

あこう社協だより



【特集】「今、できること」	2P
赤い羽根共同募金	4P
地域の居場所開設	
教育支援資金についてお知らせ	5P
まち発見！あこう福祉ニュース	6P
講座受講者募集！	7P
心配ごと相談所のご案内	
介護保険について考えよう	8P
七五三用衣裳のご紹介	

9月5日(土)、総合福祉会館で『親子対象絵手紙ボランティア養成講座』を開催しました。親子8組26名が参加し、ボランティアグループ「一華会」の皆さんに教えていただき、色とりどりのとてもかわいい絵手紙ができあがりしました。

絵手紙は、敬老の日に合わせて、介護特別食に添えて利用者宅へお届けしました。

今、できること

～人と人とのつながりを絶やさないために～



新型コロナウイルスの影響により、私たちのま
ちでも、「ふれあい・いきいきサロン」や「いき
いき百歳体操」など、多くの「地域の通いの場」は
中止・延期せざるを得ない状態となりました。

通いの場に参加していた人たちからは、「家で
じっとしてゐる」「楽しみがなくなった」などの声
が聞こえてきました。感染症予防のために外出を
控えることは大切ですが、外出しないことで、社
会性（人間関係・つながり）が低下し、健康が失
われることが懸念されています。

今回の特集は、住民同士のつながりを切らない
よう、「新しい生活様式」を踏まえつつ、「今、で
きること」から取り組まれている活動を紹介し
ます。

●いきいき百歳体操●

- 市内57箇所で実施中（R2.8末現在）
- 開催頻度：週1回
- 高知市が開発した体操で、赤穂市では平成27年
から始まり、全国的に普及しています。
ゆっくりとした動きや、椅子に座っての動きが
中心なので、体力の低下している人でも行うこ
とができます。重りは一人ひとり体力に応じて
調整することができるので、無理なく筋力をつ
けることができます。



●ふれあい・いきいきサロン●

- 市内39箇所で実施（R2.8末現在）
- 開催頻度：月1回～2回程度
- 地域住民の閉じこもり防止や仲間づくりなどを
目的に、身近な場所で気軽に集まり、仲間と楽
しく過ごせる地域の「憩いのたまり場」です。
おしゃべりを中心に、体操、脳トレ、作品づくり、
会食など内容はみんなで決めていきます。参加
者の一人ひとりが主役です。



外出し、人に会って話をする機会が増えるので、生活にメリハリがつけます。また、自然とお互いを気
にかけ、見守り・支えあう気持ちが生れます！ご近所に顔見知りがいると思うと心強いものです。

サロンの百歳体操の 再開状況について

令和2年6月末に、サロ
ンに登録されている39箇所
にアンケートを実施しまし
た。そのうち36箇所から回
答があり、約2カ月の緊急
事態宣言期間中は、全ての
サロンが実施を見送り、宣
言解除後には、全体の約6
割にあたる22箇所のサロ
ンが再開しました。

百歳体操についても、約7
割の38箇所で再開しました。

再開時には、手洗いと消
毒の徹底、机の配置や実施
時間の短縮などに気をつけ、
内容に関しても、個々でで
きることを中心に行うなど、
各地域で工夫されています。



- サロン中浜（ふれあい・いきいきサロン） 毎月第1月曜日 午前10時～
- 中浜町サークル（いきいき百歳体操） 毎週水曜日 午前10時～

活動再開
6月～

サロンと百歳体操を休止している時、気になる方には電話をして様子をうかがっていました。活動再開に不安はありましたが、皆さんからの「やりたい」という声で再開を決めました。

入口には消毒液を設置し、会場の窓を開けて換気しています。来てくれた人にはその日の体温や体調を尋ねるようになっています。

体操時には、お互いの距離を確保して、マスクを外すなど、熱中症対策にも気を配っています。

やはり人に会うこと、目に見える安心感がとても大きいです。ここに来られる人は安心ですが、来られていない人は心配です。今後も、来やすい雰囲気づくりや環境整備に取り組みでいきたいです。



