



2025年

11月発行

# あおがきほつと通信

～ 丹波市社協スローガン ～ よりそい うけとめ ほつとかへん ～

## 丹波のまちを良くするしくみ



赤い羽根共同募金にご協力をお願いします。



赤い羽根共同募金は、毎年10月1日から全国一斉に行われています。

皆様から預かった募金はすべて令和8年度の丹波市の福祉事業やこども園・小中高の福祉教育の助成、地域のいきいきサロンの活動助成などに活用します。丹波市の福祉活動がこれからも続けられるよう、皆様のご協力をお願いします。



10月5日ゆめタウンで街頭募金活動を実施しました。  
氷上西高の生徒さんがボランティアで来てくれました。

## 第2回 福祉委員会で！！ 今後ますます期待される福祉委員の役割とは



9月24日に第2回福祉委員会を開催しました。10月25日(土)午前10時開催の福祉バザーの物品取りまとめのご依頼と、消費者実践グループ SNOによる「丹波市での詐欺と被害の現状について」の研修を行いました。

研修では、わかっていると思っている事でも勘違いや思い違いがあり、「あっ！」と思う気づきがたくさんあり、自治会に持ち帰りみなさんに周知していただきたい内容でした。

福祉委員の活動は住民にはまだ認知度が低いため、活動を推進するのを不安に思われる方もいらっしゃるとは思いますが、研修で学んだことをみんなに知らせるなど、少しずつできることから始めてくださいね。



コロナ禍を経て人付き合いが希薄になっていませんか？

少子高齢化が進む今、人との関わりは人間にとてますますかけがえのないものに！

人と話すことは脳にも心にも体にもいい！！会話が健康のために役立つ？！

国立がん研究センターの約3万5千人を対象にした長期調査では、日常会話の頻度が少ない人ほど認知症のリスクが高いことが判明しています。また、内閣府の調査では、家族や友人と「ほとんど毎日」会話している人の約90%が「健康状態が良い」と感じ、逆に会話が少ない人ほど「健康状態が良くない」と感じる割合が高くなるそうです。また遠く離れた家族とのメール・LINEでの交流も効果的だと言われており脳に刺激を与え、孤立を防ぐことにもつながるといわれています。まずは身近な家族やご近所の方に“あいさつ”から始めてみましょう(^^)/





## つどいの場 特集

佐治自治協議会の来楽サロンでは、月1回いろんな講師を招いて楽しい時を過ごされています。

9月は青垣オカリナクラブさんの演奏を聞いた後、ajun(新町)さんのコーヒーとクッキーを食べながらワイワイと話が盛り上りました。



遠阪自治協議会では、毎月第4(月)朝8時から地元アストランチャの食パンと野菜、コーヒー等で“やまびこモーニング”を開催されています。9月から“コープこうべ”と連携し、新しい買い物支援の取り組みとして冷凍食品等の販売が始まりました。モーニングもお買い物もどなたでもご利用いただけます。皆さまのお越しをお待ちしています✿

芦田自治振興会では、芦田ふれあいセンターで第3(月)に芦田サロンを開催されています。9月は丹波市西部地域包括支援センターより高齢者詐欺についてのお話を聞きました。そのあとでお待ちかねのコーヒータイム♡また YouTube を見ながら脳トレやクイズをしています。一緒にワイワイしましょう(\*^▽^\*)



### 神楽地区おひとり暮らし高齢者友愛訪問♡

9月中の5日間で、社協職員が1軒ずつ訪問させていただきました。

ご不在の方もありましたが、ほとんどの方とお話しすることができました。皆さんとっても元気!!家を守ることはもちろん、農作業や畠仕事など自分の役割や仕事があると生き甲斐につながり自然と心も体も元気になるのでしょうか。みなさん近所にお友達が多く、いろいろなお話を聞けて私たちも元気をもらいました。楽しかったです。そのうちまた伺いますね(\*^▽^\*)！！



#### 【ご連絡先】

丹波市社会福祉協議会 西部支所青垣分室 87-0084

〒669-3811 丹波市青垣町佐治 114(青垣住民センター内)



よろずおせっかい相談所  
心配なことがあれば、  
気軽にご相談くださいね！