

## くらし応援隊 地域で活躍中!



くらし応援隊は高齢の方が地域で安心して暮らせるよう家事などの生活支援をしています。

11月に養成講座を開催します。  
(P.8に詳細)

あなたも、一緒に活動しませんか?  
ぜひご参加ください!!



9月5日、くらし応援隊交流会を開催しました。活動する中で困ったことや良かったこと等、もったいい活動にしていけるため意見交換を行いました。



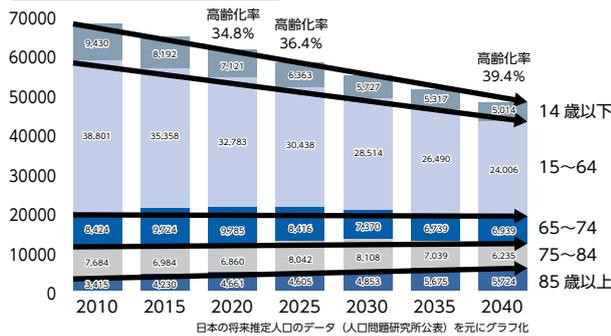
# いつまでも丹波市で暮らし続けるために みんなで作る支えあいのしくみ

## なぜ、いま「支えあい」が必要なの？

少子高齢化、人口減少などにより、将来の担い手不足が深刻になり、介護保険等の公的なサービスや制度だけでは対応することが困難になってきています。

人口が減っても、高齢になってもすべての人が心豊かに安心して暮らしていくにはどうしたらいいか、みんなで考えていく必要があります。

丹波市の人口構成率の推移



### 高齢化率

**35%**(令和4年7月末)

約2.8人に1人が65歳以上

これからの丹波市は・・・

20年後には高齢化率約40%  
(約2.5人にひとりが高齢者)に  
人口が21%減に



みんなで協力し自分たちの地域の今後について考えていきましょう！

各地域の特性に応じて一緒に考えていくため、

社協の地域支えあい推進員が地域の支えあいのしくみづくりをお手伝いします。

## ①話し合いの場づくりを支援します（支えあい推進会議の設置）

- ・地区（旧小学校区）ごとに支えあい推進会議の設置をはたらきかけています。
- ・会議では、高齢者等が感じる生活の不安や困りごとについて共有し、より暮らしやすい地域づくりをめざし話し合っています。
- ・地区の現状を確認しあい、自治協議会の役員や住民の方々と社協、さまざまなつながりの関係機関とともに課題解決に向けて取り組んでいます。

支えあい推進会議の話し合いの様子や、地域の方々での話し合いから生まれた取り組みの一部を紹介します。

### 推進会議の様子（青垣地域）



芦田地区では、令和3年7月に「芦田支えあい推進会議」を設置し、安心して暮らせる芦田をめざして話し合いを続けています。

話し合いでは福祉委員が中心となりグループの進行や発表をされています。



### 「ふれあいカフェ」（市島地域）



鴨庄地区では、65歳以上の方を対象に実施したアンケート結果の一つに、「気軽に交流できる場」の要望がありました。

この声をもとに、コミセン内に交流スペースを作り、カフェも楽しめるようにされました。アンケートを具体的な形として活かされています。

### 黄色い旗を掲げて「元気の証」（氷上地域）



沼貫地区では、65歳以上の方を対象に生活の困りごとなどについてのアンケートを実施され、その結果を基に話し合いました。地区の全世帯を対象に、玄関などに黄色い旗を朝に掲げ夕方に片付け、元気に暮らしていることを近所に知らせることで、隣近所による見守り活動に取り組まれています。

## ② 高齢者のちょっとした困りごとを地域で助けあい

### (ふだんの暮らしサポートセンターの運営)

- ・簡単な家事援助が必要な方を対象に、買い物や掃除、調理などを行う「暮らし応援隊」を養成し、家事援助を行う活動及び調整を行っています。
- ・利用できるのは要支援 1、要支援 2 の方及び市から利用が認められた方となります。
- ・依頼会員（ご利用者）は原則 1 時間 200 円の利用料を支払い、暮らし応援隊は有償ボランティアで 1 時間 600 円の報酬を受け取ります。