代表
馬場 幸子さん

参加者の声



玉越 正美さん

緊急事態宣言解除後に活動再開した時の参加者は、5人程度だったと思います。少しずつ人数が増え、今は元通りの人数になってきました。ここに来るためにも、朝と寝る前の体操を欠かさず、自分でできることはコツコツ頑張ろうと思っています。

ここに来て、みんなとお茶をしながら話をするのが毎回楽しみです。



濱野 伊智子さん

緊急事態宣言発令中は、家で過ごすことが多くなり、座ってできるストレッチをしていましたが、長続きしませんでした。みんなで集まってするから続けられるのだと思います。

活動が再開し、正直「やれやれ」と安堵しました。

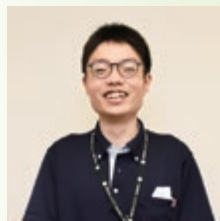
日頃から馬場さんが気にかけてくれるので、安心して過ごせます。

～生活支援コーディネーターより～

健康寿命をのばすためには「社会参加」「体力維持」「十分な栄養」が必要と言われており、その中でも特に「社会参加」が重要で、地域にある通いの場が注目されています。家から出て住民の集う場に行き、誰かと一緒に会話をして笑いあうことが、認知症やうつ病の予防に効果的だという研究結果もあります。

新型コロナウイルスの影響はありますが、感染症対策をしながら人とのつながりを絶やさない工夫をしていきましょう。

通いの場の開設や運営に関するお悩みなどご相談下さい。



生活支援コーディネーター（第2層）
荒尾 慎平



河内 悠希

新型コロナウイルス感染症に気をつけて通いの場に参加するための留意点（一部）



検温を習慣にしましょう。



手洗いや手指消毒をしましょう。



マスク着用と咳エチケットをしましょう。



1時間に2回以上換気しましょう。

詳しくはこちら

厚労省 高齢者 体操 検索

「じぶんのまちを良くするしくみ。」

赤い羽根共同募金
10月1日～31日

今年も皆さまのあたたかい支援、ご協力をお願いします。

10月1日より赤い羽根共同募金運動が始まりました。
共同募金期間には、戸別募金をはじめ、学校や職場など、さまざまな場所で募金にご協力をいただいております。寄せられた募金の多くは、赤穂市内のさまざまな福祉活動に役立てられます。

令和2年度目標額

1,150万円



○地域をより良くするために	266.6万円
○高齢者のために	245万円
○障がいのある方のために	20万円
○こどもたちのために	178万円
○福祉の情報発信に	160万円
○福祉の啓発に	40万円
○ボランティア活動推進のために	75万円
○災害ボランティアセンター育成支援	20万円
○心配ごと相談に	60万円
○民間福祉施設補助・災害準備金（県内）	85.4万円

気楽に過ごせる
地域の居場所

みんなのいえ

10月2日(金) 13時 オープンしました!



のんびり
したり



お茶を
飲んだり



本を
読んだり



テレビを
見たり

古民家を改装した建物で、自分の家のように自由に
過ごすことができます。



開設時間内で
あれば、お好きな
時間にどうぞ

- 開設日時
毎週月・水・金曜日(祝日・年末年始を除く)
13時～16時
- 場 所
赤穂市塩屋656-17(旧わたしんち)
- 対 象
外出しづらい、社会と関わることに不安があるなどの状態の方、またはそのご家族
- 利 用 料 無料
- 問 合 せ 下記までご連絡ください。

※感染症予防により、開設日時が変更になる場合もございますので、事前にお問合せください。



～将来の夢を応援～

教育支援資金をご存じですか？

社協では、学費の捻出が困難な低所得世帯の学生に対して、高等学校や大学などへの入学に必要な費用、または在学中に必要な費用を貸付しています。

進学し将来の就労を支援する制度です。

対象となる世帯

次の3つの要件にすべて当てはまる世帯が対象となります。

- ①同一地域に6カ月以上居住している世帯
- ②低所得世帯（世帯の収入が市民税非課税程度）
- ③世帯内学生の高等学校や大学などへの進学・在学にあたり、その学費の捻出のため、他からの融資を受けることが困難、または融資を受けても進学・在学が困難な世帯



