

2016年5月  
(No.14)

# あこう社協だより



赤穂のまちから  
想いを届けよう

いっちょやったるか! 地域デビュー .....	2P
(サロン紹介) おたっしゃクラブ .....	6P
「平成 28 年熊本地震」にかかる義援金の募集 社協ヘルパーのワンポイント介護 No.2 .....	7P
ちょっといい話/あこうのホツとな人 No.6 .....	8P

4月27日(水)、播州赤穂駅において「平成28年熊本地震義援金」の街頭募金活動を行い、61,383円が集まりました。募金活動には、赤穂ボランティア協会や「3.11絆ラーメンを味わう集い実行委員会」の方など、合わせて30名以上の方に参加していただきました。

集まった募金は、中央共同募金会を通じて、被災地へ配分されます。

いつちよ、やったるか!

# 地域デビュー

誰かの役に立ち、喜んでもらえたときって嬉しいですよ。あなたの活躍の場に「地域」を加えて、新しい仲間と地域の課題解決に関わってみませんか？  
きつと気分も晴れやかになるはずですよ。  
今月は、「どうやって地域と関わればいいの?」という人のために、「地域デビュー」について紹介します。

「関心はあるけど、活動できていない」  
そんな人がたくさんいます

ボランティア活動に関心がある人は、国民の62・3%。一方で、「活動に参加する時間がない」「活動に参加するために休暇取得などを行う必要がある」などの理由で、過去3年間にボランティア経験のある人は26・8%にとどまっています。  
仕事も家庭も忙しく、継続した活動は難しい。でも、ボランティア活動には興味がある——。そんな人がたくさんいます。

また、ボランティア活動に参加した分野では、「まちづくり・まちおこし」(29%)、「子ども・青少年育成」(22・6%)、「自然・環境保全」(21%)の順になっており、身近な地域活動への参加が多いことが分かります。  
(参考：平成26年度内閣府「市民の社会貢献に関する実態調査」)

社会貢献はしたいけど、継続できるかな

始めるきっかけがないなあ…

仕事一筋で、地域と全く関わりがないけど、大丈夫?

人脈を広げたいけど、敷居が高そうだなあ…

## ～「地域活動」ってどんな活動?～

「地域活動」とは、住民が主役になる活動を通じて、住みやすいまちにいくことです。  
最も身近な住民組織に「自治会」があり、住民同士の活動を行っています。  
社協では、自治会の中で誰もが持っているちょっとした困りごとを相互に助けあえるシステムを作ることを目的とした「パートナーサービスモデル事業」を展開しています。そして、歩いて通える地域の集会所などに集い、楽しく過ごす場を、その地域に住む方々で企画・運営をしていく「ふれあい・いきいきサロン」の支援も行っています。  
また、「三世代交流事業」への助成をはじめ、さまざまな形で地域活動を応援しています。

～趣味の合間に地域に貢献をする～



笑顔がトレードマークの瀧本さん。利用者さんに親しまれています。

移送サービスボランティア「てんとむし」  
瀧本 兼義さん (68歳)

「車いす動きますよ」「出発します」  
今日も移送サービスの利用者丁寧に声をかけます。  
64歳で定年退職後、何かしたいと思い、福祉会館にあるボランティアセンターへ相談しに來られました。  
「初めて社協に相談しに來たとき、とても勇気がいりました。ボランティア活動をすることもなかったのですが、不安もありました。  
でも、その時に紹介された移送サービスの活動は自分に合っていたようで、今でもやりがいを持って活動しています。」  
瀧本さんが活動するうえで大切にしていることは、「人との出会い」。活動をしていると、人と話すことが多く、そこから仲間になって、人の輪が広がりました。



ボランティア活動の空き時間を利用して、河川敷で腕を磨きます。

「昔から登山や骨董品集めなど、たくさんのお楽しみがありました。少し飽きっぽい性格ですが、好きになったことをとことんやってきました。  
今は、趣味が少なくなりましたが、ターゲットボードゴルフやグラウンドゴルフなどをやりながら、ボランティア活動を続けています。」

