

2018年11月  
(No.44)

# あこう社協だより



わくわくドキドキ  
収穫体験  
綿って何に  
なるの？



## (特集)

- つながろう!～仲間と地域とともに～ …… 2P
- 『地域の困りごと応援隊』利用者募集! …… 6P
- 生活支援コーディネーター活動日誌  
県民ボランティア活動賞 受賞報告 …… 7P
- 助け合い 広がる つながる 赤い羽根 …… 8P
- ともに考える市民のつどい開催!  
まち発見!あこう福祉ニュース …… 10P
- 知っ得あんしん みんなの介護保険 …… 11P
- あこうのホットな人 No.24 …… 12P

10月17日(水)、赤穂西幼稚園の園児と保護者ら約50名が「福浦ふくらコットンボランティア」の作った畑で、綿の摘みとり体験をしました。

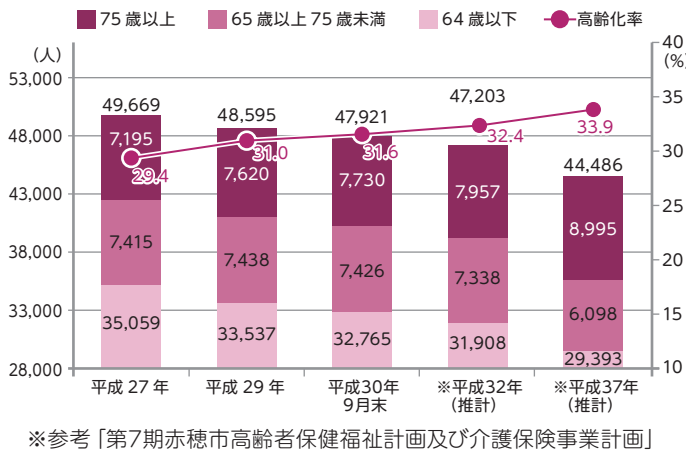
今年6月には種まき体験も行っており、「こんなに大きくなっていて、びっくりした」と、白くてふわふわした綿をやさしく摘みとりました。

収穫後は、絵本の「たぬきのいとぐるま」の読み聞かせや、綿からできる製品、糸車体験など、ボランティアから綿について楽しく学びました。



# 特集 つながろう！ ～仲間や地域とともに～

多くの人にとって、介護や支援が必要な状態になっても、住み慣れた自宅や地域で自分らしく暮らし続けることは、共通の願いです。今回の特集では、仲間や地域とつながりながら安心して暮らしていける、そんな活動をご紹介します。



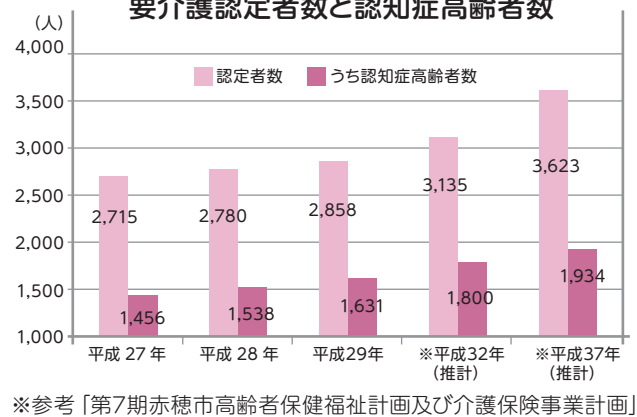
平成30年9月末と平成37年を比較すると、赤穂市全体の人口は約4500人減ると予想されています。そんな中、75歳以上の方は約1300人増加する見込みです。このように、今後赤穂市では、人口が減少するものの、75歳以上の方は増加すると考えられます。

**進み続ける  
人口減少と高齢化**

右のグラフのとおり、65歳以上の要介護認定者数と認知症高齢者数も年々増加しており、今後増加が見込まれます。次に、赤穂市が実施したアンケート調査によると、日常生活での悩み、不安を尋ねたところ、「自分の健康や介護のこと」が最も多かったことから、介護に関する不安がある方が多くいることが分かりました。また、同アンケートで「介護が必要になったとき、どこで暮らしたいですか?」と聞くと、過半数が「自宅」と回答しました。

