



# ひめじの社協



No.302 (隔月発行) 2019年 9月号 (令和元年)

編集発行

社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会  
〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館内  
TEL.079-222-4212 FAX.079-222-4256 URL <http://www.himeji-wel.or.jp>



姫路市網干区 中西 操さんの作品 「ラブくんに元気をもらって88才」

表紙作品、読者の声、俳句・川柳コーナー、社協クイズ の応募先は裏面をご覧ください。

## もくじ

② 新体制が始動しました！／市民のひろば

③ 早め早めの避難で命を守る

④~⑤ 特集

さぎまるくんが行く！  
アクティブシニアのハツラツ毎日！

⑥ 寄付だより／要約筆記ボランティア  
読者の声／俳句・川柳コーナー

⑦ 参加者募集・案内

裏面 社協ヘルパーが薦めるこの一品  
社協クイズ



この広報紙は、赤い羽根共同募金配分金の一部を活用して発行しています。

姫路市社協フェイスブック [検索](#) Facebookもぜひご覧ください！

人とひとのぬくもり  
心でつくる やさしい ひめじ

# 新体制が始動しました！

笑顔いっぱい姫路を目指して！



理事長 竹田 佑一  
就任のご挨拶

を展開し、地域住民同士支え合いながら、多く笑顔が生まれる関係づくりをすすめているところでございます。

また、今年度は新規事業として法人後見事業の開始や他の相談機関と連携しながら行う総合相談支援体制の構築をはかるなど、変わりゆく社会に合わせ、必要となる様々な事業を実施しており、今後も姫路市の地域福祉の推進に積極的に取り組んでいく所存でございます。

これからも、引き続き、ご支援とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

この度、姫路市社会福祉協議会の理事長に就任いたしました竹田でございます。市民の皆様には、日頃より当協議会にご支援ご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。

さて、当協議会では、「人とひとが手をつなぎ、いきいきとした生活ができる福祉社会の実現」を目指しております。そのために社協支部による地域福祉活動

## 監事

福原 健一  
小林 茂信

立岩 善太郎  
吉田 善太郎  
藤西 浩一  
奥西 良行  
田藤 仁志  
松尾 一弘  
大森 正  
岩田 稔恵  
北川 博康  
伊藤 孝  
山口 兼弘  
林 尚秀  
大野 幸一  
竹田 佑一

## 理事

理事長  
副理事長  
副理事長  
常務理事

## 評議員

松浦 鉄昭  
長田 秀人  
長谷川 國雄  
横治 正明  
勢川 正澄  
篠原 大典  
河南 眞稚子  
宇治 貞次  
藤谷 祥次  
西田 眞一  
藤尾 美正  
井上 克己  
萩原 敏彦  
浦川 祥子  
岸岡 孝昭  
山崎 憲正  
野村 巧

細井 茂夫  
梶浦美千子  
富士原智恵美  
三木 啓康  
吉田 隆三  
井上 裕子  
山瀬 洋治  
小林 弘子  
白井 正子  
山本 浅子  
國部 伸也  
西井 健滋  
安積 章仁  
陰平 康則  
峯野 仁志  
淡路谷 勉

(令和元年7月1日現在・敬称略)

# 市民のひろば

社協支部活動の紹介

## 社協 安室東支部

### 子育て支援事業

7月11日(木)、雨が降る中、姫路市立安室東幼稚園で「子育てふれあいサロン」が開催されました。サロンでは20代〜70代の幅広い年代のボランティアが事業に取り組んでいます。

当日は、「七夕・縁日ごっこ」が行われ、子ども達は大はしゃぎでした。また、子ども達の笑顔や真剣に取り組む姿に、お母さんやボランティア達も、一緒に楽しむことが出来ました。

最後に、フリータイムでお茶とお菓子をいただきながら、お母さん同士ゆっくり会話を楽しましました。お母さん方も、「ゆっくり話すことが出来て満足している。」「子どもだけでなく、お母さん同士も楽しめる。」と喜んでいました。