とりあえず、  
やってみる  
地域デビュー

赤穂市内においても、生活の軸を会社から地域に移し始める人が増えています。子どもの学校行事や近所付き合い合いなど、ある程度地域と関わりのある女性に比べ、仕事一筋だった男性ほど地域とは無縁だという傾向があります。このため、初めて地域活動に参加することが「地域デビュー」と言わ

れるほど、不安やためらいの気持ちは大きいようです。高齢期をいきいきと過ごすには、「きょうよう」と「きょういく」が大切だと言われています。「今日用事がある」と「今日行くところがある」を作るには、地域に仲間を作り、活躍の場を見つけていることが効果的です。

定年後に自由に使える時間は、卒業から定年までに働いた時間に匹敵するといふデータもあります。  
経験や知識を活用せず、この長い時間をテレビの前で過ごしてはもったいない！新しく地域に飛び込み、気の合う仲間と生きがい作りをしてみませんか？

～「ボランティアセンター」って  
どんなところ？～

ボランティアセンターでは、ボランティア活動者と依頼者をつなぐ“仲介役”をしています。「ボランティア活動をしてみたいけど、どうしたらいいのかな?」「ボランティアに頼みたいけど…」といった方のお話を聞き、担当職員があなたと一緒に、活動へ結び付けていきます。

ご相談はお気軽に!  
～赤穂市ボランティアセンター～

赤穂市中広 267 番地  
(総合福祉会館内)  
電話：0791-42-1397  
FAX：0791-45-2444  
Email：ako-vc@ako-shakyo.jp

## ～地域への恩返し～

民生委員（福浦新田地区）

いきいきサロンしおかぜ 代表

河上 俊之 さん(71歳)

「地域で井戸端会議ができる場が欲しい」  
 当時、自治会役員をしていた河上さんの耳に聞こえてきた声に、何かできることはないか…と考え始めました。以前から関わりがあった方たちの助けもあり、平成22年に「いきいきサロンしおかぜ」を立ち上げ、同じ時期に民生委員に委嘱され、積極的に地区で活動しています。



担当地区の高齢者を訪問し、「困ったことはない？」と声をかけます。



サロン参加者の様子をそっと見守ります。

「サロンのいいところは、自然と高齢者の安否確認ができることと、地域の情報を共有できるところで、民生委員の活動にも生かされています。」  
 地区の高齢者に人気の河上さん。その活動には、助けてくれる方の存在が欠かせません。「サロンに参加することが難しい住民もいるので、そういう人に来てもらえるように工夫していきたいと思っています。」

これからの地区の状況をイメージし、近隣地区との連携も模索しながら、井戸端会議を続けていきます。

## ～夫婦一緒に地域に生きる～

駅東パートナーサービス 代表

神吉 司 さん(74歳)

譲 さん(73歳)



この日は、市内に住むお孫さんとサロンに参加し、輪投げを楽しみました。

今年で結婚47年になる神吉さんご夫婦。昔から家にじっとしていることは少なく、暇を見つけては2人で外に繰り出してきました。現在は、一緒にサロン活動に参加したり、司さんはパートナーサービスの代表、譲さんはそのサポート役として忙しくしています。「もともと人を楽しませることが好きで、サロンでも『遊び担当』としてやっています。役割がある、ということが生き



パートナーサービスでは「駅東喫茶」を実施し、参加者とゲームで楽しんでいます。

譲さんは、「最初は何かに役に立ちたいという思いで参加し始めました。参加すると、主婦同士の情報交換にもなり、とても楽しいです。」と話します。「次は何をしようか」という司さんの前向きな気持ちと、『自分のできることを』という譲さんの助けあいの気持ち、駅東地区で輝いています。「これからも夫婦一緒に、精一杯楽しんで、活動していきたい。」と2人は笑顔で話していました。

