

2021年11月
(No.80)

あこう社協だより



【特集】「助けて」も地域活動!?

- ～受援力を身に付けよう～ …………… 2P
- 在宅生活を支える社協の福祉サービス …… 4P
- まち発見! あこう福祉ニュース …………… 5P
- あこうのホッとな人 No.38
- 障がい者週間ともに考える市民のつどい …… 6P
- 傾聴ボランティア養成講座
- 令和3年度 ひきこもり啓発講座 …………… 7P
- 笑顔の写メール大募集! …………… 8P

10月2日(土)、駅東パートナーサービス主催の芋掘り大会が開催され、親子から高齢者まで約50名が参加しました。今年も豊作に恵まれ、立派に育ったさつまいもが掘り出され、その大きさに参加者は歓声をあげていました。コロナ禍ではあるものの、貴重な交流機会となりました。

特集

「助けて」も地域活動!?

～受援力を身に付けよう～

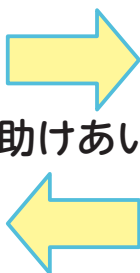
支え手



受け手



助けあい



両者がいないと、助けあいは成立しない
=支え手も受け手も『地域活動』になる!

あなたは「助けて」と言えますか？

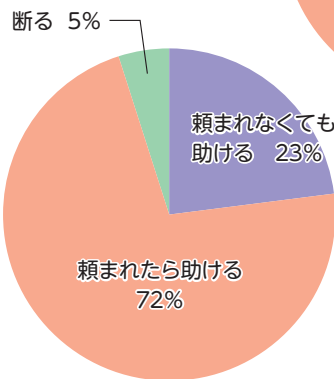
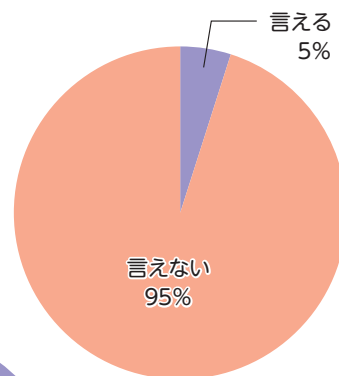
右の円グラフのとおり、「困った時に『助けて』と言えますか？」との質問に対し、「言える」と答えた人は、わずか5%ほどしかいません。反対に、「身近に困っている人がいたらどうしますか？」という問いには、「頼まれたら助ける」が72%、「頼まれなくても助ける」が23%となっています。

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ないことが分かります。それでは、助けあいは成立しません。

受援力（じゅえんりょく）とは、周りの人に「助けて」と言うことができ、支援を受け入れる力のことです。東日本大震災以降言われるようになり、被災地でのボランティア活動などの支援する力（支援力）に対する言葉として使われます。

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。

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？

※参考「助けられ上手のすすめ」
(住民流福祉総合研究所)

このような思いを抱いていませんか？

自分の弱い部分を見せたくない

人に迷惑をかけたくない

誰も助けてくれない

自分よりも大変な人はいる

すべて自己責任



この他にも、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。

どうやって「助けて」を言うのか



「助けを求めよう!」「気持ちを打ち明けよう!」と言われても、今ま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。

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…」と尻込みしていると、周りの人もどう助けていいかわからず、手助けができません。

まずは、助けてもらいたい時は、自分でできることと、できないことの内容を明確にしておくことが大切です。

約2年前に足をけがしてから、色々な人に助けてもらうことが多くなりました。現在は手指を治療しているため、調理が難しいです。そのため、週3回のヘルパーやお弁当の配食などのサービスを利用している他、旧友がおかずを差し入れてくれてとても助かっています。

何か困ったときには、子どもに連絡をしますが、遠方にいるため、頼みにくい気持ちがあります。そんなときには、近くにいる旧来からの友人が気にかけて、助けてくれています。

私の性格上、全部をしてもらおうのではなく、自分でできることは、時間がかかっても、工夫をしながらやり切りたいという思いがあります。それでも、できないことはあるので、そのときには遠慮をせずに声をあげることが大切だなと思います。