### 代表・西木さんのコメント

コンセプトでもある「お母さんがホッとできる場所」にするために、「ボランティアも参加して楽しいと思えるような環境づくり」をしています。それぞれ得意分野で、力を発揮できるように役割分担したり、年齢に関係なくアイデアを出せるような関係を築いています。



さぎまるくんが市民のひろばを紹介します！



9月1日は「防災の日」

# 早め早めの避難で命を守る

近年、全国各地で大規模な水害が発生しています。

今年の7月上旬には、九州南部を中心に大雨となり、鹿児島県に避難勧告や避難指示が出たことは記憶に新しいと思います。気象庁は「自らの命は自らが守らなければならない状況を認識し、早めの避難を」と呼び掛けていましたが、実際に避難したのは避難指示が出た全体の1%に満たなかったという報道もありました。

もし姫路市で同じ状況になったとしたらどうでしょうか。「命を守る行動」について、今一度考えてみましょう。

## 避難勧告発令中

すぐに避難勧告が発表されるし。

近所の人でも避難していないから…

自分の家はまだ大丈夫だろう。

## まだ避難行動をとらないの？

今まで大丈夫だったからという人も多いのですが、根拠のない楽観は禁物です。災害の経験が少ない地域は被害が大きくなりやすく、公的機関のできることに限界があることを念頭において、自身の命を守る行動を自ら起こしましょう。



## 「避難する意識」を共有しよう！



自分で状況を判断して避難できる人はあまりいないんじゃないかな。「一緒に逃げよう」という近所の人、身近な人からの声かけも大事だね。そのためには、普段の付き合いも大切になってくるね。

### 5段階の「警戒レベル」ができました

洪水、土砂災害、河川の氾濫などの際に示される避難勧告等の防災情報に、災害発生危険度に応じて、市民が避難するタイミングを伝える「警戒レベル」ができました。

### 警戒レベル3が出たら？

高齢者等避難に時間がかかる方は避難する！

### 警戒レベル4が出たら？

全員安全な場所へ避難する！まだ避難していない方がいたら、避難するように声かけを！



警戒レベル5になってからは、安全な避難が難しくなります。地域の皆さんで声をかけ合い、レベル3、レベル4の段階で安全・確実に避難を終わらしましょう。

警戒レベル	防災情報	市民がとるべき行動	危険度
5	災害発生の情報 (市町村が発令)	命を守る最善の行動	高
4	<b>避難勧告 避難指示（緊急）</b> (市町村が発令)	<b>全員が避難行動</b>	↑
3	<b>避難準備 高齢者等避難開始</b> (市町村が発令)	<b>高齢者等は避難行動</b> 他の住民は避難準備	
2	大雨・洪水注意報 (気象庁が発表)	避難行動の確認	↓
1	警報級の可能性 (気象庁が発表)	心構えを高め、情報収集	

内閣府作成「避難勧告等に関するガイドライン」の表を姫路市社協で再構成

## 生きがいデイサービスが元気の源！

湊 笑子さん（96歳）

湊さんは平成14年から生きがいデイサービ  
スを利用されています。96歳になった今もお  
洒落をする気持ちを忘れず、元気でハツラツ  
とされています。

生きがいデイサービスの  
利用を始めた17年前  
とお変わりないですね



息子夫婦と同じ敷地内に住んでいます。  
掃除や食事などの家事は、今でも一人でやっています。朝  
は5時半に起きて、鉢花の水やりや周辺の掃除、近所にあ  
るお地蔵様の花や水もかえてお世話をしています。特別に  
運動をしているわけではないけれど、十分な運動になっ  
ていると思います。デイサービスでは話をしたり、身体を動  
かしたり、手芸をするのが楽しみです。