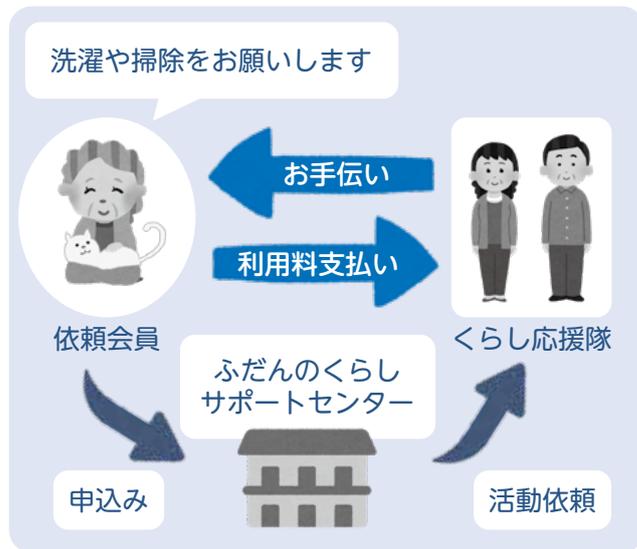


#### 利用者の声

- ・ずっと来てもらっているのが分かってきているのありがたいです。
- ・体調のことも気にかけてくれるのが嬉しい。

#### 応援隊の声

- ・週 1 回、訪問することが私自身の生活のリズムにもなっています。
- ・約 6 年訪問していますが、その間にお互い色々あったけど、続けてこれて良かったと思う。
- ・「〇〇さんに来てほしい」って言うので嬉しい。活動をできる限り続けたいと思う。



応援隊として活動していただくための

「暮らし応援隊養成講座」を

11 月より開催します！

詳しくは、P 8（裏表紙）をご覧ください。

今、あなたの力が  
必要です！



活動の様子を  
動画でチェック!!

## ③ あなたの身近な“なんでも相談所”

(よろずおせっかい相談所・よろずおせっかい相談所つなぎ)

### よろずおせっかい相談所

#### ココがポイント★

- \*市内の社会福祉法人が担当 (18 法人 28 箇所)
- \*担当者が職員のため専門的な助言や相談が受けられる！
- \*大きな看板が目印！

### よろずおせっかい相談所つなぎ

#### ココがポイント★

- \*一部地区でのみ実施中
- \*地区の拠点施設（コミュニティセンター等）が担当
- \*担当者が顔なじみで気楽に相談できる！
- \*小さな旗が目印！



#### 和田地区のよろずおせっかい相談所(山南地域)

開設：令和 3 年 10 月 25 日  
 開所日：月、火、木、金  
 時間：8 時 30 分～17 時 00 分  
 相談方法：来所、電話、LINE

## 法人・賛助会員のご紹介 〈敬称略／順不同／令和4年7月31日現在〉

コロナ禍等による経済活動の悪化など様々なご事情がある中、ご理解・ご協力を賜り心より感謝とお礼申し上げます。ご協力賜りました会費の重みを真摯に受け止め、役職員一同、地域福祉向上のため最善の努力をしております。今後とも変わらぬご支援ご協力をお願い申し上げます。

### 令和4年度賛助会員

【青垣地域】 下田新二郎 足立晃一郎 匿名1件	【山南地域】 横谷利一 松本きよ子
【春日地域】 瀬尾せつ子 田村ひろ子	【市島地域】 南野裕美子 尾松勝實 井上敏 匿名2件

### 令和4年度法人会員

【氷上地域】 (株)かどの 豊島鉄工 (株)ネクステ 中兵庫商事(株) (有)看広 あおぞら薬局 カドノ診療所 オーケイ電設(株) 匿名3件
【青垣地域】 (株)六輔舎 (株)アシダコーポレーション (株)おぐらサラダ館青垣店 田中歯科 (株)おいでな青垣 (福)敬寿記念会 (福)青垣福祉会 イクジウッド(株) あおぞら薬局青垣店 (医)愛康会大森医院 (株)新興自動車 匿名3件
【春日地域】 荻野建設(株) (株)吉住工務店 (福)みつみ福祉会 (福)三相園福祉会 (福)春日福祉会
【山南地域】 (株)ささめ針 山南合成化学(株) (福)五輪福祉会 (福)山路福祉会 (株)オートショップタカスキ 兵庫パルプ工業(株) 匿名1件
【市島地域】 山名酒造(株) (福)竹山愛育会 (株)市島自動車 (株)フォーティーン (有)塩谷不動産商事 (株)大塚工場 新崎自動車(株) (一社)前山さきやま苑 (株)ハギハラ 新熱電塗装工業(株)市島工場 (福)市島福祉会 (株)ゆら 八興商事(株) 理研電線(株)市島工場 竹田地区自治振興会 前山地区自治振興会 吉見地区自治振興会 鴨庄地区自治振興会 美和地区自治振興会 匿名4件