赤松 貞子さん
(81歳)

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。

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」と思うはずですが、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ると思います。

日頃から顔を合わせ、言い合える関係を

身近な相談相手として、隣近所の方々がいます。しかし、今まで話さなかった方に、すぐに「助けて」と言える関係になることは難しいです。やはり、日頃からあいさつを交わし、関係をつくるのが大切です。自然に相談できる機会として、住民座談会やふれあい・いきいきサロンの場などもあります。

また、市内では、さまざまな相談窓口が設置されており、悩みを相談する機会があります。(日程については、『広報あこう「くらしのカレンダー」』に掲載されています)



困りごと、座談会やいきいきサロン開設のご相談は、社協までご連絡ください!

在宅生活を支える社協の福祉サービス



外出を手伝ってもらいたい (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（通院など）を援助します。

【対象者】 常時車いすを利用している市民
※原則家族などの添乗者が必要

【利用料】 無料



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などに集まり、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など、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、病気やケガなど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、ポータブルトイレ、歩行器、シャワーチェア

【利用料】 無料 ※原則修理費用は自己負担

ちょっとした困りごとを手伝って！ (地域の困りごと応援隊)

草抜きや窓ふき、重たい物の移動など、ちょっとした困りごとに対応し、住み慣れた地域で安心して生活できる、助けあいの輪を広げます。

【対象者】 高齢者に限らず、市内在住でちょっとした困りごとを抱えている方

【支援内容】

家事（簡単な掃除、窓ふき、洗濯など）
暮らしのお手伝い（電球交換、草抜きなど）
※原則、依頼者もできる範囲で一緒に活動ををお願いします。

【利用料】 10分100円

【利用可能日時】

月曜～金曜
（祝日、年末年始除く）
午前8時～午後5時



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・相談支援事業所

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、介護計画や支援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・生活援助など、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。



ご相談は下記まで

まち発見! あこう福祉ニュース



自分のできることを、必要な方へ

9月7日・14日・21日・28日・10月5日の5日間、「生活支援サポーター養成講座」を開催し、16名が受講しました。受講者は、制度や関係機関との連携、支援を必要としている方の理解について学びを深めました。



“つながる”活動を支える

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まりました。市内JR各駅や主婦の店各店、フレスポ赤穂において、共同募金委員・民生委員児童委員・赤穂ボランティア協会・介護者の会の皆さまと街頭募金活動を行い、多くの方からご協力をいただきました。集まった募金は、市内の地域福祉事業に活用させていただきます。



ご寄贈ありがとうございます

吉間製作所様（上郡町）より、木製の手作りボードゲームをご寄贈いただきました。貸出用のレクリエーション用品として登録し、地域活動にて大切に使用させていただきます。皆さま、ぜひご活用ください。



今までと、これらに向けて

ひきこもりの方やその家族の、地域の居場所として開設した「みんなのいえ」が、10月で1周年を迎え、記念イベントを25日（月）に開催しました。関係者や当事者など約20名が集まり、各団体の取り組み紹介やワークショップを通じ、和やかな雰囲気の中で理解を深めました。



もしもの時に備えて

10月9日（土）、災害ボランティア養成講座を開催し、36名が参加しました。今回は、「避難所体験ワークショップ」と題し、赤穂防災士の会の指導のもと、応急手当や災害時のトイレ対応などを学びました。災害が多い昨今、いざというときに生かせる技術を習得しておきましょう。

～あここの **ホツ** と な人～ No.38

今回は、7月23日放送の『探偵！ナイトスクープ』に出演された「AKO GENNKIプロジェクト」会長の平田さんに、活動への思いをお聞きしました。この団体は、四十七士の“47”にちなんだ遊び（例：積み木47個積み上げチャレンジ）を考案し、市内に広める活動をしています。

