

# ふくしほっと通信

市内の地域活動も  
動き始めました!



7ページから各支所通信でも  
活動の様子を紹介していますので  
ご覧ください



氷上

ぬねぎ子どもふれあい食堂



柏原

下町沖田いきいき百歳体操



春日

緑化クラブ



柏原

南多田県住サロン



市島

喜多いきいきサロン



春日

下野村サロン



青垣

手話サークルもみじ



山南

絵手紙グループ



市島

つくしの会

新型コロナウイルスの影響で活動の自粛が続いていましたが、多くの団体が6月から徐々に活動を再開されています。



よりそい・うけとめ・ほっとかへん

社会福祉法人 丹波市社会福祉協議会



# 15,194 枚のマスクをありがとうございます!!



福祉施設様へ  
 今年度、新型コロナウイルスが終息しない中、頑張って、職務についておられる福祉施設の方々へ安全に働いてもらえる様に、1枚でも多くマスクを届けたいと思いました。私が手作りしたのもありますが、数少ないマスクですが、お役にたてればと思いお贈りします。

お贈りいただいた  
 皆様 (敬称略)

丹波市社協と株式会社丹波新聞社は、4月26日～6月15日までマスクの助けあい運動を呼びかけ、集まったマスクを介護事業所、認定こども園、障がい者事業所、要支援者、生活困窮者世帯などへ配布しました。

谷 君子
丹波 OB 大学 2020 年卒業 プラチナ会
永井 辰生
さちよボランティアグループ
池上 秀子
足立 たえ子
春日食文化研究会
生涯学習応援隊 so-so.39
株式会社ヤマカ
細見 孝子
前山地区自治振興会
上山 秀樹
荒木 美代子
野崎 マツエ
南山 直美

井上 愛那・真那
岸 慶子
黒井自治協議会
希望の家
梅田 幸良
細田 小百合
葦田 義高
奥山 悦子
株式会社丹波新聞社
足立 宣孝
高杉 朱美
依藤 羨子
パソコン教室 TBP 氷上生郷校有志一同
植山 好子
織田 梓

中島 佳寿子
足立 美法
細見 頼子
奥田 和代
十倉 利弘
生活協同組合コープこうべ第4地区本部
古川 きぬ子
上ゲ町11組
荻野 美恵子
春日中学校
井元 直憲
匿名の方多数
120名以上 総合計 15,194 枚

# 新型コロナウイルス感染防止のため、 たくさんの支援をいただきました！！



マスクや手指消毒液等が不足している中、  
市民の皆様や市内企業様からたくさんのマスクや  
薬用泡ハンドソープ、食料品のご支援をいただき  
ありがとうございます。



／ 手洗いの習慣を！ ／

市島地域の田淵様とたんば商業組合様から、善意銀行に預託をいただき、市内の認定こども園、児童養護施設、特別支援学校、小規模保育施設、合計16施設に手洗いによる除菌の重要性を知り、普段からの手洗いを習慣づけてもらうため薬用泡ハンドソープをお届けしました。

／ 困っている人のために、  
何かできることはないか ／

春日中学校の生徒会長と文化広報委員長が春日支所にて、マスクの寄付をして下さいました。「新型コロナウイルスで困っている人のために、何か出来ることはないか、と考えている時に社協の広報紙でマスクを集めていると知って、やるしかないと思いました」生徒会で生徒にマスクの寄付を募り、371枚のマスクが集まりました。



春日中学校生徒会の皆さん



# お米 de つなぐ 支え愛プロジェクト 困ったときはお互いさん!



コロナ禍の中、地域住民による  
助け合いの取組みが行われています



柏原地域支えあい推進会議 とは  
地域生活の中で出てくる課題を、柏原地域に住む住  
民が主体となって解決に向け話し合いを行う会です。

柏原地域支えあい推進会議では、新型  
コロナウイルスの影響により、生活に不  
安を抱える方々を支援するため、地域に  
呼びかけお米を集めてお届けする活動が  
行われました。

