

2021年6月
(No.75)

あこう社協だより



いきいきサロンしらゆり(城南)の皆さん

まち発見！あこう福祉ニュース
令和2年度善意銀行運営状況報告 …… 5P

第36回市民福祉講座 開催
介護保険について考えよう！ヘルパー編⑦ …… 6P

地域の困りごと応援隊 利用者募集
男性シニア対象ボランティア養成講座のご案内 …… 7P

2021 新作衣裳発表会のご案内 …… 8P

(特集)
これからの
地域を考える

第1回：健康寿命を延ばそう！

これからの地域を考える

第1回：健康寿命を延ばそう！

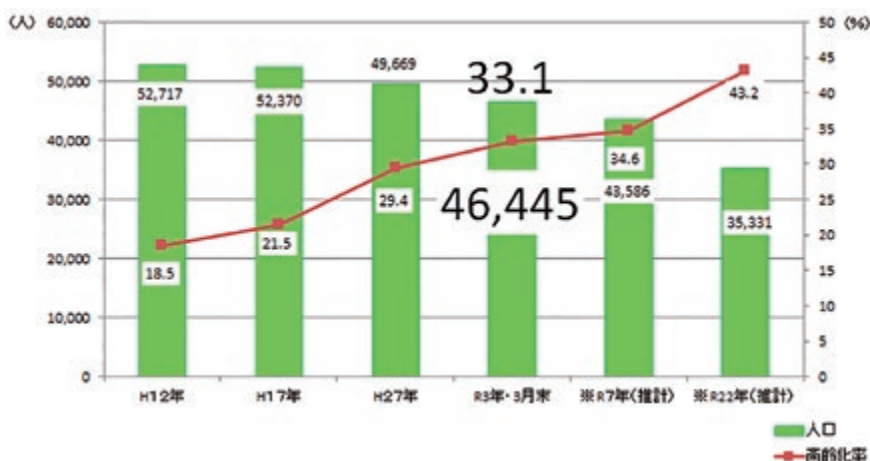
「超高齢社会（高齢化率 21%以上）」となって久しい赤穂市では、それぞれの地区に合った支えあいの形を作っていくことが必要とされています。

今月号から3回にわたり、「なぜ、支えあいの地域づくりが必要なのか」を紐解いていきたいと思えます。今月は、健康寿命について考えていきます。

少子高齢化＝高齢者の問題??

赤穂市では、少なくとも約20年後の令和22年までは、超高齢社会が続くと推計されています。人口が減り、高齢化率が上がるということは、高齢者を支える「生産年齢人口（15歳～64歳）」が少なくなると言えます。

少子高齢化の問題はすぐに解決できることではなく、現在の高齢者ではなく、その子どもや孫が抱える問題となります。



※第8期赤穂市高齢者保健福祉計画及び介護保険事業計画より

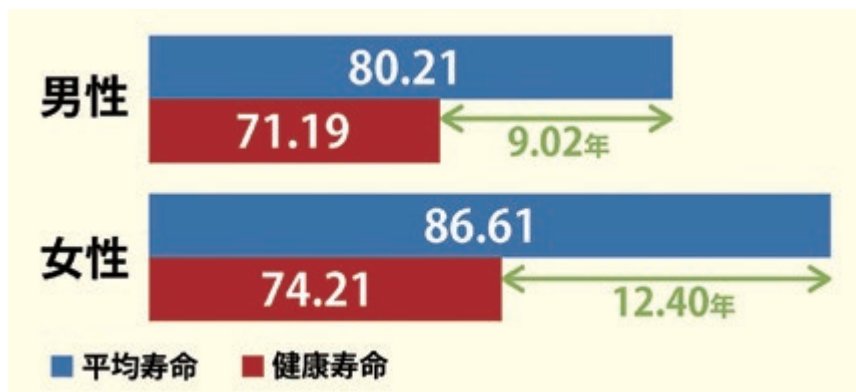
今からできること① 私たち自身が健康であること

(平均寿命)

0歳時点で何歳まで生きられるかを統計から予測した「平均余命」のこと。わかりやすくいえば、特定の人が生きられるおおよその年齢となります。

(健康寿命)

健康上の問題で日常生活が制限されることなく、元気に生活できる期間のこと。例えば、寝たきりや認知症になっていないことが挙げられます。



左図は、日本の平均寿命と健康寿命の差（平成28年）を表したものです。

男性は約9年、女性は約12年ある差を縮めることで、元気な高齢者が増え、「高齢者＝支えられる側」ではなく、高齢者も「支える側」になる機会が増えることとなります。

出典：厚生労働省「健康日本21（第二次）各目標項目の進捗状況について」を参考に作成

健康寿命を延ばす3つのカギ

3つのカギは、どれか1つだけをすればいいというものではありません。それぞれをうまく自分の生活に組み入れていくことが大切です。



特に大切なのが、社会参加

社会とのつながり(社会性)が低下すると、生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神・心理状態が下がります。そして、口腔機能や栄養状態が悪くなり、身体活動の機会が減り、筋力が衰えていくと考えられています。