Q. 活動を始めたきっかけは？

A. 長年佐川急便の配達員として、市内を回っていました。以前は義士祭当日は不在の方が多く、再配達に苦労したのですが、近年は在宅の方が多くなってきており、「一大イベントなのに、皆さん行かないのかな」と残念に感じていました。退職した今、若年層にも赤穂に興味を持ってもらい、新しい風を吹かせたいと考え、活動を始めました。

Q. 活動をしていてうれしかったことは？

A. 考案した積み木チャレンジに、子どもたちが夢中になって取り組んでいる姿を見ると、うれしいです。47個積み上げると聞くと、簡単だと思うかもしれませんが、やってみるととても難しいです。たかが遊びではありますが、成功を目指して難しいことに挑戦することの素晴らしさを感じられます。

Q. これからの目標は？

A. 積み木チャレンジなどを市内全域に広げ、学校対抗戦や全国大会を開催し、赤穂を盛り上げることが私の夢です。笑いで包まれた赤穂になるよう、貢献したいと思っています。

※積み木チャレンジ以外にも、たくさんの遊びを考案しています。市内どこでも出かけていきますので、気軽にご連絡ください！道具だけの貸し出しも可能です。
[平田さん TEL: 090-1444-3505]



“47”で赤穂を盛り上げたい！
平田 孝光さん（中広）



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4日(土) 午後1時30分～4時
場 所 総合福祉会館 3階集会室

手話通訳・要約筆記あります

記念式典 表彰 福祉作文入賞者
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 「知的障がい者疑似体験
知ってほしいなあ！わたしたちのこと。」
ぴーす&ピース

講師プロフィール

「たつの市手をつなぐ育成会」が中心となり、市役所職員の有志や一般市民の方で構成し、知的障がいのある人が地域で楽しく笑ってすごせるようなまちづくりを行うことを目的に結成された市民啓発隊。「知的障がいをみんなに『楽しく』理解してほしい」との思いで、全国各地でセミナーを開催している。

入場無料

事前予約制(先着150名)

※赤穂市在住・在勤者を優先

同時開催

障がい者施設などによる
展示

新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、事前予約制とし、社協窓口・電話・FAX・メールのいずれかでお申込みください(先着順)。

FAX・メールの場合は、住所・氏名・電話番号をご記入の上、社協窓口・電話の場合は、平日：午前9時～午後5時の間にお申込みください。

※当日は、マスクなどの感染対策の上、ご来場ください。

傾聴ボランティア養成講座

傾聴とは、相手の話を否定せず、受け止めて聴くというコミュニケーション技法の一つです。本講座で傾聴の基本を学び、普段の生活やボランティアに生かしてみませんか。

- ◆日 時 12月10日・17日(全2回 金曜日)
午後2時～4時
- ◆場 所 総合福祉会館 3階集会室
- ◆定 員 20名(市民優先)
- ◆講 師 教育総合サポートみらい∞(むげんだい)
代表 富岡 澄夫氏
- ◆参加費 無料
- ◆申込締切 12月3日(金)
- ◆申込方法 下記までお申込み
ください。



ひきこもり啓発講座

外出しづらくひきこもり状態にある方やその家族の思い、支援や対応等について、この機会に学んでみませんか？

- 日 時
 - <第1回>11月24日(水) 午前10時～11時30分
「赤穂市におけるひきこもり支援について」
 - <第2回>12月2日(木) 午前10時～11時30分
「ひきこもりの居場所歩歩の取り組みと当事者の思い」
 - <第3回>12月9日(木) 午前10時～11時30分
「本人が望む支援・対応とは」
- 場 所 総合福祉会館 3階集会室
- 対 象 ひきこもり支援に興味のある市民
- 定 員 40名(3回受講できる方優先)
- 参加費 無料
- 申込締切 11月19日(金)
- 申込方法 下記までお申込みください。

サンタクロースとトナカイの衣裳を貸し出します！

- 貸出期間 12月1日(水)～12月28日(火)の間
※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



- サンタ衣裳セット内容
・帽子・上着・ズボン・ベルト・ひげ
- トナカイ衣裳セット内容
・つなぎ1着

- 申込方法 社協窓口にて申請書を提出
(電話での仮予約可：貸出希望日の1カ月前から受付)
- 申込・問合せ 下記までご連絡ください。

心配ごと相談所のご案内

(11月10日～12月8日まで)