推進会議の皆様が精米し、5kg ずつに  
分けて袋詰めされたお米を、社協を通じ  
て配布先にお渡ししました。



631kgのお米が  
集まりました

ご協力ありがとうございました



## ～コロナをこえて～やさしさをチカラに～



6月8日、コープこうべ第  
4地区本部長様より、ハート  
基金から拠出されたお米40  
袋(2kg入り)とお餅30パッ  
クをいただきました。

新型コロナウイルスによる影響で、日々の暮らし  
に困っている地域の方々への支援に活用させていた  
だきます。

また、コープこうべ様は、手作りマスクの製作を  
地域の活動者に依頼され、集まったマスク300枚を  
寄付していただきました。

ご支援をいただきありがとうございます!



マスク 300枚



お米40袋と  
お餅30パック

— あなたの地域を、あなたの力で暮らしよく —



高齢の方が住み慣れた地域（自宅）で生活をするために、  
部屋の掃除、買い物、ゴミ出しなど日常生活を支援する  
サポーター（暮らし応援隊）を養成します。

	日時	会場	内容
1	8月17日(月) 13:30～15:30	氷上健康福祉センター (氷上町常楽 209-1)	◆基礎講座 ◆栄養、食事講座
2	8月20日(木) 13:30～15:30	春日福祉センター (春日町黒井 1500)	◆コミュニケーション講座 講師 生涯学習応援隊 so-so.39 北村 久美子 氏
3	8月25日(火) 13:30～15:30	氷上健康福祉センター (氷上町常楽 209-1)	◆お掃除術講座 - お掃除の Q&A - 講師 家事楽々.com 梶野 智絵 氏
4	8月28日(金) 13:30～15:30	氷上健康福祉センター (氷上町常楽 209-1)	◆福祉講演会 講師 motto ひょうご 事務局長 栗木 剛 氏 ◆修了式

- ※全4回の講座となります。
- ※定員は15名です。
- ※第2回の講座のみ、会場が異なります。
- ※講座を延期、内容を変更する場合があります。
- ※申込締切 令和2年8月13日(木)



☎受講申し込み / お問い合わせ☎

丹波市社会福祉協議会 ふだんの暮らしサポートセンター

ふく  
サポ

(春日・市島) **74-0294** (氷上・青垣) **80-2930** (柏原・山南) **72-2930**



## くらし応援隊が必要になるワケ・・・

これまでの高齢者支援は、医療や介護等の専門職が主に担ってきました。しかし、今後ますます若者人口が減少し、専門職だけに頼ることが難しくなります。これからは専門職だけでなく、「地域の様々な人が少しずつ支えあう」という考え方が大切になります。

## くらし応援隊が行うこと・・・

日常生活でお困りの高齢者宅で、掃除や買い物、ゴミ出し、調理等の家事支援を行います。活動はおおむね1時間で、1時間あたり600円の活動報酬となります。（買い物支援の場合、別途交通費をお渡します。）

## 安心して支援活動を行うために・・・

お困りの高齢者とくらし応援隊を繋ぎ安全に活動できるよう、ふだんのくらしサポートセンター（ふくサポ）が調整を行います。平成29年度から活動が開始し、徐々に活動件数は増えていますが、今後さらに支援を必要とする方が増えていくことが予想されます。（図2）



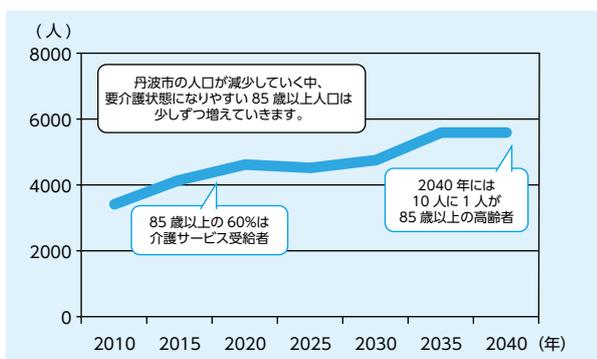
### くらし応援隊の声

- ・自分の介護予防にもなり、できる範囲で活動しています。依頼された方から「ありがとう」の言葉を頂いて、続けていく励みになっています。
- ・男性だからこそ出来る活動があります。一歩踏みだしてみてください。