## ～ “世話焼きおばさん” が 地域を守るお手伝い～

赤穂防災士の会 会長  
金井 貴子 さん (56歳)

「防災士として活動するきっかけは、阪神淡路大震災のときに味わった、何もできなかつたという『無力感』。その後もやもやしていた気持ちを晴らすため、金井さんは、兵庫県が実施している「ひょうご防災リーダー講座」に参加しました。

「講座の案内を見つけた時、『これだ!』と思いました。当時、東日本大震災の発生した年だったこともあり、気持ちが突き動かされました。」



パネルなどを使って、非常食についてのお話。実際に作って食べたりもします。



4/23 (土) に「赤穂防災士の会設立総会」が開かれ、15名の防災士仲間と活動を始めます。

「どうすればうまく伝わるのか。『災害は怖い』だけで終わるのではなく、『防災は命を助ける』ことを覚えてもらいたいです。」

講座を受けていく中で、参加者が行政関係の方ばかりで、一般市民の関心の低さを感じ、防災の大切さを発信し始めました。

金井さんが大切にしていることは、人とのコミュニケーションです。コミュニケーションを重ねることで、発信する場が広がり、今では市内の小学校や児童館で、子どもたちに伝えていきます。

## セカンドライフ応援セミナー

# セカンドライフを設計しよう!

今までの生き方を振り返りながら、定年退職後の「第2の人生」を充実したものにし、自分らしく過ごすためのヒントを学びましょう!



日にち	内容	講師
①6 / 6(月)	セカンドライフ設計 ～ライフワーク編①～	夢こらぼ 松尾 やよい 氏
②6/13(月)	セカンドライフ設計 ～健康編～	理学療法士 澤崎 啓多 氏
③6/20(月)	セカンドライフ設計 ～お金編～	金融広報アドバイザー 水嶋 ひろみ 氏
④6/27(月)	セカンドライフ設計 ～仲間・ライフワーク編②～	夢こらぼ 松尾 やよい 氏

- ◆場 所 総合福祉会館
- ◆申込締切 5月30日(月)
- ◆対 象 退職されている方  
これからの時間の使い方を考えている方
- ◆受講料 無 料



※4回とも、午後1時30分～3時30分

社会福祉協議会 (☎42-1397) まで

## ～サロン紹介～

# おたっしゃクラブ (坂越 下高谷)

4月に行われたサロンには15名の参加があり、演芸サークル「東友会」を迎えて、歌や踊り、マジックショーなどを楽しみました。

「家が近くても、普段顔を合わせることがない。月1回でも、みんなの元気そうな顔を見て、話をするのが何よりの楽しみです。」と参加者は話してくれました。

おたっしゃクラブでは、輪投げ大会などの参加者で楽しむ行事はもちろん、ふるさとまつりへの作品出品や、子ども会と一緒に七夕まつりやクリスマス会を行い、地域に住む住民同士の関わりを大切にしています。

### おたっしゃクラブ

- **開催日**：毎月第4土曜日 午後2時～4時
- **場 所**：下高谷集会所



## 募集

### 地域でふれあい交流～三世代交流事業への助成を行います～

社協では、三世代交流事業への助成を行っています。

#### 助成対象団体は？

市内に主な活動の基盤を有する5人以上で構成する団体またはNPO法人です。

#### 助成対象内容は？

三世代交流事業を推進する目的で、団体が自主・自発的に行う交流事業です。

例) 遊びやレクリエーションを通じた交流事業  
手作り料理などを通じた交流事業 など

※対象とならない事業

- ・活動の成果が特定の個人、団体などのみに帰属する事業
- ・地域の行事などで既に継続的に行われている事業
- ・県、市など他の補助を受けている事業
- ・宗教活動、政治活動または営利活動を目的とする事業  
またはこれに類する事業

#### 対象経費は？

事業を実施するために直接必要となる経費です。

※対象とならない経費

- ・団体の構成員などの人件費、謝礼、旅費交通費、飲食費
- ・備品購入費

#### 助成金交付額は？

上限3万円。交付額については審査を実施して額を決定します。

(同じ内容の事業を実施する場合、2年目は2万円、3年目は1万円を限度とします)

