

ささやま

第113号

平成28年3月18日発行

4



CONTENTS

- | | |
|--------------------|--------------------|
| P2 ささやまびとのつどい | P5 ファミリーサポートセンターより |
| 赤い羽根共同募金運動実施報告 | 職員募集 |
| P3 歳末たすけあい運動実施報告 | P6-7 ボランティアNAVI |
| P4 福祉教育、包括支援センターより | P8 情報ボックス |

西紀小学校において、福祉体験の授業が行われました。認知症や加齢によって、人に起こる変化を学んだあと、4年生の5人は、高齢者体験ができる用具を使用し、日常的な動作を実際に体験しました。高齢者に対する理解を深める1日となりました。

交通ルールを再認識！

ささやまびとのつどい パート3 開催

平成28年3月2日（水）午後1時30分から、たんば田園交響ホールにおいて、篠山市老人クラブ連合会が主催する「ささやまびとのつどい パート3」が大切な人と楽しい時を過ごす」が開催されました。

つどいは、兵庫県警察の協力のもと、近年多発している高齢者が関係する事故や事件を踏まえ、交通安全と防犯の啓発を目的として企画、実施されました。

天候にも恵まれ、500名以上の方々に参加いただきました。

第1部は、兵庫県警察音楽隊による素晴らしい演奏とダンスがありました。音楽隊の



音楽隊の演奏とダンス

演奏に合わせて、手拍子や合唱する場面もあり、聴いて楽しむだけではなく、歌って楽しむこともできました。また、詐欺被害を防止する音楽隊オリジナルの啓発ソングもあり、音楽を通して防犯についての意識が高まりました。

第2部は、高齢者交通安全教育隊（通称スタウス隊）による交通安全教室が行われ、「とまる」「みる」「まつ」の3つの交通安全のキーワードを学ぶことができました。

警察官とおばあさん（に扮した警察官）との掛け合いによる講話で、交通安全について楽しく学べました。

最後の第3部は、結成10周年を迎えた篠山の漫才コンビ「まるつちうず」による防犯漫才があり、今後注意が必要な、マイナンバー詐欺などの啓発を織り交ぜた漫才で、会場は笑顔に満たされました。各部の発表の間には、篠山



スタウス隊による交通安全教室

警察署の石井交通課長から、実際に篠山で起きている事例も踏まえた防犯講話をいただきました。

その他、篠山交通安全協会の協力により、交通安全ポスターの展示と、反射材が配られ、参加者からは、「笑って交通安全や詐欺について学べてよかった」などと感想をいただきました。

篠山市老人クラブ連合会は、近年、所属クラブ数、会員数ともに減少傾向にありますが、こうした事業を通して会員の増加も期待しております。

老人クラブへの入会を希望される方は、お住まい付近の老人クラブ役員、または事務局の篠山市社会福祉協議会までご連絡ください。

あたたかい ご支援、ご協力 ありがとうございます！

赤い羽根共同募金運動報告

募 金 内 訳	募金額
戸 別 募 金	5,135,435 円
街 頭 募 金	177,073 円
法 人 募 金	1,036,807 円
職 域 募 金	17,008 円
学 校 募 金	138,222 円
オリジナルバッジ募金	467,575 円
寄付金付商品募金	80,446 円
その他の募金	8,496 円
合 計	7,061,062 円

◎平成28年1月20日に兵庫県共同募金会へ送金しました。

10月1日から12月31日まで実施しました「赤い羽根共同募金運動」には、企業や寺院、市民の皆さんのあたたかいご支援により、多くの募金が寄せられました。また、募金活動には、自治会長、民生委員・児童委員、福祉委員の皆さんをはじめ、各地で活動されているボランティアの方々等、たくさんの方にご協力いただきました。



街頭募金活動の様子

き商品募金）も昨年引き続き実施し、(株)夢こんだ様、(株)アクト篠山様にご協力いただきました。

お寄せいただいた募金は、兵庫県共同募金会を通じ、篠山市の地域福祉および在宅福祉サービスの充実のために配分されます。

皆さんからのご支援ご協力に対し、心より感謝とお礼を申し上げます。

ありがとうございました。

歳末たすけあい運動に金銭、物品を お寄せいただいた方（順不同・敬称略）

－金銭預託－

西紀北小学校 児童会	7,000 円
多紀叡山講	141,000 円
城東地区仏教会	20,000 円
円応教篠山教会	10,000 円
日本ボーイスカウト連盟 篠山第一団	26,094 円
第8寿会	17,142 円
匿名	7,050 円
匿名	10,000 円