何か趣味をお持ちですか？



本格的に習ったのは「木目込み人形」で雛人形や市松人  
形等を作って、フランスで展示会をしたこともあります。  
自分で作った人形はとても愛着が  
わくし、どの子もかわいいです。

これからの目標は？



子供の手が離れてから俳句や俳  
画、手芸を習いました。なるべく  
周りに迷惑をかけないで、自分の  
好きなことを楽しみながら、私ら  
しく過ごしていけたらと思います。



# のハツラツ毎日！

心を持ちながらハツラツとした毎日を過ごされている方が  
様子をお聞きしました。



## 気の合う仲間と毎朝運動！

「人生を楽しく生きよう会」の皆さん

姫路城北側の公園で、毎朝6時からヨガやラジオ体操、童謡  
を合唱している『人生を楽しく生きよう会』というグループが  
あります。30年ほど前に、仲の良いメンバー数人が集まって始  
めた活動だったのが、現在では50人以上の高齢者が集まるよう  
になりました。姫路城近くの方もいれば、自転車で遠方から来  
られる方などメンバーは様々ですが、「笑顔で、明るく」を  
モットーに、みんな元気に参加されています。

参加者はみんなすごく元気！  
何か秘訣はありますか？



「ここに来ると友だちが増えていくから嬉しい」  
「自分より先輩が毎日来ているので、若い私が休むわけにはい  
かないと思ってる」  
「ただの雑談の中にも良い話があって、ためになることも多い」  
「孫の自慢、妻のこと、プロ野球のことなど話題はつきないし、お  
しゃべりできるのがすごく楽しい」。

毎日朝早くからの運動を  
続けてきてどうですか？



「雨の日も風の日も運動をしに来るから、精神的  
にも強くなったと思う」  
「この後にみんなと喫茶店に行つて、おしゃべりて  
きるのが楽しい」  
「何日も顔を見せない人がいると心配になる。いつ  
までもみんな元気いてほしいと思う」

80歳を超えている人もたくさんおられました。が、  
体操では腕がよく上がっていたし、片足で立つ  
バランスもみんなバッチリできていました。  
いつまでも元気に続けてくださいな！



刺繍に夢中！毎日楽しく過ごしています。

柏原 富久美さん（91歳）

「元々手作業が好きだった」と柏原さんはおっしゃいます。家事や子育てをこなしながら、時間を見つけては手芸をされていましたが、38歳で出会った刺繍に夢中になられたそうです。習って10年ほどで指導者となり、生徒さんを抱えるまでになられた柏原さんは、何事にも一生懸命です。

細かな作業ですがしんどくないですか？



ぜんぜんしんどくないですよ。刺繍をしているときは楽しくて仕方ないです。年に1回、仲間と共同で展示会をするので、それに出品する作品づくりをがんばっています。

素敵なランチヨンマットですね

子育てに追われていた頃は何週間もかかっていたけど、今は2、3日でできます。刺繍を始めたら夢中になっちゃうんですね。

絵のように見えるけどこれも刺繍なんですね

「地刺し」という手法です。細かな作業ですが、いつまでも元気で続けていきたいですね。



# アクティブシニア



さぎまるくんが行く！

姫路市内には、高齢となっても趣味や特技を活かし、好奇たくさんおられます。そんな方々を取材し、充実した毎日の

楽しく元気にボランティア活動で、地域に貢献♪

表 幸子さん（81歳）

平成4年から婦人会活動や社協支部活動に取り組んでいる表さん。現在は、社協御国野支部ふれあい食事サービス事業とふれあいサロン事業の代表をされています。また、子育て支援事業のボランティアとしても活躍し、充実した日々を送られています。取得した栄養士の資格や習い事ですにつけた刺繍や手芸も大いに役立っています。

どんな活動をしているのですか？



サロン会場やお茶の用意、ちぎり絵やコースターなどを作る手芸道具の準備を行っています。指を使うことは認知症予防になるので、参加者に希望を聞いて、革の小物入れやひな人形なども作ってもらったりします。