筋力は、何もしなければ衰えていきます。筋力維持と言われると、「ダンベルを持って、大変な思いをしないといけない」と思う方が多いと思います。しかし、近年の研究結果では、近所での集い、カラオケ、ゲートボール、散歩といった「日常的な娯楽」も、十分社会性の維持に役立つし、それが筋力の維持にもつながることが分かっています。



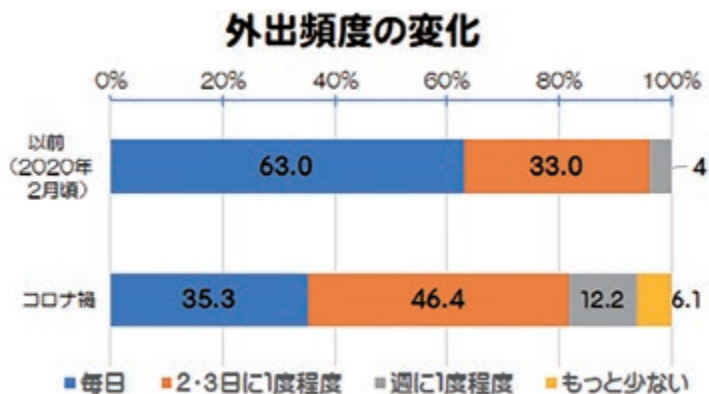
**でも、今は
コロナ禍**

出典：フレイル予防ハンドブック
(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 監修)

コロナだから・・・出かけられない!?

約1年前から始まったコロナ禍においては、外出の自粛が強く言われています。右図の研究結果を見ても、毎日外出している人の割合が約半分となり、コロナ禍になって外出頻度が低下した人が多いことが分かります。

しかし、それは健康寿命の延伸に最も大切な、社会参加をする機会も減っているということが言えます。外出頻度が低下することで、認知症や歩行障がいの発生リスクが高まることもあり、コロナ禍から解放され、「さあ、出かけよう!」というときに、健康が損なわれている可能性があります。



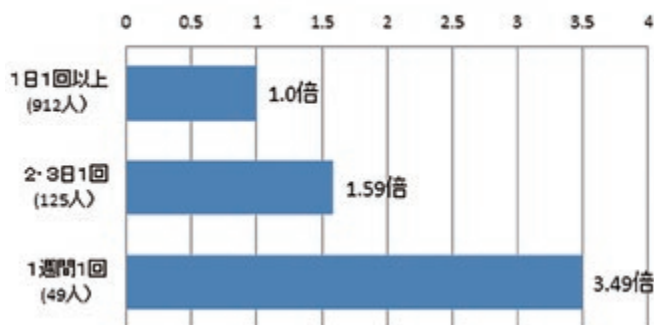
出典：東京大学 飯島勝矢教授他 研究

毎日外出する人に比べて、週1回の方は・・・

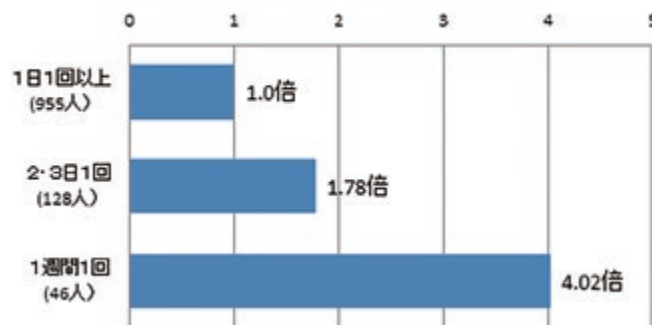
認知症の発生リスクは約3.5倍

歩行障がいの発生リスクは約4倍

外出頻度と認知症の発生リスク



外出頻度と歩行障害の発生リスク



(資料)財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団 東京都老人総合研究所[第93・95回老年回公開講座 第三のキーワード!より]

正しく恐れて、withコロナ

今、過度の自粛を生む思い込みや誤解を軽減し、正しく恐れ、「コロナだけでできること」を考えることが大切です。正しい感染症対策をしながら、今までのやり方にこだわらず、できることで社会参加をしていきましょう。

そして、健康寿命を延ばして、皆さんも地域も元気にしていきましょう!