－物品預託－

稲山 建男	もち米 60kg
多紀叡山講	
	洗剤 77 個、砂糖 40kg
連合兵庫丹波地域協議会	
	タオル 455 枚、石鹼 238 個
篠山プロバスクラブ	
	タオル 10 枚、日用品 45 点
篠山市老人クラブ連合会 篠山支部	
	タオル 706 枚

お寄せいただいた物品は、篠山市内の施設や
障がい者福祉事業所に配分しました。



12/25 に事業所に届けました



笑顔で受け取り



つながり ささえあう みんなの地域づくり

歳末たすけあい運動実績報告

12月1日から31日まで実施しました「歳末たすけあい運動」には、皆さんのあたたかいご支援により、多くの募金が寄せられました。

お寄せいただきました募金は、12月～1月の間に実施する「地域歳末ふれあい交流事業」に応募された、市内44団体や、友愛訪問、短期里親事業への配分金として使わせていただきました。

皆さんからのご支援ご協力に対し、心より感謝とお礼を申し上げます。

ありがとうございました。



収入

募 金 内 訳	募金額
戸別募金	3,099,882 円
街頭募金	35,725 円
法人・団体募金	228,286 円
職域募金	7,187 円
個人募金	10,000 円
その他の募金	8,036 円
前年度戻入金	23,182 円
前年度繰越金	112,797 円
収入計	3,525,095 円

支出

配 分 支 出	配分額
地域歳末ふれあい交流事業（44 団体）	1,075,800 円
一人暮らし高齢者友愛訪問事業	974,350 円
障がい者福祉事業所支援事業	310,000 円
短期里親配分事業	138,000 円
事務費	106,232 円
地区福祉事業配分金充当金 （兵庫県共同募金へ送金）	800,000 円
次年度繰越金	120,713 円
支出計	3,525,095 円

高齢者の世界を体験

西紀小学校 福祉体験学習

西紀小学校4年生（5人）は、3学期の総合的な学習の時間に、「福祉学習」に取り組みました。

2月2日（火）は、高齢者に対する理解を深めるとともに、「人」として豊かに生きていくための心を育てる目的で、高齢者疑似体験を行いました。

まず、社協職員から年齢を重ねることにあらわれてくる変化や、認知症と物忘れの違いを学んだあと、高齢者疑似体験の装具を付け、高齢者の日常生活の一部を体験しました。

手袋をはめ、指先や指関節の感覚がなくなる体験をした近成秀太君は、「おはしをうまくつかえなくてイライラした」。また、ひざの関節が固まり、ひざの曲げ伸ばしが自由にできない状態で階段の上り下りを体験した和田あかりさんは、「階段を上がったたり、下っ



視界が限定されている状態での読書体験

たりするときに、足が上がりたくなくて大変だった」と、高見空楽君は「高齢者は不自由な思いをしているんだな」と実感したようでした。

体験を終え、矢持未有さんは、「高齢者になっても元気でいられるように、今からたくさん運動をしていきたいです」と、介護予防のためには、

身体を動かすことも大切だと学びました。また、田中奈々恵さんは、「お年寄りが苦勞されていることを知ることができたので、気をつかえるようになりたいです」と気づいたことを話していました。

社協では、学校に限らず、講師の紹介や福祉学習用具の貸し出しを行い、福祉学習のお手伝いをしています。お気軽にお問合せください。



階段の上り下りを体験

〈問い合わせ先〉

篠山市社会福祉協議会 地域福祉課

担当：田中一嘉 ☎ 590-1112

季節の変わり目こそ

身体を動かしてリフレッシュ!!

～心身ともにいきいきと過ごしましょう～

季節の変わり目は、寒暖差で体調や自律神経のバランスが崩れやすくなります。疲れたら休むことも大切ですが、家に閉じこもりゴロゴロするなど、身体を動かさないでいると、身体の機能が低下してしまいます。日中に身体を動かすことで、ストレス解消や質の良い睡眠につながり、心と身体の健康につながります。

身体をほぐすことで、必要最低限の筋力を維持することができます。また、足が上がりやすくなることで、少しの段差につまずかなくなったりします。また、基礎的な筋力がつくだけでつまずくこともなくなり、身体も楽になります。硬くなった筋肉をほぐすと血行が良くなり、身体の不調や疲労の回復につながります。しかし、「痛い」と感じるころまですると、反対に筋肉や、筋を痛めてしまう場合があるため注意が必要です。

●椅子に座ったままできるストレッチ体操●

自宅で気軽にできる体操に、ストレッチ体操があります。

①背筋の運動

1. 椅子に腰をかけて、後ろで両手を組みます。
2. ゆっくりとひじを伸ばします。
3. 背中に力を入れて5秒間静止します。



②首の運動

1. 椅子に腰をかけて、両手を後ろで組みます。
2. 胸を張って、ゆっくりと首を回します。
3. 反対にも同様にまわします。



継続することが大切です!!

