	13:00～16:00	スマホ教室 (大人向け講座)	大人向け
8月2日(火)	③	10:00～12:00	ボランティア活動ってどんなこと? ふくして何?を知ろう	小学1年生～ 中学3年生
	④	13:30～15:30	きずなカフェ 	小学1年生～ 中学3年生
8月3日(水)	⑤	10:00～12:00	毛糸で小物づくり	小学3年生～ 中学3年生
	⑥	13:30～15:30	点字体験～名刺を作ってみよう♪～	小学1年生～ 中学3年生
8月4日(木)	⑦	10:00～12:00	キッズ認知症サポーター養成講座	小学1年生～ 中学3年生
	⑧	13:30～15:30	コミュニケーション麻雀交流会 	小学1年生～ 中学3年生
8月5日(金)	⑨	10:00～12:00	車いす体験・アイマスク体験	小学1年生～ 中学3年生
	⑩	13:30～15:00	SDGsってな～に?	小学4年生～ 中学3年生

講師は、市内で活躍中のボランティアさんや企業の方々です。

場所：健康福祉会館 2階 研修室1 定員：各10名 参加費：無料

申し込み方法：7月4日から電話または窓口で申し込みください。(先着順)

参加者募集!!

災害ボランティアセンター立ち上げ訓練

災害ボランティアセンターの模擬訓練を行います。



日時：8月20日(土) 9時～12時 会場：加西市健康福祉会館 東側駐車場 締切：7月15日(金)

活動内容例：段ボールベッド組立、土のう作り、溝掃除等、災害ボランティア体験が出来る服装でお越しください。

申し込み・問い合わせ先：加西市ボランティア・市民活動センター

TEL 43-8133 FAX 42-6655

高齢になるほど熱中症に気をつけましょう

熱中症による救急搬送は全国的に、65歳以上の高齢者が最も多くなっています。特に、65歳以上の方は、日頃から意識をして対策をしましょう。



のどが渴いていなくてもこまめに水分補給しましょう

- ・ 1時間ごとにコップ1杯
- ・ 入浴前後には、まず水分補給を
- ・ 大量に汗をかいたときは **塩分も** 忘れずに
- ・ 寝る前に水筒やお茶を準備し、寝る前や夜間目が覚めた時、起床時にすこしずつ水分補給しましょう。
- ・ お酒（アルコール）での水分補給はNG！



1日あたり
1.2L(1.2リットル)を
目安に



コップ約6杯

(ペットボトル
500ml×2.5本分)

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

ヘルパー “オススメの夏バテ防止メニュー”

つるっと彩りそうめん

調理時間
15分

▼材料・分量(1人分)

- 豚薄切り(しゃぶしゃぶ用)…50g
- オクラ…3本(30g)
- なめこ…20g
- 長芋…20g
- トマト…1/8個
- そうめん…1束(50g)



▼作り方

- ①オクラは小口切り、トマトはくし切りにし、長芋はすりおろす。
- ②鍋に湯を沸かしそうめんをゆでる。
- ③別の鍋に湯を沸かし、オクラ、なめこ、豚肉の順にゆでる。
- ④冷水で洗ったそうめんを器に盛り、具材を彩りよく盛り付ける。
- ⑤好みのめんつゆを回しかける。

豚肉は、スタミナの素となるたんぱく質やビタミンB1・B2・ビタミンC・ミネラルが豊富です。また、オクラや長芋などのネバネバ食材は、胃の粘膜を保護してくれるのでオススメです。

ラヴィかさいホームヘルパーステーション
TEL 42-6703

ケアマネからのワンポイントアドバイス

口腔ケアで病気を予防

高齢者にとって、口の中を清潔に保つ口腔ケアは、非常に重要です。

口腔内を清潔に保つことで、虫歯や歯周病など細菌が原因の**病気を予防**することにつながります。

口腔ケアのメリット

- ◎口や舌の働きが良くなる。
- ◎唾液の分泌が増え、舌の汚れが取り除かれる。
- ◎味覚の改善、食欲改善につながる。
- ◎口の開け閉めやそしゃくを行うことで、脳に刺激を与え、認知症予防につながる。



- ①毎食後、歯磨き・義歯の手入れをしましょう。
- ②口の体操や歌を歌うなど、口や舌を積極的に使しましょう。
- ③よくかんで食べましょう。
- ④かかりつけ歯科医をもち、定期的にチェックしましょう。
- ⑤歯科受診しにくい方は、訪問歯科診療があります。詳しくはケアマネにご相談ください。



ラヴィかさい居宅介護支援センター
TEL 42-6722

善防山へ山登り ～頑張ったのぼりました～



気候もよく利用者のみなさんと善防山を登りました。

それほどきつくない勾配を登ると最初のビューポイントである岩尾根に到着します。吹き抜ける風は心地よく善防園も見え、播磨平野も一望できます。いつもはここで下山します。でも今回は山頂まで初チャレンジしました。

途中ロープを使って登る岩壁の険しい所もありましたが、頑張って登り切りましたよ！

山頂からは、淡路島や明石海

峡大橋の主塔、生駒山などが見えました。

下山も少し大変でしたが、やり遂げた感もあり元気に園に戻ってきました。

これからも、いろいろな体験を利用者のみなさんと職員とでたくさんしていきます。



善意銀行だより

令和4年4月16日～令和4年6月15日の受付分 (順不同 敬称略)

氏名	金額
【一般預託】	
日置運送株式会社	150,000 円
ファミリーマート西村書店お客様募金(2回)	2,994 円
高井(2回)	6,500 円
35会同窓一同	26,845 円
匿名	7,000 円
匿名(2回)	6,000 円
匿名	2,700 円
匿名	1,500 円
【給料端数預託】	
柏原歯科医院一同(2回)	2,024 円
株式会社邦栄堂社員一同(2回)	2,567 円
加西市社会福祉協議会職員一同(2回)	8,601 円
【指定預託】	
あけぼの会(子ども未来課へ)	14,128 円
【物品預託】	
匿名	紙おむつ4袋他

🍷 温かい善意をありがとうございました 🍷
福祉団体及び、ボランティア団体等への指定預託も可能です。

あったかハート No376 ⑧

相談窓口のご案内

秘密厳守

●心配ごと相談

生活上の困りごとや悩みごとに関する相談所を無料で開設しています。

■開設日：7月14日☎・8月10日☎・9月8日☎

■時間：13:30～15:30

■場所：加西市健康福祉会館

■問い合わせ先：TEL 43-0303 ☎～☎(祝日除く)9:00～17:00

●認知症相談窓口

■開設日：7月5日☎・8月2日☎・9月6日☎

■時間：9:00～17:00

■場所：加西市健康福祉会館

■問い合わせ先：TEL 42-7522

●きずなカフェのご案内

■開設日：7月5日☎・8月2日☎・9月6日☎

■時間：13:30～15:30

■場所：加西市健康福祉会館

■問い合わせ先：TEL 43-1281



●ボランティア交流会(相談)のご案内

■開設日：8月4日☎

■時間：13:30～15:30

■場所：加西市健康福祉会館

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。