参考「第2期赤穂市地域福祉計画」

## 要介護認定者数と認知症高齢者数



**これからも住み慣れた  
地域で暮らしたい**

一般的に、75歳以上の方は介護が必要な状態になりやすいとされていますが、今後その年齢の方々が増加していきます。しかし、地域のつながりがなければ、孤立したままとなり、介護の悩みを一人で抱えてしまいます。

そこで、今住んでいる地域で、困ったときに相談し、助けあえる関係をつくるのが大切です。介護だけでなく、さまざまな悩みを抱えて生活している方が、住み慣れた地域で自分らしく、安心して暮らし続けられる地域をつくること、これからさらに進む少子高齢化対策に大切なことの一つと考えられています。そうした取り組みが、赤穂市内でも進められています。

市内では、どんな活動があるのかな？ 次のページから確認してみよう！





# ～介護が必要になったら～ 赤穂市介護者の会

## ○対象

- ・寝たきり、認知症、重度障がい者を介護する介護者で、本人または要介護者が市内在住の方
- ・介護者の会の主旨に賛同し、援助協力する個人または団体の方（賛助会員）

## ○入会方法

加入申込書(社協にあります)、年会費(1,200円)を社協または介護者の会へ提出

## ○問合せ・入会申込先

社協(☎42-1397)

「赤穂市介護者の会」では、会員相互の親睦を図ることで、福祉の知識や理解を深めたり、介護上の悩みや精神的負担を少しでも軽くしていただくことを目的として活動しています。

下記の他にも、会員手づくりのおたよりの発行、介護に関する相談、介護用品(オムツなど)の共同購入など、さまざまな活動を行っています。

## 例会

(毎月第3水曜日午後1時30分～)

研修・講演会・交流会などを通して、介護の情報交換や会員の親睦を図ります。



↑「ストレスとの付き合い方」について学びました。



↑年1回バス旅行を行い、今年は研修のあと、「奇跡の星の植物館」で季節の草花を観賞しました。

あなたのストレス  
どれくらい～？

健康のために、  
運動運動！

## ミニ宅老

(毎月第2土曜日午前10時～午後3時)

会員とその要介護者が一緒に参加し、ボランティアを含めた参加者が一緒になって運営を行い、レクリエーションやリハビリなどを行います。



## 会員の声



船曳 幹二さん(中央下)  
令子さん(中央上)

(幹二さん) 昨年の5月、孫といちご狩りに行った時に、脳梗塞で倒れました。その後、衣服の着脱などの介護が必要になりました。

その時に「赤穂市介護者の会」を知り合いに勧められ、参加するようになりました。今では、ミニ宅老に参加する日をカレンダーに書いて、その日を毎日心待ちにしています。

(令子さん) 日頃の不安や悩みを会員さんに相談しています。自分のやり方に悩んだ時に、実際に経験した方に認めてもらうと、「これで良かったんだ」と安心し、自信にもなります。

(ご夫妻より) 以前教えてもらった、「介護が必要な状態も、その人の個性だと思いなさい」という言葉を胸に、お互いに認めあい、休日に孫たちと集まって話す幸せを噛みしめながら、これからもこのまちで生活していきたいです。

# ～その人らしさをみんなでサポート!～ RUN伴(ランとも)

## 参加者の声



ランナー  
奥吉 愛子さん

チラシを見て「楽しそう!」と思い、娘とともに参加して今年で3年目になります。赤穂市だけでなく他市のランナーの方とも出会い、1日中笑って過ごしました。

来年もぜひ参加したいです。

RUN伴とは、認知症の人やその家族、支援者、地域の人々がタスキをつなぎ、日本全国を縦断しながら、「認知症にやさしいまちづくり」への想いをつなぎ、ゴールを目指していくイベントです。