西部地域包括支援センター
保健師 清水 裕美

篠山市ファミリーサポートセンター

＊お知らせ＊ 子どもの対象年齢が6年生に引き上げられます

平成28年4月より、ファミリーサポートセンター事業を利用する子どもの対象年齢を、小学校6年生までに引き上げます。

平成27年度までは、小学校3年生で退会をお願いしていましたが、引き続き6年生まで利用できるようになりました。利用したいと思われる方、再度入会を希望される方は、お手数ですが、センターまでご連絡ください。

【今までにお願いした活動例】

- 保育園、預かり保育、児童クラブの開所、閉所時間に間に合わないときの、子どもの送迎と預かり
- 子どもの学校行事の際の、下の子の預かり
- 子どもと一緒に病院や美容院に行けないときの、子どもの預かり
- ママのリフレッシュの際の、子どもの預かり など

「子育てを応援したい方」募集中！

ファミリーサポートセンターでは、子どもの送迎や自宅での預かりなど、子育てに関わる短時間の援助活動を有償で行っています。

地域の役に立ちたいと思われる方、子育て中のパパ・ママの応援をしてあげたいと思われる方、ファミリーサポートセンターの会員になりませんか？



「この日の、この時間ならお手伝いできるかしら」と思われたら、ぜひ登録を！ 無理のない範囲で活動していただきますので、お気軽にお問い合わせください。

〈申込み・問い合わせ先〉

篠山市ファミリーサポートセンター
担当：林 直美 ☎ 590-1388

生活支援コーディネーター（嘱託職員）募集案内

職 種	生活支援コーディネーター
職 務 内 容	生活支援・介護予防サービスの充実に向けて、地域資源の発掘やネットワーク化を行い、高齢者を地域で支える取り組みを支援する業務
受 験 資 格	・ 地域福祉活動に理解と熱意がある方 ・ 普通自動車運転免許を有する方 ・ パソコン操作ができる方
採用予定人数	2名
給 料	月給 150,000 円、通勤手当
勤務日・時間	平日の週4日、30時間勤務
雇 用 期 間	平成28年5月1日から平成29年3月31日まで なお、勤務状況が良好な場合は、年度ごとに雇用契約の更新をします。
受 付 期 間	4月15日（金）までの平日、午前8時30分～午後5時
採 用 試 験	4月20日（水）論述試験、個別面接試験

＜申込み・問い合わせ先＞

篠山市社会福祉協議会 総務課 担当：小谷隆幸・植村加奈恵 ☎ 590-1112

受講生募集！



手話でコミュニケーション

手話奉仕員養成講座 入門課程開催

手話を使って安心して暮らせる地域社会を目指し、耳の不自由な人を理解し、日常会話程度の手話表現技術を学ぶ手話奉仕員養成講座を開催します。

あなたも「手話」を学んで、耳の不自由な人とのコミュニケーションを図ってみませんか。

多くの方の参加をお待ちしています！

講座日程 平成 28 年 5 月 27 日～10 月 28 日
毎週金曜日（全 20 回）※ 8 月 12 日は除く
午後 7 時 30 分～9 時 30 分

場 所 篠山市立四季の森生涯学習センター
東館 大会議室（1 階）

講 師 実技：丹波ろうあ協会会長 大内 和彦氏
講義：兵庫県聴覚障害者協会 講師

対 象 者 初めて手話を学ぶ方、手話に関心がある方
（入門講座を受けた方は除きます）

募集人数 30 名（申込順）

受講料 無料（テキスト代 3,240 円は自己負担）

申込締切 5 月 13 日（金）

問い合わせ 篠山市社会福祉協議会 総務課
担当：松本ますみ ☎ 590-1112

ボランティア NAVI

ホッと・ひといきカフェ オープン

ボランティア募集！

平成 27 年 9 月から、認知症に不安をもつご本人や家族が、気軽に立ち寄れる居場所づくりを目指してホッとひと息つけるカフェをオープンしました。

このカフェは、認知症の介護で悩んでいる方や、認知症が気になる方が、ほっとひと息つきながら、ご本人は楽しく、介護者同士では情報交換をしたり、認知症について、専門職のスタッフに相談もできます。皆さんのお越しをお待ちしています。

