

2017年11月
(No.32)

あこう社協だより



(特集) How to 「たすけて!」

～受援力を身に付けよう～…………… 2P

助け合い 広がる つながる 赤い羽根…………… 6P

在宅生活を支える社協の福祉サービス…………… 8P

まち発見!あこう福祉ニュース…………… 9P

(サロン紹介)

いきいきサロン三本松/いきいきサロン楽笑…… 10P

あこうのホッとな人 No.18…………… 11P

ちょっといい話

知っ得あんしんみんなの介護保険No.8 …… 12P

10月30日(月)、「重度心身障がい者(児)激励事業」が行われ、22名の参加者は、京都へ出かけました。

「八つ橋庵かけはし」では八つ橋づくりを体験し、「京都鉄道博物館」では蒸気機関車や新幹線など、多くの鉄道車両を見学しました。

参加者は、「体験や見学が楽しく、時間がすぐに過ぎてしまった。また来年も参加したいです」と話していました。

特集

How to「たすけて!!」

～受援力を身に付けよう～

受援力(じゅえんりょく)とは、東日本大震災以降使われるようになった言葉で、被災地でのボランティア活動などの支援する力(支援力)に対して、ボランティアや隣近所の人などに支えてもらう力・支援を受け入れる力のことです。

今、その受援力を発揮することができず、孤立した生活をしている人が少なくありません。今回の特集では、遠慮せず、声に出して「助けを求めること」について考えていきます。



下記の本田さんは、上高谷パートナーサービスの皆さんをはじめ、地域の方に上手に助けをもらいながら、生活をしています。

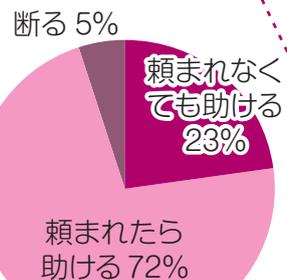
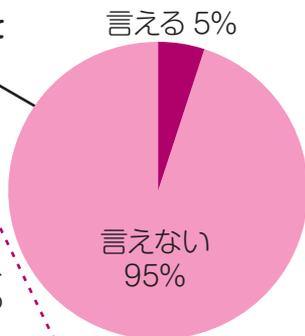


本田 春枝さん(95歳)

何年か前に入院し、だんだんと、できることが少なくなってきました。前までは、デイサービスに行っている時も、職員のお手伝いができていましたが、今はタオルを置くくらいしかできません。17年前に夫が他界し、それ以来一人で暮らしているのですが、「自分でやらかなアカン」という気持ちがあります。私の性格上、「一人に迷惑をかけたくない」という思いが強いので、何かしてもらう度に「申し訳ないな」という気持ちになっけてしまいます。中には、「何でもしてもらったらいいんや」と言っている人もいますが、私にはできません。自分でも、助けてと気安く言える性格だったら、よかったのになと思います。

あなたはこういう思いを抱いていませんか？

困った時に「助けて」と言えますか？



身近に困っている人がいたらどうしますか？

左の円グラフのとおり、「困った時に『助けて』と言えますか？」との質問に対し、「言える」と答えた人は、わずか5%ほどしかいません。反対に、「身近に困っている人がいたらどうしますか？」という問いには、「頼まれなくても助ける」23%、「頼まれたら助ける」72%となっています。この結果から、困った時に「助けて」と言える人が5%しかいないため、「頼まれたら助ける」という72%の人は、ほとんど助ける機会がありません。よく言われている「助けあひ」ができない原因は、多くの人が助けを求めることができないということではないでしょうか？

今、「助けて」と言えない人が増えています

※参考「おつき合い革命」(住民流福祉総合研究所)

なぜ「助けて」と言えないのか？



自分の弱い部分を見せたくない

誰かに迷惑をかけた、助けを求めるのは恥ずかしい。そう思っている人は、少なくないと思います。どんなに親しい相手であっても、自分の弱みを告白することは、気軽にできることではありません。

相手に負担をかけるのは申し訳ない

自分のせいで、誰かが大変な思いをすることの方がつらい、それなら、自分が我慢した方がいい、と感じる人もいます。

誰も助けてくれない

過去の苦い経験などから、「どうせ、誰も助けてくれない」という思いを抱いてしまい、周りに助けてと言えなくなります。

すべて自己責任

「こうなったのは、自分が悪い」「努力が足りないから、いけないんだ」と自分を責め続け、助けを求められず、孤立してしまいます。

人に迷惑をかけてはいけない

「人に迷惑をかけてはいけません」と言われて育ってきた人は、多いのではないのでしょうか？ 人に迷惑をかけるのは悪いこと。恥ずかしいこと。だから人に助けを求めるのではなく、できる限り自分で何とかしなければいけない。そうした意識があって、「助けて」と言えない人もいます。