#### 申込み方法は？

福祉会館へご来館のうえ、「三世代交流事業助成金交付申請書」を提出してください。  
(社協のホームページからダウンロードすることもできます)

#### 提出期限

平成28年6月末

詳しくは、社協(42-1397)までお気軽にお問合せください。



昨年の様子

# 「平成28年熊本地震」にかかる義援金の募集

がんばろう熊本



©2010熊本県くまモン#熊本支援

平成28年4月14日に熊本県内において地震が発生し、県民の生活を脅かし、また多数の住民に大きな被害をもたらしています。そこで、中央共同募金会および熊本県共同募金会、大分県共同募金会では、被災された方々を支援することを目的として義援金の募集を行っています。

## (中央共同募金会)

### 受入口座

- 三井住友銀行 東京公務部 普通 0162585 (福)中央共同募金会熊本地震義援金
- りそな銀行 東京公務部 普通 0124323 (福)中央共同募金会
- 三井住友信託銀行 本店営業部 普通 0180014 (福)中央共同募金会  
※本店・支店間の窓口からの振込手数料は無料(ATMも含む)

## (支部受付)

- 兵庫県共同募金会赤穂市支部窓口(社協内)において受付。  
※赤穂市支部では受領書を発行し、正式な領収書は、後日各共同募金会から送付されます。また、福祉会館ロビーに募金箱を設置しています。
- ◎県を指定して募金される場合は、各県共同募金会のホームページをご覧ください。



赤穂東中学校生徒会さんからは、1週間の募金活動で集まった60,592円が寄付されました。

## 社協ヘルパーのワンポイント介護 No.2

※今回のテーマ※

### “ベッド上での移動”



介護者の方から、「お父さんの身体がベッドの足元の方へ下がってしまい、移動させることが大変」というお話をよく耳にします。特に身体の大きな方の場合、背中に根が張ったかのようにピクリとも動いてくれません。

そんなときに私たちが重宝しているのが、「スライドシート」という道具です。これを身体の下(背中～お尻)に敷くだけで、大きな力も必要なく、簡単に身体を滑らせて移動させることができます。表面がツルツルの生地で作られており、移動時に身体とマットの間で発生する摩擦を軽減し、移動が簡単になります。

大きざやメーカーにもよりますが、市販で5,000円～10,000円程度で購入できます。

大きなゴミ袋を重ねて、両端をガムテープで止めたり、ゴミ袋や仕出し弁当のナイロン風呂敷を1枚敷くだけでも代用できます。

※とても滑りやすいので、絶対に身体の下に敷いたままにしないでください！

あなたのやさしさを善意の窓口へ

## 善意銀行だより

あたたかい善意をありがとうございました  
預託状況(4月1日～4月27日受付分)

赤穂市善意銀行  
マスコットキャラクター



ぜんい君 こころちゃん

### ●委任預託

(敬称略)

住所	預託者	金額	預託内容
新田	植木 広昌	50,000	亡母(民代)満中陰志
塩屋	匿名	2,000	車椅子借用御礼
尾崎	三木 繁男	60,000	善意に
高雄	溝田 香代子	10,000	車椅子借用御礼
中広	匿名	5,000	福祉のために
坂越	匿名	1,000	福祉のために
坂越	匿名	1,000	福祉のために
中浜町	匿名	5,000	福祉用具借用御礼

◎善意銀行受付窓口・・・赤穂市社会福祉協議会◎

## 賛助会費ありがとうございました(敬称略)

- 【個人】 長谷川 絏一 三宅 秀和 小椋 康博 小椋 孝子  
 潮海 忠生 奥道一二美 西側 禎男 内波 久栄  
 大林 幸代 陰山 節子 中道恵美子 山下 康子  
 御代 邦子 中村 文代 松尾千ず子 栗田 典伸  
 竹谷 政弘 前田 護 安井 絹代 古森 雄三  
 浦池 伸朔 松本 茂 山崎 道夫 山田 和子  
 原田 芳彰 沖 照幸 匿名8名
- 【法人】 オアシス かたろう会 羽音色 千種の苑