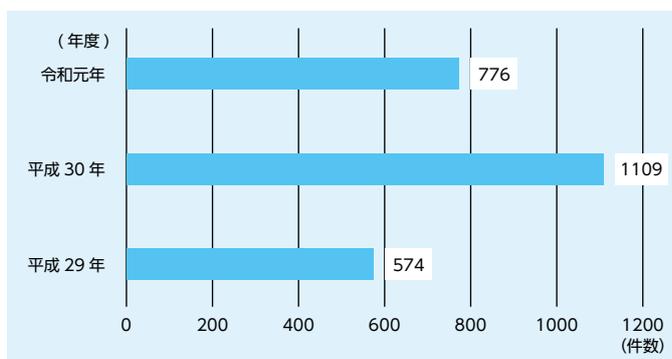
### 利用者・依頼会員の声

- ・自分で出来る限りしているけど、「もう少し」を助けてもらっています。
- ・自分で買い物に行けないので、助かっている。
- ・趣味のお話しもして楽しいです。
- ・来てもらえる日が楽しみです。

（図1）丹波市の85歳以上人口の推移



（図2）くらし応援隊活動件数



活動の様子はホームページからご覧になれます。詳しくはQRコードをお読み込みください。

丹波市ふだんのくらしサポートセンター



ありがとう♡

# 電伝作戦



6月15日(月)～6月25日(木)

新型コロナウイルス感染症対策として不要不急の外出を控え、サロンなどの交流の場を自粛している中、疎遠になっている方にお電話で「ありがとう」の気持ちを伝える「ありがとう電伝作戦」を行いました。お電話した方からは「久しぶりに声が聞けて嬉しかった」「わざわざ電話してくれてありがとう。元気にやってるよ」とお話しいただきました。



緊急事態宣言中の自宅での過ごし方について

4人でマスク作り。5月1日～5日頃まで100枚ほど作り老人会、百歳体操、習字クラブ、3B体操クラブ、公民館を使用する人に配った（柏原 70代女性）

## 山南支所通信



### あ 安全、安心を届けたい



久下自治振興会で活動しているコミュニティ喫茶「おくとさん」は、感染防止のため、6月中は使い捨て容器の使用や盛り付けも一皿で済むように工夫されていました。7月より通常スタイルで行われます。

### ま マスクと略語誕生



来館者とマスクの話は盛り上がります。手作りマスクは、着物の端切れを使うと綺麗だと教えていただきました。また、別の来館者はコロナのことを「新コロ」と言われ、まるで知り合いかの言い方に笑いが起き、場が明るくなりました。

### び びっくり!サロンでいす座禅!!



谷川5区サロンでは、3密を避けるため、話をせずに離れてもできることに活かそうと「いす座禅」を開催されました。「サロンの新しい形が増えました!」と代表者が話されていました。

### え 絵手紙グループも活動再開



約半年ぶりとなる活動では、1人暮らし高齢者の方へ暑中見舞いを作成されました。いつもの活動とは違って距離を取って会話も控えられていましたが、久々の再会と活動にとっても楽しげでした。

## 市島支所通信

新型コロナウイルスの影響で人と出会う機会が少なくなっていますが、市島地域でも3密や感染対策に気を付けながら、少しずつ地域の集いが日常に戻りつつあります♪

### ★ いきいきサロン

密を避けるため、活動内容を変えて実施されているサロンもあります! 高齢者へお弁当を配布された喜多いいきいきサロン。「気にかけてくれてお弁当を配ってもらえて嬉しい♡」と喜ばれていました。



喜多いいきいきサロン

「ありがとう  
~嬉しいわ~♡」

### ★ 百歳体操

百歳体操も再開。「皆で集まるとやっぱり嬉しいわ~」と参加者から嬉しいような声も!!