▶検温や消毒の実施



◀窓を開けて、人との間隔を空ける



次号(7月号)では、『今からできること② 支えあいの地域づくり』についてご紹介します。

まち発見! あこう福祉ニュース



笑顔あふれる こどもの日

4月28日(水)、赤穂市長と社協理事長が、市内保育所などを訪問し、お菓子やおもちゃを贈呈しました。新しいおもちゃを前に、子どもたちは満面の笑みで「ありがとう!」の言葉を届けてくれました。たくさんお友達と遊んでください。

秋までのお楽しみ

5月2日(日)、駅東パートナーサービスがさつまいもの植え付けを行い、11名が参加しました。当日は曇り空でしたが、参加者は久しぶりの再会に話が弾んでいました。秋の収穫時期にはコロナが終息していることを願い、集会所前の畑に植え付けました。

あなたの善意を 赤穂市善意銀行へ

赤穂市善意銀行は、皆さまからの善意をお預かりする「善意の橋渡し」の場として、昭和38年に設立されました。

令和2年度 善意銀行運営状況報告

金銭預託 75件 4,366,697円
物品預託 0件

払出金 134件 4,156,000円

さまざまな福祉活動へ

○払出金内訳 (単位:千円)

広報・ホームページ	600	要保護世帯等激励事業	431
給食サービス事業	100	(小・中学生修学旅行お小遣い助成)	
移送サービス事業	150	福祉団体助成事業	200
おもちゃライブラリー	50	災害見舞金	60
ひとり親家庭サポート事業	470	ボランティア養成事業	650
敬老事業	645	心配ごと相談所運営費	300
		福祉サービス利用援助事業	500

福祉のために
福祉用具借用の御礼



誕生日を記念して
満中陰志として など

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27日~5月31日受付分)



●委任預託

(敬称略)

住 所	預 託 者	金 額	預 託 内 容
目 坂	匿名	10,000	車椅子借用御礼
太子町	山根 秀昭	50,000	亡母満中陰志
塩 屋	匿名	2,325	福祉のために
尾 崎	匿名	50,000	亡夫満中陰志
加里屋中洲	齋藤 安昭	50,000	福祉のために
尾 崎	匿名	100,000	亡夫満中陰志

寄せられた預託金は、赤穂市における地域福祉の推進に、なくてはならない貴重な財源です。

今後も、預託者のお気持ちを大切に、身近な地域で活用していきますので、善意銀行への理解と支援をよろしくお願いいたします。

住 所	預 託 者	金 額	預 託 内 容
大 橋 町	匿名	50,000	福祉のために
加 里 屋	匿名	5,000	車椅子借用御礼
中 広	総合福祉会館	2,080	善意の募金箱
神 戸 市	矢野紀美子	10,000	亡母満中陰志
	匿名	20,000	福祉のために

◎善意銀行受付窓口・・・赤穂市社会福祉協議会◎



第36回 市民福祉講座開催

テーマ
「一人ひとりが輝いて生きる」

会場: 総合福祉会館 3階集会室
【3回シリーズ】
受講料 1,000円

定員60名(先着順)
市内在住・在勤者優先
事前予約制

第1回	7月10日(土) 午後1時30分 ～3時30分		「私たちが知らないひきこもりのこと」 ～8050問題と当事者の想い～ ジャーナリスト KHJ全国ひきこもり家族会連合会 理事 池上 正樹氏
第2回	7月17日(土) 午後1時30分 ～3時30分		「阪神大震災から26年」 ～壁を越え、想いをつなぐ～ つなぎ人 米津 勝之氏
第3回	7月24日(土) 午後1時30分 ～3時30分		「壊されゆく子どもたち」 ～夜回り先生、いのちの授業～ 花園大学 客員教授 水谷 修氏

※参加希望者は、受講料を添えて、6月14日(月)から7月5日(月) 平日の午前9時～午後5時に社会福祉協議会窓口(総合福祉会館)にて、お申し込みください。(定員になり次第終了)
※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止させていただく場合があります。

賛助会費ありがとうございました

(敬称略)

- | | | | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|--|---|
| 【個人】 | 山田 和子
三木 良子
松本なお子
釜増 利彦
横山 正明
西中 和美
目木かず代
三宅 伸治
横山 和弘
陰山 透
岩井 伸一
松本 敏浩 | 田原ひとみ
東 勝江
山淵 泰生
山野 敏則
森田みよ子
石橋 洋子
濱田 雅司
和田 秀基
久須 律子
牧野 文子
塩江 千津
高田 寿也 | 澤田 正代
菅野 浩基
宮本 愛子
石野 光利
村阪やす子
團 増治
古田 優二
松村 裕子
山崎 正則
船曳 令子
大道裕実子
林 雅美 | 佐竹 秀元
豊家 正昭
中谷 俊文
山中 清子
舛田 三郎
山下真理子
中森 逸彌
梶原 弘子
虎津 禎一
山崎 悦男
宮崎有美子
谷内 繁子 | 穂本千津子
酒井 克代
武本 和宏
北川 明美
沼田 稔
名田美佐枝
間鍋 順一
睦谷美恵子
清原 洋子
尾上 幸美
松原 泰弘 | 前川 道子
中西 知子
島田 裕弘
橋本 清美
平井 和子
寺田 洋子
高木 啓子
山根寿美子
西野 照世
西畑 真美
西本 弘 | 三橋あけみ
椎畑 廣美
霜田 直宏
柏 日出男
米原 佳代
馬場 幸子
馬場 三郎
沼田 貴代
湯元真美子
材木 愛子
古森 雄三
匿名8名 |
| 【法人】 | 赤穂市更生保護女性会 (有)ナイス | | | | | | |