貸付内容

①就学支度費

- ・高等学校や大学などへの入学時、または入学前に必要となる入学金・制服代（学校指定のシューズ含）などの費用
- ・部屋を借りるため（下宿）の敷金などの初回費用

●貸付限度額 50万円以内

●貸付期間 在学中

②教育支援費

- ・高等学校や大学などの在学中に学校に納付する授業料、教科書代、通学定期代などの費用
- ・自宅からの通学が困難な場合の家賃及び共益費などの費用

●貸付限度額 高等学校 月額35,000円以内
高等専門学校 月額60,000円以内
短期大学 月額60,000円以内
大学 月額65,000円以内

●貸付期間 在学中

※①②ともに措置（返済免除）期間は卒業月の翌月から6カ月以内、償還（返済）期間は20年以内です。



利用される際の留意点

- ・申請から貸付可否の決定までは1カ月から1カ月半程度かかりますので、早めにご相談ください。
- ・他の給付制度、貸付制度が利用できる場合は、その制度を優先してください。（一部例外あり）
- ・貸付には原則連帯保証人が必要です。（要相談）
- ・貸付を行っても必要な支払いが間に合わない場合は、貸付の対象外になります。
- ・申請または償還にあたり、民生委員児童委員による援助指導があります。

※教育支援資金以外にも、低所得者や障がい者世帯、高齢者世帯への貸付もあります。（各種要件あり）内容によっては、市役所社会福祉課をご紹介することもあります。

問合せは下記までお願いします。



点字を知るきっかけに

9月2日(水)から5日間に分けて初級点字講座を開催し、7名が受講されました。

点訳ボランティアグループ「赤穂点灯会」の指導のもと、点字盤の使い方から点字の読み方、点訳の仕方などの基本的な知識をゆっくり学びました。



みんなが集う通いの場の作り方

9月4日(金)、「ふれあい・いきいきサロン作り方講座」を開催し、サロン開設に興味のある方4名が受講されました。講座では、サロンとは何か?という説明や、サロンの代表者から、立ち上げや実施内容、運営についての話を聞き、受講者の方は「分かりやすく、参考になりました。また地域で相談します」と話していました。



障がいのある方の力になるために

9月7日(月)、赤穂市民生委員児童委員協議会障がい者福祉部会29名が点字を学習されました。「難しいな〜」「出来るかな〜」という声も聞かれましたが、点訳の名刺が完成し達成感を味わったとともに点訳の仕方や点字の大切さも学びました。

まち発見!



あこう福祉ニュース



10年先の地域のために

9月8日(火)、赤穂西公民館にて、西部地区民児協定例会の研修会が実施されました。

「10年先も住み続けたい地域づくり」と題して、今後高齢化が進むとどのようなことが起きると予想されているのか、また、そのために今から地域でできることは何なのかについて考えました。

ボランティア出前講座



「伝え方」を学ぶ

9月18日(金)、赤穂プロバスケットボールクラブの皆さんが手話を学習されました。手話以外のコミュニケーション方法から、参加者同士、手話で自己紹介を行い、笑いあり楽しい雰囲気での講座となりました。体験することで聴覚に障がいのある方への理解を深めました。

令和2年度

生活支援サポーター養成講座



高齢者の生活に寄り添い、日々の暮らしのちょっとした困りごとを支援し、暮らしの応援者になっていただくため、必要な基礎知識を学ぶ講座です。『しっかりコース』と『入門コース』の2つがあるので、目的や都合に合わせて受講してください。

しっかりコース

入門コース

- 場 所：赤穂市総合福祉会館 2階研修室
- 対 象：地域での助けあい・支えあい活動に関心がある市民の方
- 定 員：25名（応募多数の場合は、抽選）
- 受 講 料：無料
- 申込締切：10月28日（水）
- 申込方法：下記の電話もしくはメールで申し込み