## しとってけ？ 社協の〇〇

～知っているようで知らないおはなし～



今回は  
福祉教育(学習)について

福祉教育とは、「誰もが大切にされる社会づくりのための教育」です。一人ひとりが福祉課題に気づき、共有し、その解決に向けて協働していく、気づきと学びのプロセスを社協は応援しています。

社協では、福祉教育推進のため学校・社協が互いに情報の共有・意見交換を行い、充実した福祉教育が進められるようお手伝いしています。

### ●福祉体験用具等の貸出

車イス、高齢者疑似体験、ユニバーサル文具、ポッチャなど



### ●講師派遣に関する相談・調整

ボランティアグループ、各種団体との連絡調整

### ●福祉教育担当教員を対象にした研修会の開催

今年度は8月22日に開催(年1回)



講演会



ポッチャ体験

### ●地域や施設などとの調整

社会福祉施設、ふれあい・いきいきサロンなどとの交流、見学

### ●福祉教育に関する助成金の交付

赤い羽根共同募金を財源に小中学校、高等学校、特別支援学校へ助成をしています。

### ★福祉教育は地域でも

・出張福祉教室、出張介護教室事業で職員が地域でお話しします。

# Mama ヨガ&セルフオイルマッサージ

～自分のカラダは自分で整えよう!～

7月8日

## 子育て応援団 / ファミサポ通信



ままのわ ヨガインストラクター  
講師：別納 真紀さん



毎日、育児や家事で忙しいママ達に、今回はゆっくりヨガでカラダをほぐしていただきました。硬くなったカラダを動かし、少しの間、自分と向き合う時間ができました。最後に、オレンジの爽やかな香りのオイルを使い、首、腰、足の順にマッサージをしました。自分のカラダを整えて、がんばる力を補いました!

**【参加者のアンケートより】**  
久しぶりにカラダを動かして、汗をかいて、リフレッシュ出来ました。マッサージでは、普段ゆっくり触らない自分の身体のケアができてとても癒されました。オイルもとてもいい香りでした☆  
とても優雅な時間でした。ヨガもしてオイルマッサージもして…最高の時間でした☆いい時間をありがとうございました!



### 子育てを支援していただける方募集中

協力会員、両方会員に登録して活動してみませんか?

協力会員、両方会員の活動は、子どもの『預かり』や『送迎』です。



○30分から活動できます。  
活動できる時間を登録してください。

○報酬があります。  
報酬額は30分、400円です。

○安心して活動できます。  
補償保険に加入します。



活動に関心のある方、ぜひファミリーサポートセンターへご連絡ください。

☎ 70-2244

## あなたのお宅へ、お風呂をお届けします!

## 介護保険通信

### 訪問入浴サービスセンター

#### ①到着・準備



職員約3名でご利用者宅へ訪問し、入浴設備一式を、部屋の中に運び入れます。

#### ②浴そう組み立て



ご利用者の寝床横に、浴そうを設置し、お湯を張ります。床が濡れることは、ありません。

#### ③体調チェック



看護職員が、ご利用者の健康状態をチェックします。

#### ⑥体調チェック



看護職員が入浴後の体調をチェック。

#### ⑤着替え・気分爽快!



新しい衣類に着替えていただきます。

#### ④入浴



声をかけながら、頭から順に全身を洗いながら洗わせていただきます。

訪問入浴は、要介護の方などが、ご自宅で安心・安全に気持ちよく入浴していただくためのサービスです。現在、新規利用者を募集中! まずは、お電話ください! ☎74-0477 (春日支所)

# 令和4年度 社協ふくしまつりを開催します！

テーマ / 災害をみんなで考え ほっとかへん  
11月26日(土) ライフピアいちじま

13:00～ ・オープニングアクト ・表彰式  
・アウトドア防災ガイド あんどうりす氏による講演

※感染状況により中止になる場合があります。 ※詳細は折込チラシでお知らせします。

12時～  
キッチンカー・  
就労支援事業所模擬店  
防災用品の展示  
などもあります！

## 丹波市でも“ほっとかへん”に向かって

8月6日、春日福祉センターでひきこもりや不登校等をはじめとする社会的孤立をテーマにフォーラムを開催しました。37名(オンライン含む)の方にご参加いただきました。

基調講演では藤里町社協菊池まゆみ会長から「福祉でまちづくり」という視点でひきこもり者等の就労支援を始めた経緯についてお話しいただきました。パネルディスカッションでは丹波地域にてひきこもり者等の支援でご活躍の団体の活動報告や困りごと、活動中の悩みなどの話もあり参加者、登壇者共に理解を深めることが出来ました。