こんなカフェの運営、お手伝いを
してくださるボランティアスタッフ
を募集しています！



開催日時 毎月 11 日、22 日の 2 回
※金・土・日曜日、祝日の場合は翌日に
変更

午後 1 時 30 分～4 時

場 所 城下町会館（篠山郵便局南側駐車場内）

問い合わせ

東部地域包括支援センター ☎ 558-0324

西部地域包括支援センター ☎ 594-3776

地域でボランティアの第一歩を！

～ 地域デビュー講座を開催 ～

1 月 29 日（金）から 3 回シリーズで（篠山市立四季の森生涯学習センターで開催）、自らの生きがいづくりと、地域におけるボランティア活動のきっかけづくりとして、地域デビュー講座を開催しました。

第 1 回目は、motto ひょうご事務局長の栗木剛さんを講師に招き、地域におけるボランティア活動についてお話しいただきました。「構える必要はなく、自分の空いている時間にできることをすればいい」「忙しいようにしている人がいれば、ちょっと手伝ってあげるのも一つ」「自分一人で手軽にできるボランティア活動として、講演会や井戸端会議のなかで聴いた耳より情報や、喜ばれそうなお知らせを、いろんな場所で、いろんな人に伝えていくメッセンジャーボランティアもお勧めですよ」など、ユーモアを交えた軽快なトークで、笑顔と実のある話しとなりました。

受講生は、様々なボランティア活動を体験し、その振り返りをするなかで、「自分はどんなボランティアがやりたいのかを考える良い機会になった」「堅苦しく考えていたけど、肩の力を抜いてやろうと思えた」「自分が住む地域の人とのつながりを作るための第一歩にしたい」と、受講生から意欲的な声が聞かれました。

皆さんのこれからのボランティア活動が、生きがいと安心して暮らせるまちづくりと、地域の活性化につながることを願います。



ボランティア体験の意見交換をする受講生

介護支援ボランティアポイント制度 登録活動者募集のお知らせ



ボランティア活動でポイントをためて、生きがいを始めませんか…

65歳以上の方が、介護保険施設などでボランティア活動をするとポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて、次年度にポイントを換金することができる制度です。



現在 84 名が登録され、33 か所の介護施設・事業所で活躍されています。

対象者

篠山市内在住の 65 歳以上の方
(介護保険第 1 号被保険者)

活動内容

介護保険施設でのレクリエーション、行事の手伝い、清掃作業などのボランティア活動

ポイントの付与

1 回 1 ポイント (1 時間程度の活動 = 100 円)、1 日の上限は、2 ポイントまで

※換金される金額は、年額で最高 50 ポイント (5,000 円) までです。

※前年度までに介護保険料に未納がある場合は、換金されません。

保険加入

登録者は、必ずボランティア保険 (自己負担) に加入をお願いしています。

問い合わせ

篠山市社会福祉協議会 総務課
担当：村上恵子 ☎ 590-1112

たこ焼きパーティーで交流 味間認定こども園 と 篠山市婦人共励会



篠山市婦人共励会 (会長：奥田 松子) の会員 5 名が、1 月 26 日に味間認定こども園で、たこ焼きパーティーを開き、園児たち 179 名と交流をしました。

10 年以上続く恒例行事で、会員が園児たちの目の前で、手際よくたこ焼きを焼き、できたてほやほやのたこ焼きを振る舞いました。園児たちは、はけでソースを塗ったり、ピックでたこ焼きを、くるくるとひっくり返す手伝いもしました。

何日も待ち望んでいたたこ焼きを、大きな口を開けて味わった園児たちは、「たこ焼き、だーいすき」と笑

顔いっぱいでした。

奥田会長は、「元気な子どもたちと交流することにより、私たちも元気になれる。子どもたちが、おいしいと言って食べてくれて、何より」と話していました。



うまくひっくり返せるかな…

心配ごと相談日

下記のとおり相談日を設けています。
お気軽にご相談ください。

と き	と ころ
4月 1日 (金)	9:00~11:30 丹南健康福祉センター
8日 (金)	9:00~11:30 篠 山 市 民 セ ン タ ー
15日 (金)	9:00~11:30 丹南健康福祉センター
21日 (木)	13:30~16:00 城 東 公 民 館
22日 (金)	9:00~11:30 篠 山 市 民 セ ン タ ー
5月 6日 (金)	9:00~11:30 丹南健康福祉センター
13日 (金)	9:00~11:30 篠 山 市 民 セ ン タ ー
20日 (金)	9:00~11:30 丹南健康福祉センター
26日 (木)	13:30~16:00 ハートピアセンター
27日 (金)	9:00~11:30 篠 山 市 民 セ ン タ ー