日時	講義内容
[1日目] 11月4日(水) 13:30~16:15	・オリエンテーション ・職務、制度の理解
[2日目] 11月11日(水) 13:30~17:00	・高齢者等の尊厳の保持 ・老化や疾病についての理解 と介護予防
[3日目] 11月18日(水) 13:30~16:30	・本人や家族との コミュニケーション
[4日目] 11月25日(水) 13:30~16:45	・自立支援の理論と実践 ・チームケア ・修了式

本講座の「しっかりコース」の全日程（4日間）を修了された方に、修了証を交付します。修了証は、兵庫県内のみ有効で、生活支援訪問サービスに従事する際に必要となります。実際にサービス従事者として業務を行うには、本講座の修了証を取得したうえで、事業所に雇用される必要があります。

賛助会費ありがとうございました

- 【個人】匿名1名（敬称略）
- 【法人】(株)総本家かん川



- 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。

中学生・高校生・大学生ボランティア養成講座 参加者募集中！

手遊び、紙芝居や大型絵本の読み聞かせ、楽器演奏、バルーンアートなどを一緒に体験してみませんか。

- ◆日 時 11月19日(木) 午後 6時～ 8時
11月28日(土) 午前 10時～ 11時30分
- ◆場 所 総合福祉会館 3階集会室
- ◆対 象 中学生・高校生・大学生
- ◆定 員 10名
- ◆講 師 ボランティアグループ ぶどうの会
- ◆受 講 料 無料
- ◆申込締切 11月12日(木)
- ◆申込方法

下記までご連絡ください。



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（9月1日～9月30日受付分）



- 委任預託（敬称略）

住 所	預 託 者	金 額	預 託 内 容
尾 崎	匿 名	5,000	車椅子借用御礼
尾 崎	岩野 政之助	20,000	最高齢の感謝として
—	匿 名	20,000	福祉のために
—	匿 名	20,000	福祉のために
尾 崎	匿 名	10,000	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

（10月21日～11月11日まで）

【一般相談】10月28日(水) 11月4日(水)
11月11日(水)

【弁護士相談】(要予約) 10月21日(水)

【カウンセラーによるこころの相談】(要予約)
10月28日(水) 11月4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。

問合せは、下記までご連絡ください。

介護保険について考えよう！ ヘルパー編②

●訪問介護（ホームヘルプ）とは？

利用者の「できないこと」を手伝い、その中で“自分らしい生活”を送れるよう、「できること」を増やしていく支援です。

『生活援助（日常生活の補助）』のうち、今回は食事の準備や調理について紹介します。

特別な調理（おせち料理など）やご本人以外の調理はできませんが、日常的な食事の準備はできます。

※柔らかさや形、減塩等ご本人の状態に合わせた調理も可能です。



貸衣裳室だより 七五三用衣裳のご紹介

七五三用七歳女兒着物一式、五歳・三歳男児着物一式、三歳男児女兒被布、子どもドレス・スーツなどもございます。どうぞご利用ください。



新作

【貸衣裳室より】
人気の3歳男の子用
被布コートに
新色が入りました



◆レンタル料金

- 着物一式(男児) 9,000円～
(女児)12,000円～
- 被布 (男児) 8,000円
(女児) 4,000円～
- 被布小物セット 3,000円
- ドレス・スーツ 3,000円～

◆受付時間 月～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時
第1・第3土曜日（祝日を除く） 午前9時～正午

◆場 所 総合福祉会館 2階貸衣裳室

貸衣裳事業の収益金は地域福祉活動の貴重な財源となっています。

※料金の詳細については、社協ホームページまたは貸衣裳室（☎42-1397）までご確認ください。

■ 編集後記 ■

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になりました。先日、地域の集会所でされているいきいき百歳体操に参加させていただきました。手や足に重りをつけて行う、30分ほどの体操です。普段運動をしない私は、足を横に上げる体操の時、徐々に上がらなくなってきました。毎週続けて体操している皆さんはとても若く、いきいきとされている姿を見て、元気をいただくとともに、日頃からの運動の大切さを身に染みて感じました。（か）

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



facebookも
随時更新中！



赤穂市社協

検索