4年目となる今年も、兵庫のゴールイベントを赤穂市で開催しました。(10月28日)

このイベントの企画・運営や周知などには、多くの市内介護関係者や市民の方が参加。認知症の方が仲間とともに走る姿を応援し、認知症について考えるきっかけを作りました。



赤穂市内をランナーがタスキをつないで走りました。

作業療法士という仕事柄、介護が必要な方に多く出会います。そのたびに、「認知症＝大変」という世間のマイナスイメージがあると感じます。そのイメージを少しでも払拭したいという思いで始めたこの活動で、少しずつですが、活動に賛同してくれる方が増えてきました。

RUN伴を通して、今後もあたたかい心のタスキがつながっていけばうれしいです。



RUN伴赤穂  
実行委員長  
鍛冶 実さん

# ～ご近所同士のたすけあい～ 本水尾たすけあいパートナー



会話から生まれるたすけあいの輪☆

※どちらも本水尾町集会所

- ◎いきいき百歳体操  
毎週木曜9時～
- ◎コミュニティカフェ  
隔週木曜10時～

## その他

本水尾町在住の方

## 対象

簡単な掃除や買い物  
草ぬき、家具の移動など

## 活動内容

本水尾たすけあいパートナーは、本水尾町内での心ふれあう近隣関係をつくり、「誰もが安心して生きがいを持つ地域づくり」を目指すために平成24年に発足しました。



代表  
竹中 滋比古さん

体操の後にみんなで談笑をする時間を作ったところ、少しずつ「あそこのお家、困っているみたいだよ」と言ってもらえるようになりました。

困っていることがあっても、いくら近くに住んでいても、知らない人には頼みにくいと思います。そこで、気軽に声を掛けあえる関係を作り、支援が必要になっても、地域住民同士で助けあっていきたいです。



高齢者宅の草ぬき☆



# あなたの住んでいる地域に目を向けて みませんか？社協がお手伝いします！



## メニュー例

社協では、地域の皆さんとともに、  
さまざまな研修会・座談会を開催しています。

### 安心して住み続けられる 地域づくりについて

赤穂市の現状を知り、今  
日からできることを考え  
よう！

### 自分たちの地域って どんな地域？

私たちの住むまちに  
ついて詳しくなろう！

### 地域福祉座談会

地域に起こるさまざま  
な問題に対して、日頃感じ  
ていることを参加者で共  
有しよう！

### ささえあいマップづくり

私たちのまちの現状把  
握や、問題把握のための  
地区のマップを作ってみ  
よう！

### ボランティア出前講座

高齢者疑似体験など各  
体験を通して、福祉の問題  
を身近に感じよう！

その他ご要望に応じて  
地域にあった研修会を  
企画します☆

## 最近では、このような取り組みが行われました

### 御崎4区・大塚自治会合同研修会



10月13日(土)、27名が参加し、  
認知症について、声のかけ方や対  
応方法を学びました。また、認知機  
能向上に効果のある『コグニサイ  
ズ』も行いました。

使  
う  
っ  
て  
も  
ず  
か  
し  
い  
頭  
と  
体  
を  
同  
時  
に

### 木津自治会研修会



9月7日(金)、25名が参加し、組  
ごとに分かれて、自分の住んでい  
る地区を拡大した地図をもとに、  
地域にはどんな人が生活している  
のかなど、自分のまちについて話  
しあいました。

最  
近  
あ  
の  
家  
の  
お  
じ  
い  
ち  
ゃ  
ん  
見  
な  
い  
ぞ  
？  
元  
気  
に  
し  
て  
い  
る  
か  
な  
？

## あなたのまちでも、はじめてみませんか？

ご希望に応じて「つながりの場づくり」のお手伝いをします。

ご意見・問合せ  
赤穂市社協  
(☎42-1397)

高齢化が進む中、誰もが  
介護や支援が必要になる  
可能性があります。そのよ  
うな中で安心して暮らせ  
るまちをつくるためには、  
物やサービスでは手が届  
かない部分において、「人  
とのつながりが重要とな  
ります。