ボランティア活動のやりがいとは？



参加者の中には、90歳を超える方が数人います。最高齢は大正生まれで94歳ですが、このような高齢の方が参加し、「今日も楽しかったよ。」という言葉に、喜びとやりがいを感じています。そして、何より自分自身がボランティアをしていて楽しいと感じています。

日々の生活で心がけていることは？



早寝早起きをし、早朝から畑仕事をし、自給自足の生活を心がけています。作った野菜などは、近所にもおすそ分けし、日頃から人とひととのつながりを大切にしています。



# 姫路市成年後見支援センターからのお知らせ

## 公開講座のお知らせ

市民の方や福祉専門職へ向けた公開講座を開催します。各分野の専門家による講座となっており、複数の受講も可能です。興味のある方は是非ご参加ください。

○日時／内容／講師

10月10日(木) 14時～16時	「認知症等について」	姫路中央病院 認知症看護専門看護師 稲田 ゆかり 氏
11月28日(木) 14時～16時	「知的障害について」	相談支援事業所 ぱっそ・あ・ぱっそ 所長 濱 亜紀子 氏
12月25日(水) 14時～16時	「精神障害について」	ふじわら心のクリニック 院長 藤原 豊 氏
	「市民後見人について」	姫路市成年後見支援センター



- 会場／姫路市総合福祉会館5階 第2会議室
- 定員／各回とも80名(申込多数の場合抽選)
- 参加費／無料
- 申込方法／電話もしくはFAX・ハガキにて申し込み。FAX・ハガキの場合は、参加希望日、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、事業所名(福祉関係者のみ)を記入。
- 申込締切／9月30日(月)



## 令和元年度

## 親族後見人向け研修

親族後見人等が、法定後見制度や任意後見制度等、本人の権利や財産を守るための支援について学ぶ研修を開催します。

- 日時／11月14日(木)  
14時～15時30分
- 会場／姫路市総合福祉会館5階 第2会議室
- 内容／「親亡き後の支援について」と「いま親ができること」
- 講師／赤松大賀司法書士事務所 司法書士 赤松 大賀 氏
- 対象／親族後見人及び成年後見制度の利用を検討している親族等
- 定員／80名(申込多数の場合抽選)
- 参加費／無料
- 申込方法／電話もしくはFAX・ハガキにて申し込み。FAX・ハガキの場合は、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入。
- 申込締切／11月5日(火)

## 専門相談のご案内

実際に後見人として活動している弁護士もしくは司法書士と社会福祉士が法律や福祉の視点から成年後見制度の必要性や利用の時期、手続きにあたっての留意点等、市民の方の多様な相談にお答えします。ぜひ、ご利用ください。(相談無料・事前予約優先)

- 相談日(第1～第4火曜日)  
9月3日・10日・17日・24日  
10月1日・8日・15日・29日  
いずれも13時30分～16時30分
- 支援センター職員による相談は、随時受け付けております。



【問合せ・申込先】  
〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地  
姫路市成年後見支援センター

TEL(079)26219000  
FAX(079)26219001

姫路市総合福祉会館2階

# 寄付だより

## 善意銀行にご協力をお願いします

お祝、供養、バザーの売上金の一部などを  
私たちのまちの福祉のために



ご協力ありがとうございました

### 【一般寄付】

- 城山中学校第11回生同窓会..... 6,809円
- 中島 次夫..... 6,000円
- 高尾 武弘..... 4,000円
- 江原 道子..... 20,000円
- 一新会..... 3,422円
- D'STATION姫路店..... 200,000円
- 姫路市立飾磨高等学校PTA..... 10,000円
- 兵庫県中播磨県民センター..... 39,000円
- 播州農機販売株式会社..... 10,000円
- 播州農機販売株式会社 社員会..... 10,000円
- 井寄 恵美子..... 10,000円
- Y.Y..... 30,000円
- 匿名..... 30,000円
- 匿名「福祉のために」..... 10,000円
- 匿名..... 100,000円
- 匿名..... 3,000円
- 匿名..... 5,000円
- 匿名..... 20,000円
- 匿名..... 15,600円
- 匿名..... 50,000円