篠山市の福祉指標

(平成28年2月末現在)

地区	人口	65歳以上人口(人)	高齢化率	増減	14歳以下人口(人)	年少率	増減
篠 山	12,572人	4,030人	32.1%	↑	1,421人	11.3%	↓
城 東	3,329人	1,308人	39.3%	↑	270人	8.1%	→
多 紀	3,295人	1,457人	44.2%	↑	286人	8.7%	↑
西 紀	4,136人	1,315人	31.8%	↑	517人	12.5%	→
丹 南	15,938人	4,314人	27.1%	↑	2,170人	13.6%	→
今 田	3,626人	1,180人	32.5%	→	368人	10.1%	→
計	42,896人	13,604人	31.7%	↑	5,032人	11.7%	→

善意銀行だより

1、2月分

(敬称略)

金銭預託

松本美千代(1、2月)(井ノ上)	善意の預託…6,000円
藤木千皓(1、2月)(小中)	善意の預託…60,000円
井関道夫(曾地奥)	善意の預託…20,000円
畑宗夫(奥原山)	善意の預託…120,000円
サークル四ツ葉	善意の預託…10,000円
大明会	善意の預託…5,005円
フルヤ工業株式会社親睦会	善意の預託…17,250円
日本チバガイギーランニングクラブ	善意の預託…12,420円
匿名	亡父の供養…20,000円

指定預託

匿名	子育てに関する事業…30,000円
----	-------------------

物品預託

芦田富基子(1、2月)(今田町芦原新田)	鉢植えの花22鉢…今田地区ひとり暮らし高齢者
飯田成代(1、2月)(垣屋)	折り紙細工…給食サービス
西澤昭美(1、2月)(栗柄)	折り紙細工…給食サービス
小山玲子(1、2月)(大沢新)	折り紙細工…給食サービス
田中光子(1、2月)(川北新田)	折り紙細工…給食サービス
小谷重二(知足)	大根10kg…給食サービス
山本恒喜(波賀野新田)	かぶ50個…障がい者福祉事業所
匿名	タオル56枚…給食サービス、障がい者福祉事業所

あとがき

4月1日、電車で、街角で、新しいスーツに身を包んだ初々しい姿を見かけます。その姿は、大樹の間から射しこむ光りのように真直ぐで、希望にみちています▼「過去は変えられないが、未来は変えられる」と、何十年前の入社を思いだします▼やがて時が流れ、その未来は、現在となり、過去となります。ふと、それを考えたとき、未来を変えられたのだろうか▼それがわかるのは、未来でしょうか…

篠山市ファミリーサポートセンター

ファミサポの交流会・講習会に参加を!

親子向け、大人向けなど、様々な内容で行うファミリーサポートセンターの行事は、会員以外の方の参加も受け付けています。行事の内容やファミサポに興味のある方は、ぜひご参加ください!



交流会・講習会のようす

第1回 交流会

子どもと大人のリトミックタイム ～スプリング Ver～



昨年たいへん好評をいただいた、ファローアップ講習会「子どもと大人のリトミックタイム」が、28年度は、交流会としてバージョンアップします。

5月と9月の2回、内容を変えての開催。「楽しくレッスンを」がモットーの三村先生が、元気いっぱい楽しい時間を届けます。

と き: 5月11日(水) 午前10時～11時

と ころ: 四季の森生涯学習センター 大会議室

講 師: 三村 裕子さん

音楽講師、CRESC.ピアノ・リトミック教室主宰

参 加 費: 無料

定 員: 20組

申込締切: 5月6日(金)

※親子向けの内容です

※動きやすい服装でお越しください

子ども一時預かり“かんがるー”



と き: 4月19日(火)

5月25日(水)

※午前10時～12時(受付9時45分)

と ころ: 四季の森生涯学習センター東館 和室(2F)

定 員: 10名(生後6か月～就学前のお子さん)

利 用 料: 子ども1人につき 1回500円

申込締切: 各実施日の1週間前までにお申し込みください

☆利用には申し込みが必要です。

☆会員以外の方も利用できます。

☆定員になり次第、締め切らせていただきます。

〈申込み・問い合わせ先〉

篠山市ファミリーサポートセンター

担当 林 直美 ☎590-1388