自分が困ったとき、相談  
できる人は近くにいます  
か？どこに相談すればよ  
いか知っていますか？  
仲間や地域の人々と交  
流をすることで、身近な相  
談相手ができます。

高齢者などが暮らしや  
すいまちは、誰もが暮らし  
やすいまちになるのでは  
ないでしょうか。

この機会に、高齢者など  
が暮らしやすいまちにつ  
いて、考えてみませんか？  
「何から始めたら良いの  
か分らない」という方もお  
気軽に社協までご相談く  
ださい。

# 『地域の困りごと応援隊』

## 利用者募集!

昨年の10月より、日常のちょっとした困りごとを、住民同士の助けあいで解決する仕組みである「地域の困りごと応援隊」を開始し、1年が経過しました。

草抜きや窓ふき、重たい物の移動などのちょっとした困りごとの依頼に対応することで、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる、助けあいの輪を広げていきます。

「こんなことで困っている」「こんなことを頼んでもいいのかな」など、まずはお気軽に問合せしてください。



はい、社協です



お手伝いを  
お願いしたい  
んだけど...

### ●利用できる方

赤穂市内にお住まいで、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、社協へ申込みしてください

### ●支援内容

家事(簡単な掃除、洗濯、ゴミ出し、布団干し、窓ふきなど)  
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)

### ●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

《問合せ》  
社協  
☎42-1397

## 困りごと応援隊活動の様子(一例)



草抜き



窓ふき



簡単な家具の組立て



## 生活支援サポーターを養成しました

10月5日、12日、19日の3日間、日常の“ちょっとした困りごと”を身近な地域で助けあう活動をすすめる「生活支援サポーター養成講座」を開催し、24名が受講しました。受講者の一部は今後、「地域の困りごと応援隊」として、ちょっとした困りごとを「お互いさま」の気持ちで活動していきます。



# 生活支援コーディネーター 活動日誌



## 「お母さんみんなが 知り合いに」 ～塩屋地区母親クラス～

10月18日(木)、この日は毎年恒例となった「秋のおばけ運動会」と題した行事が開催され、定員を大きく上回る約120名の親子が参加しました。市内の母親クラブは赤ちゃんや子どものいるお母さんが有志で役員となり、自分たちで運営をしています。

塩屋地区の会長を今年度から務める小林知里さんも、子育ての真っ最中です。「自分も子育てをしてみて、お母さん同士のつながりがとても心強く感じています。たくさんの行事を行っていますが、みんなで作りあげ、みんなが楽しめる会にしていきたい」と話していました。

地域の「宝物」さがしにご協力をお願いします。「うちの地域でこんなことしているよ」などの情報を、ぜひ社協まで連絡してください。生活支援コーディネーターが行かせていただきます。

《連絡先》社協 ☎42-1397

開催日：0歳児(不定期)、1歳児(第1水曜)  
2歳・3歳児(第3水曜)  
年5回程度全体会

開催場所：塩屋児童館

※問合せは、塩屋児童館(☎42-0455)まで

## ☆受賞報告☆



11月5日(月)、平成30年度ひょうご県民ボランティア活動表彰式が兵庫県公館で行われ、赤穂市ボランティアセンター登録グループの「キャンディー」が受賞されました。

## キャンディーさん 受賞おめでとうございます!

●平成8年4月設立 ●会員6名

おもちゃライブラリーの運営を支援し、子どもとおもちゃで遊んだり、おもちゃの貸し出しを月2回行っています。また年2回の親子参加型のイベントも実施しています。

代表の岡本秀子さんは「長年、おもちゃライブラリーの活動をさせていただいています。受賞できたのは、参加者の皆さまや応援してくれる方のおかげです。これからもよろしくお願ひします」と話していました。

## 県民ボランティア活動賞って?

県民、または県民のために行われる自発的で自律的な、ボランティア活動を通して地域コミュニティの形成に功績のあった個人、団体が選ばれます。



# つながる 赤い羽根



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。



有年小学校 (田園まつり)