「みんなと一緒に  
楽しいわあ~」



### ★ カフェ

地域のカフェも密に気を付けながら再開されています! 憩いの場に行けるようになり地域の方も喜ばれています♪



前山オアシスいつせ



竹田カフェピア

「久しぶりの  
挽きたてコーヒー」

## レクリエーション用具の 新しい貸出品♪

ボッチャを新しく購入しました!  
地域の集いでご利用ください。



## 柏原支所通信

### お便りボランティア くるみ

お便りボランティアくるみは柏原町内の80歳以上のお一人暮らしの方に季節の絵はがきを送付されているボランティアグループです。

現在8名のメンバーが木の根センターで月に2回、和気あいあいと楽しく絵はがきの作成をされています！

自力で活動場所まで来られる、ボランティアに関心のある方をメンバーに募集中です！興味のある方は、社協柏原支所までお問合せ下さい♪



3密を避け、マスク着用で活動中



## サロン、いきいき百歳体操 再開されています！

3密や感染防止に気を付けながら、少しずつ活動を再開されています！

「再開を楽しみに待っていた」「久しぶりに集まれて嬉しい」などの声も上がっていました♪



## 氷上支所通信

### にこにこキッチンオープン



▲笑顔で食べる子どもたち



▲メニューはカレーととんかつ定食

6月13日(土)中央地区のこども食堂『にこにこキッチン』がひかみ成松交流館にてオープンしました。当日は、子どもが35人、大人が10人とたくさんの方が参加されました。完成したばかりのピカピカのキッチンでボランティアの方が腕をふるわれました。今後も隔月の第1土曜日に開催される予定です。

また、半日登校で学校の給食がない子ども達のために、ひかみ成松交流館にてカレーやピザトーストなど、日替わりで食事を提供されました。

毎日30人程の子ども達が参加し、笑顔でおいしそうに食べていました(^^)



▲友達と食べるとよりおいしいね

## 沼貫地区『食』での支えあい・消毒作業



▲オリジナルの包装紙を巻く南小学校の先生



▲一軒ずつ子どもたちにお弁当を手渡し

沼貫地区では、ボランティアや南小学校の先生、民生児童委員、民生協力委員などが協力して子どもたちにお弁当を届けられました。

先生オリジナルの版画がおされた包装紙のお弁当が届くと、子ども達は玄関まで猛ダッシュで出てきて嬉しそうにお弁当を受け取りました。

また、学校運営協議会が中心となり南小学校の消毒作業を6月から毎日実施されています。

集まったボランティアの方は、子どもが手で触れるところを丁寧に消毒され、先生方も大変喜んでおられました。



▲電気のスイッチまで丁寧に



▲子ども達が触る所を重点的に！

## 青垣支所通信

～青垣地域がもっと好きになる～



### 手話サークルもみじ活動再開

手話サークルもみじは、聴覚障がい者と一緒に手話の勉強や交流等をされています。

聴覚障がい者は、手話や筆談等のコミュニケーション方法がありますが、マスクをつけることで言葉を読み取るための口(くち)の動きや表情が見えなくなり、理解しづらくなります。

そこで、マスクをつけなくてもいいようにクリアファイルで手作りしたフェイスシールドを使用して活動されました。



実際に使用されたメンバーからは「口の動きがよく分かり、息苦しさもなくマスクより楽でした。」と感想がありました。

社協も応援中!

### ～広がっています!見守り活動～

「今、できることはないか」と、ふれあい・いきいきサロン等のボランティアさんを中心に見守り活動が広がっています。



↑ボランティアさん手作りのメッセージカード

社協が用意したメッセージカードも活用いただいています♪



#### ひまわりサロン (下地自治会)

ボランティアさんがお弁当・マスク・メッセージカードをサロン会員さんのお宅に届けられました。皆さん、久しぶりの再会にとっても嬉しそうでした。



#### にここサロン (大正町自治会)

毎年、皆でホウ酸団子作りをされています。今年はボランティアさんで作られ、メッセージカードを添えてサロン会員さんのお宅に届けられました。

## 春日支所通信

～春日ほっと話～

### 子ども食堂から配食へ



丹波市内で子ども食堂をされている「どんぐり食堂」。普段は食堂スタイルですが、新型コロナウイルスの影響で学校が休校している期間はお弁当の配食活動をされていました。

日中子どもだけで留守番をしているなど、ご飯の準備が大変な家庭を支援するために始められた活動。

お弁当を通じてつながる“温かさ”。素敵につながりが広がっていくといいですね。

### ボランティア・サロン活動徐々に再開

ボランティア・サロン活動が徐々に再開されています♪ 様々なグループで、密をさけながら、活動されています。久しぶりの再会に、皆さん笑顔があふれていました(^^)早く以前のように、活動していただけるように願っています!