自分より大変な人はたくさんいる

東日本大震災以降、「助けてなんて言えない」という思いを抱いた人が多いようです。震災だけでなく、周りを見渡せば、自分よりも苦労しながら生活している人がいるので、自分だけ言えないと考える人がいます。

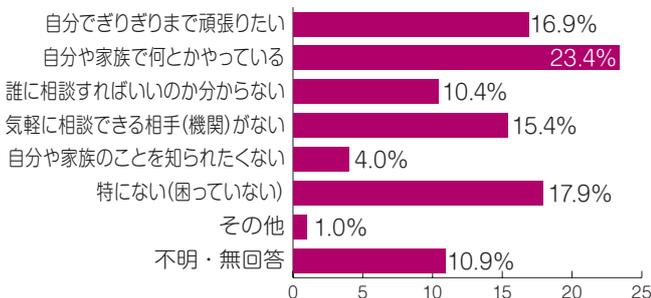
その他にも、さまざまな思いがあるために、「助けて」と言えない人がいます。

いずれの場合も、遠慮をせずに、助けを求めることがカギを握ります。

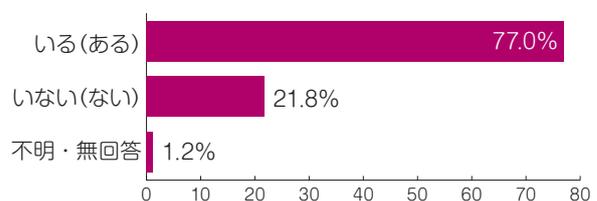
たくさんの助けがあれば、安定的に

あなたの周りに、悩みやストレスとは縁がなさそうな、いつも元気な人はいませんか？ そのような人にも、少なからず悩みはあります。しかし、「助けて」「手伝って」「ちょっと聞いてよ」と、必要なときは周りに上手に助けを求めることで、うまく対処をしています。精神の強さは、人によって個人差があるものの、そう大きくは変わりません。どんな人でも、周囲の支えがない環境では、たちまち精神状態は不安定になり、孤独を感じてしまいます。そこで、ストレスや悩みを解決する有効な方法の一つとして、「人に助けを求める」ことが挙げられます。人に助けを求めるといのは、「自分のストレスや悩みを相手に押し付ける」ということではありません。「二人ではない」「仲間がいる」という安心感が加わるだけでも、ストレスや悩みが軽減されるのです。

「いない(ない)」方は、相談しない理由は何ですか



健康や福祉に関して、困ったときに相談する相手(機関)はいますか(ありますか)



※参考：「第2期赤穂市地域福祉計画」アンケート調査より

「助けて」と言うにはどうしよう？

自分一人で解決することが難しい問題に直面したとき、どうやって乗り越えるのか？
「助けを求めよう！」「気持ち打ち明けよう！」
と言われても、今まででできなかったことを、急にすることは、簡単ではありません。精神的な余裕やエネルギーがなくて、「相談をする」という発想さえ、浮かばないかもしれません。

そこで、「助けて」と周りの人に伝えるには、
「助けてもらいたいポイント」を明確にすることが大切です。「助けてもらいたいけど、どうしていいかわからない」と尻込みしている、周りの人もどう助けていいかわからず、助けができません。

まずは、助けてもらいたい時は、「いいえ、ごう手助けしてほしい」と、内容を明確にしておくことが大切です。

誰かを助けると自分も助けを求めやすくなる

困っている人の事情を聞き、助ける経験を重ねることで、「助けを求めることは、迷惑なこと・情けないことではない」という考えが、身に付きます。
自分に余裕のあるときは、積極的に人を助けることで、助けてもらうことに負い目を感じにくくなり、助けを求めやすくなります。

人の意見に耳を傾けよう

自分のやり方にこだわり過ぎていたり、周囲の意見に耳を傾けず、自分のやり方に固執してしまう人もいます。
自分に意見を言うてくる人の多くは、困らせようとしている訳ではありません。あなたを助けようと、話していることがほとんどです。耳を傾けないことは、せっかくの申し出を断っているのと同じです。周りの意見を聞く習慣を持つと、周囲も助けやすくなるし、自分も相談しやすくなります。