福祉の拠点をみんなで支えてください。  
(法人会費：5,000円、個人会費：2,000円、一般会費：500円)

賛助会費は、社会福祉協議会の貴重な財源です。安定した地域福祉事業の充実や発展を図るためにも、皆様のあたたかいご援助が必要です。ご協力をお願いいたします。



(いいちちゃん)

◎毎年の桜には数々の思い出があるが、笑顔が消えてしまった時の娘の思い出もある。元気に登校していたのに突然家から出られなくなった。娘を励まし、毎日手をひいて教室まで通った小学1年生。毎朝玄関先で膝を抱えて泣いていた高校1年生。どちらも泣いている娘の手を握り、信じて待った。たくさんまわり道をしたけれど、それは貴重な時間だったから、これから何があっても乗り越えていけると思う。今、社会に出た娘の笑顔と、今年の桜は満開で本当に綺麗だ。



## ～あこらのホツとな人～

No. 6



6回目の今回は、住民同士の助けあい活動を進めている奥吉さんにお話を聞きました。奥吉さんは、坂越の東之町において、ふれあい・いきいきサロン「寄居家和」や、パートナーサービスの代表として活動され、近隣住民と協働し、思いをカタチにされています。

### Q. 活動を始めたきっかけは？

A. 一時期、赤穂を離れていたことがあり、戻ったときに「地域で隣近所のつながりが薄くなっている」と思ったことからです。壁にぶつかりながらも、地域の人に支えていただき、思いを込めて活動をしています。

### Q. 活動をしていて嬉しかったことは？

A. 長くかかわっている認知症の方が、私や他の人の顔を覚えてくれたことが最近の嬉しかったことです。病気であってもお互いを認めあい助けあえる、いかに1人の問題を地域のこととして考えられるかが、大切だと思います。またサロンでは、参加者の笑顔を見るのがとても楽しみです。もっともっと笑顔の生まれる地域にしていきたいです。

### Q. これからの目標は？

A. “人づくり” “地域づくり” をテーマに、活動を通じて、介護保険などの制度の狭間にある人を、地域で支えていけるようなしくみを作っていきたいです。でも、私1人では到底できません。地域みんなに手を貸してもらいながら、地道に活動していきます。



よいやな  
いきいきサロン「寄居家和」  
奥吉昌子さん（東之町）



4/17には、東之町だけでなく近隣町の住民と合同で「坂越浦浜 歌声コンサート」を開催しました。会場に入りきらないくらいの参加者が集い、大盛況でした。

### ■ 編集後記 ■

この春から職員としてお世話になることになりました辻本と申します。春は出会いの季節であり、別れの季節でもあります。私事ですが、長年応援していた芸能人が先日引退を発表し、桜とともに去っていく別れの切なさを感じました。その反面、これからたくさんお世話になる皆さんと出会えるのを心待ちにしていました。皆さんの笑顔のために、少しでも私に関わることができるよう尽力していきます。どうぞよろしく願いいたします。(辻)

## 心配ごと相談所のご案内 (5月11日～6月8日まで)

【一般相談】 5月11日(水) 5月25日(水)  
6月 1日(水) 6月 8日(水)

【弁護士相談】 (要予約) 5月18日(水)

【カウンセラーによるこころの相談】 (要予約)  
5月11日(水) 5月25日(水)

※時間はいずれも午後1時～5時までです。

### ご意見・問い合わせは

社会福祉法人 赤穂市社会福祉協議会  
〒678-0232 赤穂市中広267番地

電話 0791-42-1397  
FAX 0791-45-2444

赤穂社会福祉協議会 検索

赤穂市社会福祉協議会で検索してください