アンケートでは、「丹波市でいろいろ活躍されていて何も知りませんでした。居場所づくりは本当に素晴らしい」「社会的孤立に対して行政と福祉、教育、医療、地域などの横のつながりの構築が必要」などたくさんのご意見、ご感想がありました。

今後もこの課題に対し、丹波市社協は市や専門機関、民生委員児童委員等と連携し、市民の皆さまと一緒に考えていきます。



## しゃまようたすけあいフードドライブを開催しました

地域の皆様、企業様よりいただいた食料品や日用品を申込みのあったひとり親世帯やコロナ禍で生活に困っている81世帯176名の方にお渡ししました。食料品等をご提供いただいた皆様、仕分け等ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

社協では、今回の期間に限らず各支所で食料品の受付を行っており、生活にお困りの世帯にお渡ししていますので、引き続きご協力をお願いします。



## お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため  
令和4年度の福祉バザーは中止いたします。



## 社協のSNSもご覧ください！

丹波市社協はフェイスブックとInstagramでも情報発信しています。地域住民の皆様の一いきとした地域活動などを広く皆様にご紹介しています。ぜひフォローしてください！



Instagram



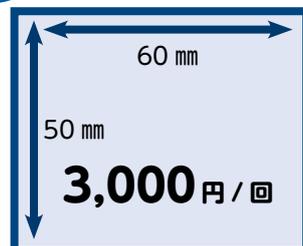
地域の情報を  
発信しています。



## 「ふくしほっと通信」に 広告 をのせてみませんか？

ふくしほっと通信は、年6回発行しており、全戸配布しています。(奇数月) 広告掲載で、福祉に協力してください。

お問い合わせ  
地域福祉課まで  
(電話 86-7171)



# 善意のともい



## (令和4年7月・8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っています。

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】

春日町黒井 大槻 佐知子 様 2回

#### 【物品預託】

匿名 様 玄米  
コープこうべコープ柏原 様 米

### 柏原支所受付分

#### 【物品預託】

大新屋 中道商店 中道 弘 様 米  
柏原 柏原ライオンズクラブ 様 卵

### 氷上支所受付分

#### 【金銭預託】

横田 足立 道彦 様 3回  
沼 明昌あすなろ会 様 2回  
柿柴 垣内 豊子 様 20,000円  
新郷 上市場観音講 様 5,000円

常楽 カラオケ喫茶歌今翔 様 新装開店御祝儀一部  
清住 匿名 様 15,600円  
石生 吉住 治子 様 亡夫 康之様の供養として

### 春日支所受付分

#### 【物品預託】

平松 滝本 幹雄 様 野菜  
匿名 様 野菜  
土井 徳子 様 使用済み切手  
多田 多田 美千子 様 野菜  
平松 金川 康伸 様 介護用品

### 山南支所受付分

#### 【金銭預託】

冒険投資家 岡崎 健一 様 20,000円

#### 【物品預託】

奥野々 松岡 功 様 使用済み切手

### 市島支所受付分

#### 【物品預託】

北岡本 南山 直美 様 使用済み切手  
匿名 様 野菜

### 訂正とお詫び

ふくしほっと通信7月号(107号)  
P7(氷上支所受付分)

【誤】中兵庫観光開発㈱ 北野真美 様→【正】中兵庫観光開発㈱ 北野真美 様

ご迷惑をおかけしましたことを心よりお詫びし、訂正いたします。

## 【お知らせ】 使用済み切手のご寄付について

丹波市善意銀行では、これまで皆様から預託いただいた使用済み切手を職員が整理し、取りまとめうえで、兵庫県ボランティア協会へ届けていましたが、令和5年3月31日をもちまして、受付を終了することといたしました。