### 【物品寄付】

- 大阪ガス労働組合姫路支部..... 歩行器1台

## 寄付の方法

お電話いただきましたらお伺いいたします。

また、ご持参いただける場合は姫路市総合福祉会館（姫路市役所西側）4階の姫路市社会福祉協議会、または家島、夢前、香寺、安富の各事務所・分室にお越しください。

下記口座へのお振込による寄付もできます。

### 【三井住友銀行 姫路市役所出張所】

(口座番号) 普通預金 3072714

(口座名義) 姫路市社会福祉協議会 善意銀行 代表者 竹田 佑一

### 【郵便振込】

(口座番号) 01130-7-67269

(加入者名) 社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会



## 要約筆記ボランティア養成講座 応用編・公開講座

要約筆記ボランティアとして活動している方を対象とした7回コースの講座で、専門的な技術の習得を目指します。

### ○日程と内容

★1回目：姫路の聴覚障害者運動の歴史

9月30日(月)

★2回目：被災地における聴覚障害者の支援について

10月7日(月)

3回目：ノートテイク実践Ⅰ

10月21日(月)

4回目：ノートテイク実践Ⅱ

10月28日(月)

5回目：ノートテイク実践Ⅲ

11月18日(月)

6回目：ノートテイク実践Ⅳ

11月25日(月)

7回目：ノートテイク実践Ⅴ

12月2日(月)

### ★公開講座

★印のついた2回は公開講座として、ボランティア経験を問わず参加いただけます。要約筆記に限らず一般的な内容ですので、ぜひ、ご参加ください。

※手話通訳・要約筆記付き

○時間／各回13時30分～15時30分

○場所／姫路市総合福祉会館4階

福祉ボランティア活動室2

★公開講座のみ、姫路市総合福祉

会館5階 第1会議室

○受講料／無料

## 読者の声

● 地域包括支援センターについて、具体的にQ&Aで掲載していただき、わかりやすくよかったです。自分の住所を担当するセンターがわかったので、電話番号をメモしました。  
(木村雪美)

- 対象／要約筆記奉仕員養成講座、または、要約筆記者養成講座を修了された方
- 定員／20名(申込多数の場合抽選)
- 公開講座は各回20名(先着順)
- ★ 申込方法／住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話・FAX番号を記入し、FAX又は郵送。
- ★ 公開講座は電話でも受け付けます。
- 申込締切／9月18日(水)必着

### 申込先

〒670-10955  
姫路市安田三丁目1番地  
姫路市総合福祉会館 4階  
姫路市社会福祉協議会 地域福祉課  
TEL(079)222-1421  
FAX(079)222-1425

## 俳句・川柳コーナー

回り道  
幾多の機微に 触れながら  
(小椋 初美)

## ● れんこんと豚肉煮物

調理時間 20分

### ▼材料・分量(1人分)

- 豚肉 ……………30g
- れんこん…………小1/4節
- じゃがいも…………中1個
- ごぼう…………小1/4本
- 玉ネギ…………1/4個
- 人参…………1/4個
- こんにゃく…………1/4枚
- しいたけ…………1枚
- 水…………50cc
- 追いがつおだし…………大さじ1
- みりん…………大さじ1
- 料理酒…………大さじ1



### ▼作り方

- ①材料を一口大に切ります。
- ②れんこん・ごぼう・こんにゃくをゆでておきます。
- ③鍋に水と②の材料、その他の材料を入れて煮ます。
- ④柔らかくなったら、追いがつおだし・みりん・料理酒を入れます。
- ⑤10分煮込みます。

ホームページには過去のレシピを掲載しております。ぜひご覧ください。

社協ヘルパーが薦める  
**この一品**

今回は、

**井上ヘルパー** が

お薦めの1品を紹介します♪

### ●調理のポイント

材料の大きさや固さなどを利用者さんに確認しながら、食材の良さを残しつつ、旬の食材を使って調理するようにしています。また、ご本人がおひとりで調理する時に簡単に作れるように市販の追いがつおだしを使用しました。

旬の食材は栄養価も高く、美味しさも格別です!!