助けを求めることは弱いことではない

助けてもらうことを、「相手より下の立場になってしまう」「プライドが傷付く」と感じ、弱いこと・情けないことと考えてしまう人もいます。
自分一人で、何でもできる人などいません。助けたり、助けられたりというのは、本来誰もががしていることで、そこには上下関係などはないと思います。

相手の立場で見よう

あなたの大切な人が困っていたとして、その人があなたに相談せずに、限界を迎えてしまったら、どう思いますか？「何で相談してくれなかったのか」「力になりたかった」と思うはず。相手の立場に立つと、助けを求めることが、別に恥ずかしいことではないし、悪いことでもないことが分かります。

見ず知らずの人に、突然「助けて」とは言いにくいので、日頃からの付き合い合いが大切だと思います。相手はどう思っているかわかりませんが、人に好かれ、助けてもらっているんだと喜んでいきます。

デイサービスやヘルパーなどの介護保険を利用していますが、目が見えにくいので、外へ出けると段差が分かりにくく、家に居てラジオを聞いていることが多いです。
何か困った時には、娘婿に連絡をします。その他にも、隣に住む方が気にかけてくれ、回覧板の内容を言葉で伝えてくれるので、内容も良く分かり、助かっています。



吉田 明治さん(82歳)

～お隣の方より～

たまたま隣に住んでいて、ひとり暮らしの吉田さんが気になっただけで、「できることだけ、ついでに」という感覚です。吉田さんからおすそ分けをもらったりもするので、お互い様の関係だと思います。



日頃から顔を合わせて 「助けて」と言える地域にしよう！



今回の特集では、「助けて」と言つたは、どうすればいいのかを考えました。

赤穂市内でも、さまざまな相談窓口が設置されており、悩みなどを相談する機会があります。（日程などについては、『広報あこう』への申し込みのコーナーに掲載されています）

また、身近な相談相手として、隣近所の方々もおられます。でも、今まで話さなかった方と、すべし「助け」と言える関係になることは、少ないと思います。また、わざわざ相談しに行くことを迷われると思います。そんなときに、自然に相談できる機会として、住民座談会やふれあい・いきいきサ

- ・困りごと
 - ・住民の集い場づくり
- その他の相談についても
社協までご連絡ください！

社協
☎42-1397



ローンの場などがあります。そうした場に参加し、顔見知りになることから、少しずつ関係づくりは始まると思います。

あなたの住む地域でも、気軽に集まれる場を作りませんか？
社協がお手伝いします。



エアコンのフィルター取り外し



換気扇の掃除

利用者 募集

地域の困りごと応援隊

- 利用できる方 赤穂市内にお住まいの方で、高齢者や障がいのある方、子育て中の方など、ちょっとした困りごとを抱えておられる方
- 利用方法 支援を必要とする場合、社協へ申し込みください
- 支援内容 家事（簡単な掃除、洗濯、ゴミ出し、布団干し、窓拭きなど）暮らしのお手伝い（電球交換、家電の設置、家具の移動、衣替え、草抜きなど）
※原則として、依頼者もできる範囲で一緒に活動をお願いします
- 利用可能日時 月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前8時～午後5時
- 利用対価 10分／100円（依頼者宅までの移動時間は含みません）
※活動に必要な実費は、別途必要です



御崎小学校 (主婦の店尾崎店)



赤穂小学校 (JR播州赤穂駅)



坂越小学校 (JR坂越駅)



城西小学校 (ラ・ムー赤穂店)



原小学校 (JR有年駅)



塩屋小学校 (主婦の店塩屋店)



赤穂中学校 (イオン赤穂店)
(主婦の店赤穂店)



赤穂西小学校 (JR天和駅)



赤穂西中学校 (主婦の店塩屋店)



尾崎小学校 (主婦の店尾崎店)



10月の共同募金月間中、街頭募金運動に市内の児童・生徒・学生の皆さんをはじめ、多くの方々にご協力いただきました。

助け合い 広がる つながる 赤い羽根





てんとうむし (イオン赤穂店)



関西福祉大学 (イオン赤穂店)



赤穂東中学校 (主婦の店尾崎店)



共同基金委員



民生委員児童委員



坂越中学校 (JR坂越駅)

今年は雨の中での街頭募金活動が多く、足元の悪い中、ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



※高雄小学校、有年小学校、ボーイスカウトの街頭募金活動は、台風のため中止となりました。



赤穂ボランティア協会 (イオン赤穂店)