【一般相談】 11月10日(水) 11月24日(水)
12月1日(水) 12月8日(水)

【弁護士相談】(要予約) 11月17日(水)

【カウンセラーによるこころの相談】(要予約)
11月10日(水) 11月24日(水)
12月1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。

ひきこもり家族のつどい

- ◆日 時 11月25日(木) 午後1時～4時
- ◆場 所 みんなのいえ(赤穂市塩屋656-17)
- ◆対 象 ひきこもり状態にある方の家族
- ◆参加費 無料
- ◆問合せ先 下記までお問合せください。

申込不要

時間内
出入り自由

賛助会費ありがとうございました

【個人】岡田 勲 (敬称略)

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。

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)

赤穂市善意銀行
マスコットキャラクター



住 所	預 託 者	金 額	預 託 内 容
坂 越	匿名	2,000	車椅子借用御礼
上 郡 町	吉間製作所	20,000	福祉のために
尾 崎	匿名	30,000	亡夫 満中陰志
御 崎	匿名	3,000	福祉のために
—	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◎



◎娘と散歩中、下校する小学生によく出会います。

先日、一人の女の子が「こんにちは」とあいさつしてくれ、私もあいさつを返すと、もつ一度「こんにちは」と言って、足早に追い抜いて行きました。娘はまだ「こんにちは」が言えません。すると、その子の後ろ姿を見つめながら、ひざをピョコピョコ曲げていました。「あ、あいさつしてるー」自分にもあいさつしてくれたいのが分かったようです。二人の女の子にほっこりしました。今度は「こんにちは」で返せたらいいね。

(ほしこ)

『あこう社協だより』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応募ください。200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。

笑顔の写メール大募集!

あなたの撮った笑顔の写メがあこう社協だよりの表紙になります♪

あこう社協だよりでは、初の試みとして、新年を飾る令和4年1月号の表紙を、笑顔の写真でいっぱい埋め尽くしたいと思います。

皆さんがお持ちのスマホ・携帯電話のカメラ機能を使って、笑顔の写メールを送ってください。届いた写真は、**できる限り全員を掲載**いたします。老若男女問わず、たくさんの笑顔をお待ちしております!



～作品例～



募集期間 / 11月30日(火)まで

募集要項

◎応募条件

被写体の方が、赤穂市内に在住の方

◎ファイルサイズ

メール添付で送れるサイズ以内で送付してください(5MB程度)

◎応募方法

スマホ・携帯電話で撮影した写真を添付し、応募者の住所、氏名、年齢、電話番号、被写体の氏名、社協や「あこう社協だより」について一言感想を書いて、下記アドレスまでメールしてください。

mail ako-shakyo@ako-shakyo.jp
件名「笑顔の写メ」 まで

◎注意点

- ①被写体の方の了承を得て、ご応募ください。
- ②個人情報掲載せず、写真のみ掲載します。
- ③写真は、縦で撮ってください。
- ④1枚につき、被写体は1名をお願いします。
- ⑤作品例のように、アップで撮影してください。
- ⑥画像加工(特殊効果や文字挿入)した作品は掲載できませんのでご遠慮ください。
- ⑦応募者多数の場合、全員が表紙に掲載される保証はできません。ご了承ください。

QRコードを読み取ると、▶▶▶
メール作成ができます。



編集後記

プロ野球パ・リーグは、オリックス・バファローズが25年ぶりに優勝しました。前回、「がんばろうKOBE」を掲げて優勝した頃、私は神戸に住んでいました。阪神・淡路大震災の影響で不安だった気持ちの中、父に連れられて球場へ応援に行き、優勝の瞬間も見ることができました。その光景に勇気づけられたことは、今も忘れません。日本一を目指して、これからも応援していきたいと思います。(あ)

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



最新情報は、
facebookを
チェック!



赤穂市社協

検索