### お弁当を配りながら見守り活動



船城地区自治協議会では、地区内の小中学生に、お弁当をお届けされました!

配送ボランティアさんは住民の方と船城小学校PTAの方々です。「お弁当持ってきたで～」と、顔なじみの親がお弁当を持って行くと、子どもたちは笑顔で出迎えられていました。元気そうな子どもたちの様子が見られて、ボランティアさん達も嬉しそうでした!



花と緑の会 JR黒井駅前活動

緑化クラブ石才信号周辺活動



めだかの会暑中見舞い

下野村サロン

## フレイル

### ってご存知ですか？

フレイルとは体力や気力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態（**虚弱状態**）のことであり、高齢の方などの活動量が減ることで、要介護手前の状態まで知らず知らずのうちに陥ってしまうことを言います。

次のことに思いあたる方は、もしかしてフレイルかも!?



おいしくものが  
**食べられなく**  
なった



**疲れやすく**  
何をするのも面倒だ

**体重が**以前よりも  
**減った**  
(自分でチェックしやすい項目です)

(出典：厚生労働省令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業パンフレット)

## 3

### つのポイントでフレイル予防

#### 栄養

食

高齢の方は特に  
**たんぱく質** (肉・魚・卵・大豆製品など)の摂取を意識しましょう



口腔ケア

ハミガキやうがい  
で、お口の中を清潔に保ちましょう



#### 運動

- \*ストレッチやラジオ体操、足踏みでもOK!  
毎日すこしずつを**習慣化**しましょう
- \*いきいき百歳体操もオススメです



#### 社会参加

- \*趣味やボランティア、サロンや地域活動など、自分に合った活動を見つけましょう
- \*友人や家族と会うのが難しければ、電話やメールで交流しましょう



市販の惣菜や配食サービスなども活用し、バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。

**口腔ケア** (ハミガキで口の中を清潔に保つ、発声練習で口周りや舌を動かすなど) にも気を配りましょう。口の中をキレイにすれば、食べ物のおいしさを一層感じるようになります。

また、運動をすることにより食欲の増進が図られるなど、3つのポイントは相互に関連しています。

### 要介護の手前で回れ右!

要介護状態になると、なかなか以前の状態には戻れないと言われて  
います。つまり、その前段階である「フレイル」に早く気づき、3つの  
ポイントを参考に対策することが大切です。

新型コロナウイルスの影響により、趣味の集まりなど社会参加についても制約は多いですが、  
今できることから始めましょう!



子育て応援団!!

ファミサポ通信

新型コロナウイルス対策中に行われたファミサポ活動を紹介します!

学校が休校になった時、  
姉弟で預かってもらいました。



小学4年生 小学1年生

新型コロナウイルス感染防止のため、小学校は休校の対応がとられました。休校中、子どもさんを見ることができない時に利用されました。感染予防に気をつけて活動していただきました。

活動報告書より

子どもたちは家を出る前に、協力会員さんは、活動前に検温していただきます。

・8:00  
(来宅)  
元気に来宅。マスク着用で対応。  
家に入る時、手の消毒をしました。  
検温 ○○ちゃん 36.7℃  
△△くん 36.3℃  
協力会員 36.0℃  
(7:00に検温)

協力会員さんは、  
マスク着用します。



おやつや食事の時は手洗い、消毒をします。

(あそび)  
アニメビデオを見たリブロック等で遊ぶ。

・10:00  
(おやつ)  
手洗い、消毒をしました。



外遊びで気持ちもリフレッシュ!!