### ●利用者さんの声

ヘルパーさんが調理のアドバイスもしてくれるので、参考になります。今の元気を維持できるのは、ヘルパーさんと一緒に調理が出来るからです。これからも季節感を味わいながら、一緒に作っていきたいと思います。

### 前回の答え

#### ホウセンカ

1	ワ	ジ	ツ	2	ソ	チ
		ユ		3	ブ	デ
4	ア	フ	リ	カ		コ
	ン		5	キ	シ	ユ
6	サ	ク	セ	ン		ロ
	ツ		ツ		7	ホ

応募総170名  
(ハガキ119名・ホームページより51名)  
のうち正解168名

### ヨコのカギ

1. 自発的に他者・地域に奉仕する人、もしくは団体。
2. 初々しいこと。
3. 多くの草木が成長して、盛んに生えていること。
4. 夕方。〇〇〇〇〇ドレス。
5. 節分にまくもの。
6. 火と煙。ものを燃やした時に出る煙。



### タテのカギ

- ア. 9月1日に様々な災害について学び、どのように対処するか考える日のこと。
- イ. 「愛」を英語で。
- ウ. 恥ずかしそうな表情をすること。
- エ. 9月23日から10月23日に生まれた人の星座。〇〇〇〇座。
- オ. クマの子ども。
- カ. 多すぎて、残ってしまうこと。
- キ. 忘れないように、紙などに書き留めたもの。

## ？ 社協クイズ

タテのカギとヨコのカギをヒントにして各マスカタカナでうめてください。

①～⑤の文字を順に並べて答えの○に入る言葉は何でしょうか?

1	ア	イ		エ		カ
2			3	ウ		オ
4					2	
		4			5	キ
6						1

答え

○ ○ ○ ○ ○

●応募締め切り 令和元年9月30日(月)消印有効

### ●クイズの応募方法

ハガキにクイズの答え、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、年齢と広報紙「ひめじの社協」の感想を記入の上、この面の右下段にある住所までご応募ください。正解者の中から抽選で3名の方に図書カードを進呈いたします。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

※いただいた感想は「読者の声」として紹介させていただきます。  
※匿名・ペンネームをご希望の場合は、必ずお書き添えください。  
※掲載時の連絡はいたしません。  
皆さまのご応募をお待ちしております。

### 社会福祉協議会職員募集

詳細はホームページを  
↓  
ご覧ください

姫路市社協 で 検索

### 2019年11月号 表紙作品募集中!

●応募締め切り 令和元年9月13日(金) 消印有効

広報紙「ひめじの社協」表紙に掲載する作品を募集しています。どなたでも応募できますのでぜひご応募ください。

- \*ハガキ、8切、4切サイズの横書きで応募してください。
- \*応募作品は返却できません。
- \*応募作品の中で、表紙に掲載されなかった作品を随時姫路市社協ホームページに掲載します。

- \*広報紙、ホームページ掲載時の連絡はいたしません。
- \*作品のタイトルを必ずお書き添えください。
- \*匿名希望の場合は必ずお書き添えください。

### ①社協クイズ ②読者の声 ③俳句・川柳コーナー ④表紙作品

①～③は社協のホームページからも応募できます。



の応募先

応募の際に切り取ってご利用ください▶

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地  
姫路市総合福祉会館内

社会福祉法人  
姫路市社会福祉協議会