尾崎小学校 (主婦の店尾崎店)



赤穂小学校 (主婦の店赤穂店)



原小学校 (JR有年駅)



御崎小学校 (主婦の店尾崎店)



城西小学校 (ふれあいまつり)



赤穂中学校 (イオン赤穂店)



坂越小学校 (JR坂越駅)



塩屋小学校 (主婦の店塩屋店)



赤穂西中学校 (主婦の店塩屋店)



高雄小学校 (ふるさとまつり)



赤穂西小学校 (JR天和駅)



# 助け合い 広がる

10月の共同募金月間中、街頭募金運動に市内の児童・



赤穂市介護者の会 (主婦の店赤穂店)



赤穂高等学校 (イオン赤穂店)



赤穂東中学校 (主婦の店尾崎店)



てんとうむし (イオン赤穂店)



民生委員児童委員



坂越中学校 (JR坂越駅)



ボーイスカウト (イオン赤穂店)



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)



♡ 奉仕者 延べ 487人  
 総額 488,798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。 ♡



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8日(土)  
午後1時30分～4時

**入場無料**

**場所** 赤穂市総合福祉会館3階集会室  
※手話通訳・要約筆記あります

- ◆オープニング 音遊びボランティア「ドレミ」
- ◆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》

たびだち

## 「車椅子からの出発 ～ひとに優しい街づくり～」

人権啓発講師 鈴木 ひとみ 氏

～同時開催～

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



(講師プロフィール)

1962年大阪市生まれ。82年度ミス・インターナショナル準日本代表に選出され、ファッションモデルとなる。84年に交通事故で頸髄損傷し、車いす生活となるが、国際競技大会で金メダルを獲得、アテネパラリンピックにも出場するなど活躍。

『車いすの花嫁』としてテレビドラマ化されたほか、自身もテレビ番組に多数出演。著書は『命をくれたキス』ほか。

現在は、講演、執筆活動のほか、洋服メーカーのアドバイザー、また企業のバリアフリーのアドバイスを行っている。

# まち発見! あこう福祉ニュース



## 被災地へ思いよ、とどけ

10月19日(金)、赤穂高校生徒会と教職員の皆さんより、平成30年7月豪雨災害義援金が届けられました。赤穂高校では文化祭などで義援金を募り、8月には倉敷市真備町で被災地支援活動を行いました。お預かりした義援金は岡山県共同募金会へ送り、被災者支援に役立てられます。

平成30年7月豪雨災害義援金については、12月28日まで引き続き受け付けしています。



## 『あこう福祉ニュース』にご協力ください!!

市内の地域や団体で、「こんな行事(取り組み)をするよ」などの情報を、ぜひ社協までご連絡ください。

取材に行かせていただきます。

社協 ☎ 42-1397



## 任せてください、車いす!

10月18日(木)、「移送サービスボランティア実習講座」を開催し、19名が参加しました。

車いすや活動車両の操作方法を学び、車いす利用者の通院を支援するための移送ボランティアを養成をしました。

「てんとうむし」代表の戸谷喜伴さんは「積極的に講座や研修会に参加し、スキルを磨いているので、どんどん移送サービスを利用して欲しい」と話していました。



し 知っ得あんしん

# みんなの介護保険

【デイサービスについて】

デイサービスでは、食事や入浴、レクリエーションの他に、食事の前に口腔体操をしたり、簡単な運動なども行っています。

スタッフには、生活相談員、看護職員、介護職員、機能訓練指導員などの専門職がいます。

(※各デイサービスによって異なります)



体操中の一場面

デイサービスの目的は、

- 心身の健康維持向上
- 社会的交流の場
- 楽しみや生きがいの場
- 清潔保持・生活リズムの安定などです。

ケアマネジャーと相談しながら、ご本人に合うところを選んでください。

社協では、地域密着型小規模デイサービス「ふれあいの家 わたしんち」を開設しています。ここでは、自宅のような環境で、自分のできることをみんなで一緒に行い、ゆったりと過ごしていただけます。