有年中学校 (ファミリーマート赤穂ちくさ川店)
(ローソン赤穂西有年店)



赤穂市介護者の会 (主婦の店赤穂店)



赤穂高等学校 (JR播州赤穂駅)



奉仕者 延べ 460人
総額 374,313円

たくさんのあたたかいご支援を
ありがとうございました。

在宅生活を支える 社協の福祉サービス



外出を手伝ってほしい (移送サービス事業)

日常生活において車いすを必要とする障がい者や、要介護高齢者の外出(通院等)を援助します。

【対象者】

常時車いすを利用している市民
※原則家族等の添乗者が必要

【利用料】

1回 1,000 円(往復)



みんなで気軽に集まりたい (ふれあい・いきいきサロン事業)

地域の人たちが気軽に近くの集会所等に集まり、楽しく過ごす場を自分たちで企画し、運営していく活動を支援します。

○活動助成金

- ・月1回以上実施
- ①開設5年未満：年間 25,000 円
- ②開設5年以上：年間 30,000 円
- ③月2回以上実施：上記+10,000 円
- ・年4回以上実施(ミニサロン)
年間 10,000 円

○お試しサロン

プログラムの組み立てや進行等、実際にサロン開催をお手伝い(1回分の経費を社協が負担)

○その他

レクリエーション用品の貸し出しなどで、サロン活動を応援しています。



福祉機器を借りたい (福祉用具貸与事業)

身体の不自由な人や高齢者、病気やケガ等で日常生活に支障のある人に福祉機器の貸与を行います。

【貸与用具】

車いす、電動ベッド、歩行器、ポータブルトイレ、シャワーチェア等

【利用料】

無料(電動ベッドは自己負担あり)
※原則修理費用は自己負担

介護のことを相談したい (介護保険事業・障がい者総合支援事業)

◆介護支援センター

介護や支援が必要であると認定された方がその人らしい生活ができるように、介護計画の作成をお手伝いします。



◆訪問介護事業所

高齢者や障がい者の身体介護・生活援助等の身の回りの援助を行い、利用者の自立を支援するホームヘルパーを派遣します。

◆訪問入浴介護事業所

入浴車で自宅を訪問し、寝たきり等の方のベッドの横での入浴介護を行います。

◆小規模通所介護(デイサービス)

「ふれあいの家 わたしんち」

介護が必要な方が、自宅に近い環境で入浴・食事等の介護、生活等についての相談、機能訓練等を受けながら過ごすことができます。

食事に困っている (給食サービス事業)

他人との交流の少ないひとり暮らし老人等に、定期的に昼食弁当を配食し、安否確認を行います。

【対象者】

ひとり暮らし老人(S.17.12.31 生まで)
高齢者夫婦等(S.12.12.31 生まで)
※同一自治会内に子どもがいる場合は対象外

【実施日】地区により、年8回～10回

【利用料】1食300円



ご相談は〇〇〇

赤穂市社会福祉協議会まで

TEL: 42-1397

FAX: 45-2444



黄金色の稲穂に育ちました

10月25日(水)、高雄小学校の全校児童が稲刈りを行いました。この稲は、6月に児童の手で植えられたもので、度重なる台風の影響を受けながらも、元気に育ちました。

児童は、「こんなに大きく育つとは思わなかった。刈り取るのは大変だったけれど、楽しかった」と話していました。収穫した稲は、12月に予定されている収穫祭で、お世話になった地域の方へ振る舞われます。



安全・安心をモットーに

平成29年度ひょうご県民ボランティア活動表彰式(11月8日 兵庫県公館)の席上において、移送サービスボランティア「てんとうむし」の皆さんが、長年のボランティア活動における功績が認められ、表彰状が贈呈されました。受賞おめでとうございます。

福祉のところが広がっています！

市内16校を指定している福祉協力校では、人と関わることの大切さを体感し、「ともに生きる力」を育むことを、目指しています。

2学期に入り、多くの学校で体験学習が行われています。



10/23 御崎小学校盲導犬学習



10/20 尾崎小学校アイマスク学習

まち発見!