- 法人会費 5,000円
- 個人会費 2,000円
- 一般会費 500円

福祉の拠点をみんなで支えてください。

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、皆さま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。

介護保険について考えよう! ヘルパー編⑦

●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、ご自宅で“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。

『身体介護(直接身体に触れて行う援助)』のうち、今回は「食事介助・口腔ケア」について紹介します。

食事介助では、一人で食事ができない方に、正しい姿勢で安全に食事が取れるように準備をし、介助します。食後の口腔ケアについても同様、正しい姿勢を確保し、介助します。利用者ができる動作を見守り、できない動作を介助し、栄養をとって体調良く過ごせるよう、お手伝いをします。



『地域の困りごと応援隊』利用者募集！

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」。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。

●利用できる方

赤穂市内にお住まいで、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。



草抜き



窓ふき

問合せは下記まで

男性シニア対象 ボランティア養成講座

皆さんのセカンドライフ、ボランティアで生かしませんか？

今回は、木工細工に興味のある方が対象です。講師はおもちゃ病院でおもちゃの修理ボランティアとして活躍している2名が、丁寧に指導します。



押し車型の小物入れを作ります！

●日時 7月14日(水)・16日(金) ※2回連続講座です
午後1時30分～3時30分

●場所 総合福祉会館 1階ボランティアセンター

●対象 男性シニア世代（概ね55歳以上）

●定員 10名

●参加費 無料（DIY工具があればご持参ください）

●講師 岡本 隆至氏（おもちゃ病院ドクター）
山本 保紀氏

●申込締切 6月30日(水)

●申込先 下記までご連絡ください。

心配ごと相談所のご案内

（6月16日～7月14日まで）

【一般相談】 6月23日(水) 6月30日(水)
7月 7日(水) 7月14日(水)

【弁護士相談】（要予約） 6月16日(水)

【カウンセラーによるこころの相談】（要予約）
6月23日(水) 7月 7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

外出しづらくひきこもり状態にある方の家族を対象に、つどいを開催します。

ぜひこの機会に、一緒にお話ししてみませんか。

◆日時 6月24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。

※7月は、第5週の7月29日(木) 午後1時～4時に開催します。

申込不要

時間内
出入り自由



◎仕方のない巣ごもり生活。その上、身体の不調で外出もままならず、大いにおしゃべりができ、何でもおいしく食べられること、ありがたさを感じる日々です。そんな中でも、「会える人」には会って、「おこす」「不義理」をしている人には連絡を取ろう、「御礼をしそびれている人」には、遅くなっても「おこす」と決めて半年が経ちました。すると、ギクシャクしていた人との関係も良くなり、思いがけない言葉をかけてもらったりし、今更ながら、人は素直さが大切だと気付き、胸が詰まりました。

(M)

『あこす話』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。

2021 新作衣裳発表会

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も貸衣裳展示会は中止とさせていただきますが、新作衣裳の発表会として、新作を含めた振袖・七五三・小振袖・袴・子ども服を展示します。

- 日 時 **7月3日(土)** 午前9時～午後5時
- 展示場所 総合福社会館 2階研修室
(通常の貸衣裳営業も2階貸衣裳室で行っています)

※7月5日(月)以降も振袖の展示はしておりますので令和5年成人式に向けた試着は、電話にて予約を受け付けします。

感染状況により、新作衣裳発表会を急ぎよ中止することがあります。その場合、社協ホームページおよび facebook ページにてお知らせいたします。



お願い

ご来館の際は少人数で、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いいたします。時間帯によってはお待ちいただく場合がございますのでご了承ください。

■ 編集後記 ■

早いもので、6月になりました。コロナの影響で家に居る時間が多くなりますね。最近、YouTube でストレッチの動画を観始めました。子どもの頃から体に柔軟性がないので、前屈すると、ひざ下までしか手が届かないくらい、カッチカチです。この機会に、しなやかな体を手に入れたいと思います。(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