「ふれあいの家 わたしんち」(☎56-6644)

## サンタクロース衣裳を貸し出します★

- 貸出期間 11月30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、いきいきサロンなどの団体
- 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 社協 (☎42-1397)

※セット内容  
帽子・上着・ズボン  
ベルト・ひげ



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)



●委任預託 (敬称略)

住所	預託者	金額	預託内容
	匿名	5,000	車椅子借用御礼
尾崎	匿名	3,000	福祉のために
	匿名	10,000	御礼
坂越	匿名	1,000	福祉のために
本水尾町	匿名	5,000	福祉のために
	匿名	250,000	福祉のために

◎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14日～12月12日まで)

- 【一般相談】 11月14日(水) 11月28日(水)  
12月5日(水) 12月12日(水)
- 【弁護士相談】(要予約)  
11月21日(水)
- 【カウンセラーによるこころの相談】(要予約)  
11月28日(水) 12月5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 (問合せ) 社協 ☎42-1397

## 賛助会費 ありがとうございます

(敬称略)

【個人】 西側 禎男

【法人】 (有)Koji建設 赤穂市保護司会

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、皆様のあたたかい援助が必要です。ご協力をお願いいたします。



◎私は宅配業者を長年続けています。かつては愛煙家で、1日2箱喫煙していました。しかし、45歳頃から横になるのも辛くなり、タンスにもたれて寝る日々が続く、主治医から、「このままだと入院です」と警告されましたが、それでもタバコをやめることができませんでした。そんな時、宅配先のお客様から、「荷物の中までタバコの臭いがする！」とクレームのお電話が：！あれだけやめられなかったタバコでしたが、その瞬間からやめることができました。その時のクレームに感謝。今は健康で禁煙歴20年になりました。

(たかみー)

『ちよつと いひ話』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。

～あここのホツとな人～ No.24

今回は、坂越にある木戸門跡地（坂越公民館から海に向かって歩いてすぐ）の休憩所の中に、手作りの飾りつけをしている方々にお話を聞きました。



癒しの休憩所へいらっしゃい！

(左から) 西澤秀代さん  
中谷チエ子さん・橋本道子さん  
高田美春さん・神吉陽子さん  
(喜楽会有志5人組・坂越)

Q. 活動を始めたきっかけは？

A. 以前から、子ども会など他の団体と合同で、休憩所の前に七夕の飾りつけをしていました。その後、休憩所の中も飾りつけができたらと思い、この活動を始めました。材料を買って作るのではなく、まつぼっくりや空き缶など、身近にある物を使って、アイデアを持ち寄りながら工夫をしています。

Q. 活動をしていてうれしかったことは？

A. 観光客の方々から「きれいですね」「どうやって作っているんですか？」と声をかけてもらえ、コミュニケーションをとる機会につながっていることです。また、家族から飾りのアイデアをもらうこともあり、特に孫たちが興味を持ってくれることがうれしいです。

Q. これからの目標は？

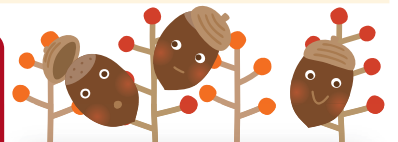
A. この活動は、地域の方のサポートのおかげで成り立っています。たわいもないことをみんなでワイワイと話しながら、楽しく飾りつけを作ることが自然に活動を継続できるコツだと思います。これからもできる限り季節ごとの飾りつけを行い、観光客やこの休憩所を使う方々に楽しんで頂けたらと思っています。



■ 編集後記 ■

先月市内各地で行われたお祭りでは、祭り太鼓の音に秋の訪れを感じました。今回のあここのホツとな人では、木戸門跡地の飾りつけの様子を紹介しましたが、それ以外の場所でも、きれいな草花や、秋らしい風景が見られます。

皆さんのおすすめの季節を感じる場所などがありましたら、ぜひ教えてくださいね。(辻)



ご意見・問合せは

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