あこう福祉ニュース



笑顔あふれる交流の場

10月29日(日)、南宮町自治会による三世代交流行事が行われ、約40名が参加しました。当初はグラウンドゴルフ大会の予定でしたが、台風接近による大雨のため、集会所内でビンゴゲームやストラックアウトなどのゲームで、交流を深めました。

両親、弟、祖父と参加した松本南緒さん(小4)は、「(ストラックアウトが)とても楽しかった」と笑顔で話していました。

いきいきサロン三本松（塩屋東）

10月14日（土）に行われたサロンは12名が集まり、社協貸出のレクリエーション用品を使って、魚釣り大会が開催されました。釣った魚の合計数はもちろん、魚の裏には点数が書かれているので、「100点の魚や!」「これ-30点の魚…」など、釣った魚に一喜一憂しました。その後の茶話会では、それぞれがマイカップを手に、おしゃべりを楽しみました。話題が尽きることがなく、「〇〇で月1回、健康チェックをしてくれるよ。今度一緒に行ってみない?」など、サロンを越えたつながりも生まれています。

サロン三本松では、自分たちが楽しむだけでなく、地域にある『ガーデン三本松』の花だんの手入れも行っており、四季折々の花を植えて、道行く人の目を楽しませています。

代表の笛田明美さんは、「楽しい雰囲気づくりを心掛けていきたい」と話し、新しい人にも参加してもらえるように、これからも地域に根ざした活動を続けていきます。

いきいきサロン三本松

- サロン：毎月第3土曜日 午後1時～3時 塩屋東自治会北集会所
- 花だんの手入れ：毎月第1月曜日 午前9時～10時 ガーデン三本松



新設

いきいきサロン楽笑^{らくしょう}（尾崎・松原町）

台風21号の接近により、雨が強く降った10月21日（土）、松原町集会所に18名が集まり、初めてのサロンが開催されました。

「何をするんだろう…」と、参加者の緊張と不安が入り混じった空気が漂う集会所は、新聞紙や熟語カードを使ったゲームなど、サロンが進むにつれて、にぎやかな声と笑顔に包まれました。その後のティータイムでは、「〇組の〇〇です」と自己紹介を交えながら、「体も頭も使えて楽しかった」「子どもを連れて来てもいい?」と前向きな話題で盛り上がりました。

代表の中谷加代子さんは、「参加者みんな考えて、それぞれが“やれることをやる”、全員参加のサロンを作っていきたい」と話していました。

今まで知らなかった人同士が自然につながり、“楽”しく“笑”える場所を目指して、これからも活動していきます。

いきいきサロン楽笑

- 開催日：毎月第3土曜日 午前10時～11時30分
- 場所：松原町集会所



サロンで活用してみよう

いきいきサロン実践講座 受講者募集

日 程	12月7日（木） 午後1時30分～3時30分
場 所	総合福祉会館 2階研修室
内 容	缶ペイントでオリジナル作品づくり 講師 本田和美さん（いきいきサロン「なごみ」代表）
対 象	いきいきサロンを現在運営している人 いきいきサロンを新しく始めたい人・興味がある人 25名
参 加 費	無料
持 ち 物	①缶ペイントしたいお菓子や缶詰などの空き缶（ひとり1つ） ②缶に貼り付けたいイラストやシールなど（あれば）
申 込 締 切	11月30日（木）
申 込 先	社会福祉協議会 42-1397



缶ペイントとは？

お菓子や缶詰の空き缶など、普段なら捨ててしまう物に、スポンジや筆を使って水性絵具で色付けし、おしゃれな容器へと変身させます。

今回は、高齢者大学の活動や「地域の困りごと応援隊」などのボランティア活動に励んでいる、内田さんにお話を聞きました。

Q. 活動を始めたきっかけは？

A. 高校卒業後、42年間同じ会社で働いてきました。定年前、その後の生活について考える研修を受けたことで、「とにかく何か始めよう」と思い、60歳で高齢者大学へ入学しました。

Q. 活動をしていて嬉しかったことは？

A. 高齢者大学ではグラウンドゴルフ部に所属し、練習に励んでいます。自分の地区だけでなく、他地区の方や、近隣市町の方とつながりができました。その他にも、シルバー人材センターでの仕事や、「地域の困りごと応援隊」に参加し、人との出会いが楽しみになっています。

Q. これからの目標は？

A. 現役で働いていた時よりも減りましたが、今も定期的に仕事に行ったり、グラウンドゴルフの練習や大会に参加するなど、月の半分以上は出かけています。これからも、興味のある講座を受けて勉強しながら、楽しんで生活していきたいです。



人に会いに、出かけよう

内田 順久さん (南宮町)