・11:00  
(外遊び)  
シャボン玉遊びやボール転がしをして楽しみました。

・12:30  
(食事)  
手洗い、消毒をしました。



・13:15  
(勉強)  
アニメビデオをみて、ゆっくりしました。  
その後、宿題のプリントを頑張っていました。

ソーシャルディスタンスを確保しながらTVを見たり宿題をしました。

・14:20  
(あそび)  
ブロックや小麦粉粘土で遊ぶ。

3密にならないように遊びました!!



・16:20  
(おやつ)  
手洗い、消毒をしました。あそびに夢中でおやつを食べるのが遅くなりました。

感染予防と子どもたちの体調に気をつけて、預かっていただきました。

・17:30  
(お迎え)  
お母さんお迎え。  
今日も一日楽しく過ごすことができました。



活動を行う際の注意点

○手洗い、消毒、マスクの着用



○活動を行うお子さんと協力会員さんの検温



○体調が悪い時(咳、倦怠感など)の活動禁止



○活動における感染などの不安を感じる時はセンターまでご相談ください。



ファミリーサポートセンターは会員同士の意思を確認し、活動しています。今後も状況を見ながら対応していきます。

電話：70-2244

善意のともじび

(令和2年5月・6月受付分)

善意銀行では、市民の皆さまからの「地域のために使ってほしい」という思いのこもった金銭や物品、技術をお預かりし(預託)、地域福祉のために大切に使用しています。

本所、各支所で預託を受け付けています。皆さまのあたたかい善意をお待ちしています。

(金銭預託は寄付金控除の対象となります)

本所受付分

【金銭預託】			
氷上町氷上 谷 博雄	様	100,000円	亡父道縁様の供養のため
春日町黒井 大槻 佐知子	様	2回	
【物品預託】			
神戸市北区 生活協同組合コープうべ 第4地区本部	様	無洗米(2kg×40袋) 餅(700g入×30袋)	手作りマスク300枚
柏原町母坪 たんば商業協同組合	様	薬用泡ハンドソープ500ml 119個	新型コロナウイルス感染拡大防止のため
氷上町成松 谷 君子	様	手作りマスク60枚	
氷上町石生 上山 秀樹	様	マスク500枚	
	様	マスク117枚	

柏原支所受付分

【物品預託】			
丹波OB大学2020年卒業プラチナ会	様	手作りマスク234枚	
柏原 永井 辰生	様	マスク30枚	
	様	マスク6,203枚	

氷上支所受付分

【金銭預託】			
横田 足立 道彦	様	2回	
西中 中央地区老人クラブ連合会			
副会長 岡本 喜八郎	様	20,000円	ホームヘルプセンター(氷上・青垣)へ
沼 明昌あすなる会	様	2回	
柿柴 垣内 豊子	様	200,000円	亡夫供養のため
常楽 カラオケ喫茶歌今翔	様		
【物品預託】			
匿名	様	ブルーベリー	西部デイサービスセンターへ
成松新田 池上 秀子	様	マスク5枚	
沼 葦田 義高	様	マスク2枚	
	様	マスク703枚	

青垣支所受付分

【物品預託】			
山垣 足立 きみ子	様	使用済切手89枚	
奥塩久 足立 たえ子	様	手作りマスク5枚	
沢野 古川 きぬ子	様	手作りマスク22枚	
	様	マスク132枚	

春日支所受付分

【金銭預託】			
匿名	様	5,000円	
柿原 寛	様	福祉のために	
【物品預託】			
平松 滝本 幹雄	様	エンドウ豆32kg	
		黄玉ねぎ46kg、赤玉ねぎ44kg	
		男爵イモ10kg、メークイン10kg	
		むぎ粟4kg、グリーンピース2kg	
		コシヒカリ3袋(90kg)	
野村 近藤 武彦	様	手作りマスク98枚	
中山 春日食文化研究会	様	立体マスク20枚	
市島町前山 生涯学習応援隊so-so.39	様	使い捨てマスク2,000枚	
黒井 株式会社 ヤマカ	様	手作りマスク30枚	
黒井 細見 孝子	様	手作りマスク15枚・布マスク6枚	
東中 井上 愛那・真那	様	布マスク 10枚	
黒井 上ゲ町11組	様	手作りマスク45枚 布マスク35枚	
野村 春日中学校	様	使い捨てマスク291枚	
	様	マスク95枚	