詳細についてはこちらをご覧ください。

<https://www.tambawel.jp/2022/09/20/post-4119/>



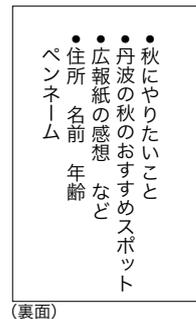
## みんなのひろば

## みなさんのお話、聞かせてください!

- ・秋にやりたいこと
  - ・丹波の秋のおすすめスポット
  - ・広報紙の感想 など
- メールやはがきで募集します! お待ちしております★
- 次号の広報紙に掲載する場合がありますのでご了承ください。



↑↑↑  
メールは  
こちらから



(裏面)



(表面)

## 相談予定カレンダー (9月20日～11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 ☎86-7171

(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
市島支所	9月27日(火)	9月14日(水)
柏原支所	10月11日(火)	9月28日(水)
氷上支所(氷上住民センター)	10月25日(火)	10月12日(水)
青垣支所	11月8日(火)	10月26日(水)
春日支所	11月22日(火)	11月9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	10月6日(木)
氷上支所(氷上住民センター)	10月17日(月)
柏原支所	10月19日(水)
青垣支所	11月2日(水)
山南支所	11月7日(月)
春日支所	11月18日(金)

遠阪地区の  
地域コミュニティ活動推進員  
やすだひでき  
**安田英樹** さん (青垣地域)

わたしのまちの

**ほっと**  
さん

地域コミュニティ活動推進員になったきっかけ

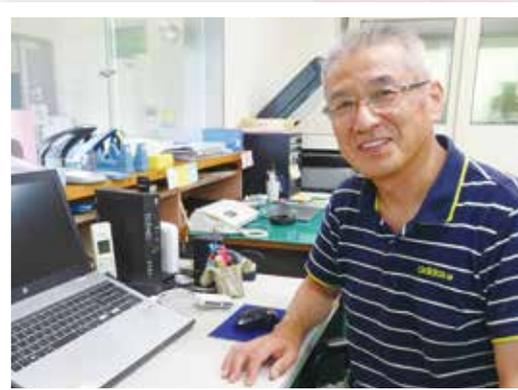
3月末まで旧遠阪小学校利活用検討委員会の委員長をしており、自治協役員改選期で地域コミュニティ活動推進員の依頼があり、お受けしました。推進員の仕事は地域と行政のパイプ役でもあるので、行政での経験が地域で役立ち活かせるのではないかと考えています。

楽しみにしていること

15年以上続けている農業ですね。退職したら本格的に農業をやりたいと思っていました。今は、メロンの栽培に力を入れています。これからはサツマイモを収穫予定。知り合いにあげると喜んでいただけるのが嬉しいです。少しですが出荷しており、自分が作った野菜が売れるとやりがいを感じます。

これからの遠阪地区は・・・

地域が抱えているいろいろな課題（少子高齢化や人口減少）の解決に結び付けていけるような事業をやりたいと思っています。そのひとつに旧遠阪小学校の利活用があり、今後、地元の皆さんにも説明をして計画を進めていく予定です。遠阪の魅力を発信し、人が訪れてくれることで地域が活性化してほしいと願っています。



今! あなたのチカラが地域に必要です!

**くらし応援隊 養成講座**

**受講者  
募集**



この講座は、高齢者が住み慣れた地域（自宅）で安心して生活を続けるためにお部屋の掃除や買い物、ゴミ出しなどの生活の困りごとを支援するくらし応援隊（有償ボランティア）として活動いただくためのものです。

【日時/内容/会場（全3回）】

\*全3回の受講で、くらし応援隊として活動いただけます。  
受講が難しい場合は、講座を録画したビデオでの補講があります。

回	日程	内容	会場
1	11月8日（火） 9：30～12：00	①くらし応援隊ってナニ？ ②くらし応援隊が必要なワケ！ ③福祉講演会『あなたにもできる！ちょっと困ったを助け合い』	柏原福祉センター （木の根センター） 住所：丹波市柏原町 柏原2715
2	11月10日（木） 9：30～12：00	①栄養、食事講座『健康寿命をのばすカギはタンパク質』 ②認知症サポーター養成講座	
3	11月15日（火） 9：30～12：00	①傾聴、コミュニケーション講座『よりそい、うけとめる傾聴』 ②活動中のくらし応援隊との交流会 ③修了式	

参加  
無料

【お申込み/お問い合わせ】社会福祉法人丹波市社会福祉協議会 ふだんのくらしサポートセンター

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

✉ fukusapo@tambawel.jp メールでのお申込みは右QRコードからできます ⇒



※申し込み締め切り：令和4年11月4日（金）まで