「ストップ・ザ・無縁社会」全県キャンペーン協賛事業

障がい者週間 12月3日～9日

ともに考える市民のつどい

日時 12月9日(土) 午後1時30分～午後4時
場所 総合福祉会館 3階集会室 **入場無料**
※手話通訳・要約筆記あります

- ◆ オープニング さんぼみち
- ◆ 記念式典 表彰 福祉作文入賞者
- ◆ 福祉作文 発表 福祉作文大賞
小学生の部・中学生の部・高校生以上の部

記念講演 「心のバリアフリーを旨として
～私達が 今すぐ できること～」

NHK手話ニュースキャスター 中野 佐世子 氏
人権教育・啓発講師

同時開催

赤穂精華園・赤穂特別支援学校・さくら園・手をつなぐ育成会・さんぼみち・わかば園・はくほう・ワーキング西播磨作業所・ピアサポート兵庫による展示、即売会

講師プロフィール



高校の時に手話と出会い、大学入学後に本格的に手話を始める。

1990年よりNHKEテレ「手話ニュース」のキャスターとして出演。同時に淑徳(しゅくとく)短期大学で介護福祉士の養成をすること

を機に、高齢者の心と身体についても学び始める。

現在多くの大学で教鞭をとる傍ら、障がい者や高齢者など、多様な個性を持つ人々を理解し、共に笑顔で生きていくためのヒントを全国各地の人権講演会で発信している。

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 (10月1日～10月31日受付分)



住所	預託者	金額	預託内容
御崎	匿名	5,000	ポータブルトイレ借用御礼
木津	上口 晴久	50,000	亡母満中陰志
加里屋	匿名	5,000	車椅子借用御礼

◎善意銀行受付窓口・・・赤穂市社会福祉協議会◎

心配ごと相談所のご案内
(11月15日～12月6日まで)

- 【一般相談】 11月22日(水) 11月29日(水)
12月6日(水)
- 【弁護士相談】 (要予約) 11月15日(水)
- 【カウンセラーによるこころの相談】 (要予約)
11月22日(水) 12月6日(水)

※時間はいずれも午後1時～5時までです。
※相談は無料です。相談のご予約・お問い合わせは社協まで。

ちよつと いい話

◎家の駐車場は、前に歩道があり、車道へとつながっている。先日、車を出すときに、小学校低学年くらいの4人組が自転車通っていた。私が止まって待っていると、1人の子が「おばちゃん、待って！おばちゃん、早く通ってよ」と声をかけていた。そして私に笑顔で「ありがとう」と言い、通って行った。本当は、私が止まっていることが当たり前なのに、その子たちから、優しい気持ちと思いやりの心をもらった。4人組の健やかな成長を願っている。

(あーちゃん)

「ちよつといい話」募集
(応募方法)氏名(ペンネーム)・年齢・性別・電話番号を明記し、持参・郵送・Eメールのいずれかでご応募ください。2000字程度にまとめてください。
※送付先は、下記をご覧ください。
※応募用紙は社協窓口か社協ホームページからダウンロードできます。

サンタクロース衣裳を貸出します

セット内容：帽子・上着・ズボン
ベルト・ひげ



- 貸出期間 12月1日～12月28日の間の最長4日間
- 利用料金 無料
- 対象 市内の保育所、幼稚園、福祉施設、福祉団体、いきいきサロン等の団体
- 申込方法 社協窓口にて申請書を提出(電話での仮予約可)
- 申込・問合せ 社会福祉協議会 ☎42-1397

知っ得あんしん

みんなの介護保険

No.8

【住宅改修について】

おじいちゃんが安心して生活するには、手すりも必要だし、家の段差もなくさないといけないな…。でも、かなりお金がかかりそう…。



施設からやっと家に帰れるぞ～



介護保険制度では、手すりの取付けや段差解消などの対象となる住宅改修を行い、心身の状況や住宅の状況等から必要と認められた場合、住宅改修費が支給されます。支給金額は20万円までですが、1割(一定以上所得者は2割)を利用者が負担する必要があります。まずは、担当ケアマネジャーに相談してください。

次回は、「住宅改修の基礎知識」についてご紹介します。

■ 編集後記 ■

前月10月と言えば、社協は赤い羽根共同募金の月間ですが、地域ではお祭りの季節ですね。福祉会館で仕事をしていると、毎年近くから太鼓と笛の音を聞くことができ、「今年もこの季節だな」と感じることができます。今年は、あいにくの天気だったところが多かったようですが、来年まで音色が聞こえてくるのを楽しみに待ちたいと思います。(荒)

ご意見・問い合わせは **ホームページもぜひご覧ください!**
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
E-mail ako-shakyo@ako-shakyo.jp



赤穂市社協 検索