山南支所受付分

【金銭預託】			
元丹波市保健衛生推進協議会 山南支部	様	34,938円	
【物品預託】			
匿名多数	様	マスク52枚	

市島支所受付分

【金銭預託】			
徳尾 高雄 幾生	様	2回	
下竹田 田淵 慎	様	200,000円	新型コロナウイルス対策として
【物品預託】			
梶原 荒木 美代子	様	手作りマスク70枚	
東勅使 野崎 マツエ	様	手作り子供用マスク100枚	
北岡本 南山 直美	様	手作りマスク39枚(子供用24枚、大人用15枚)	
市島 荻野 美恵子	様	手作りマスク33枚	
	様	マスク207枚	

Info

# 本紙に広告を掲載しませんか？



社協広報紙「ふくしほっと通信」を使って広告宣伝をしてみませんか。  
 社協広報紙は年間6回奇数月に21,400部発行しています。  
 配布先は自治会に加入している世帯で、市の広報紙「広報たんば」と一緒に配布しています。

### 掲載期間

1回（奇数月）

### 掲載基準

- （次のような広告は掲載できません）
- ・政治活動や社会問題等について主義・主張するもの
  - ・公序良俗に反するもの
  - ・人材募集に関するもの

### 申込み

広告掲載申込書に原稿を添えて提出してください。※お問い合わせは、本所 地域福祉課（TEL 0795-82-4631）まで

### 掲載料等

1 枠 （二色刷り）	50 × 60 (mm)	3,000 円
2 枠 （二色刷り）	50 × 120 (mm)	6,000 円
3 枠 （二色刷り）	50 × 180 (mm)	9,000 円

## 相談予定カレンダー （7月20日～9月30日）

### 無料法律相談日

相談時間：午後1時～午後4時（1人30分）  
 予約必要 ☎82-4631（土日祝日を除く、  
 午前8時30分～午後5時15分）  
 ◎ 弁護士による相談です。

開催場所	相談日	予約開始日
氷上支所	7月28日(火)	7月15日(水)
青垣支所	8月11日(火)	7月29日(水)
春日支所	8月25日(火)	8月12日(水)
山南支所	9月8日(火)	8月26日(水)
市島支所	9月29日(火)	9月16日(水)

### 心配ごと相談日

相談時間：午後1時30分～午後3時（予約不要）  
 ◎ 地域の民生委員・児童委員による相談です。

開催場所	相談日
市島支所	8月6日(木)
氷上支所	8月17日(月)
柏原支所	8月19日(水)
青垣支所	9月2日(水)
山南支所	9月7日(月)
春日支所	9月18日(金)

## みんなのひろば ふくしほっとクイズ

おたよりの中から、抽選で5名様に**たんば共通商品券500円分**を差し上げます。  
 下記の①～③を明記の上、お寄せください。皆さまからのたくさんのお便りお待ちしております！

① クイズの答え（A～C）  
 ② 最近嬉しかった出来事を教えてください  
 ③ 住所・名前・年齢・ペンネーム

切手 6693602  
 丹波市氷上町常楽二〇九一  
 丹波市社会福祉協議会  
 地域福祉課

問. 体力や気力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態を何というでしょう？

- A. フレイル
- B. フレフレ
- C. フルフル

応募締切  
**8月31日**  
 （消印有効）

5月号のクイズの答え .....  
 丹波市社協のスローガンは何でしょう？

**B. よりそい うけとめ**  
**ほっとかへん**です。

いつもたくさんのお便り  
 ありがとうございます



よりそい・うけとめ・ほっとかへん  
**社会福祉法人 丹波市社会福祉協議会**

社協ホームページ  
 丹波市社協

この広報は、皆さまにご協力いただいた社協会費により発行しています。