



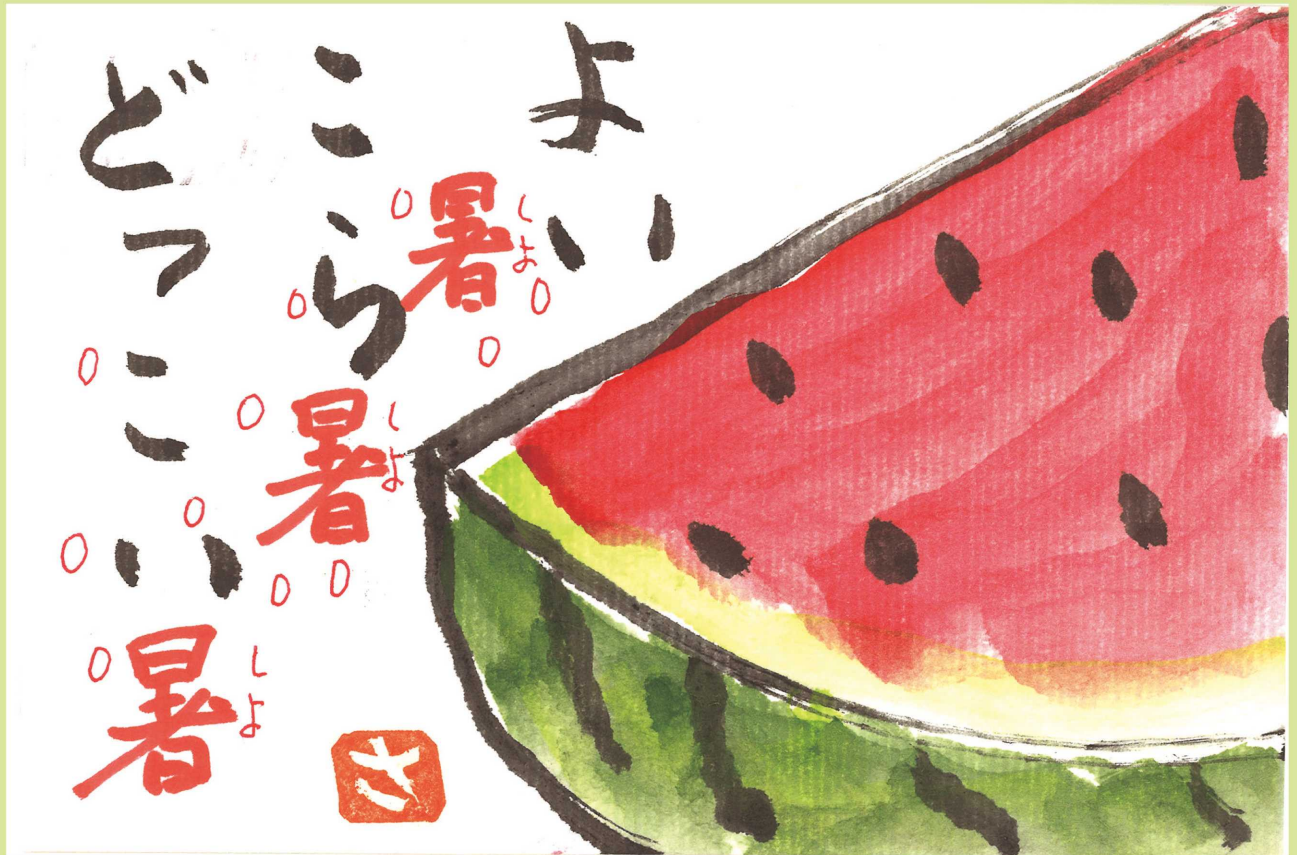
ひめじの社協



No.307 (隔月発行) 2020年7月号 (令和2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>



姫路市御立東 湊辺幸子さんの作品 「暑さに負けるな!!」

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

2~3

特集

介護予防のキーワード
「フレイル」を予防しよう!

- 4 市民のひろば
姫路の福祉を支える社協支部活動
- 5 令和2年度 社協会費のお願い

6

寄付だより
赤い羽根共同募金の使い道②/お知らせ
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!



介護予防のキーワード

フレイルを予防しよう！

「フレイル」という言葉を聞いたことはありませんか？

「フレイル」とは高齢者の要介護状態の手前にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ないが、何となく体調がすぐれない、足腰に不安がある、ものが食べにくい、人付き合いがおっくうになるなど年齢とともに生じる心身の衰え、それが「フレイル」です。年を取れば当たり前と考えられてきたこの状態は、早く気づいて適切な対策を行えば、要介護状態になるのを予防できるといわれています。



フレイル状態の症状

・身体的フレイル

筋肉量の低下、関節や脊椎の病
気、骨粗しょう症などにより運動
機能が衰えた状態

・心理的、認知的フレイル

意欲や認知機能が低下した状態

・社会的フレイル

外出頻度や他人との交流の低下な
どで地域から孤立した状態

※右記は主な分類です。実際は生活習慣や身体、心の状態によってそれぞれが複雑に絡み合いながらフレイル状態は進行していきます。

診断してみよう！

フレイルの判定方法

あてはまる項目をチェックしてみましょう

- 半年間で2〜3kg以上体重が落ちた。
- 歩くのが遅くなり、青信号が渡り切れない。
(毎秒1メートル未満)
- 握力が低下した。
(男性26kg 女性18kg未満)
- ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする。
- あまり体が動かなくなり、
運動や体操をしていない。

3つ以上のチェックでフレイル、
1つでも当てはまれば
フレイルに注意、の状態と
いわれています。



筋肉量が減ってるかも？

筋肉量チェック

筋肉量が減少すると転倒や骨折のリスクが高まり、できる活動が減ってしまうことで、フレイルの進行を早めることとなります。左図のように簡単にできますので、チェックしてみてください。

①両手の親指と人差し指で輪を作る



②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



低い

筋肉減少の可能性

高い



困めない



ちょうど困める



隙間ができる

フレイルの予防

フレイルの状態が長く続き、悪化していけば要介護状態や寝たきりのリスクが高まりますが、早期に適切な対策を行うことで健康な状態に戻ることが十分に可能です。そのために普段の生活でできることを心がけていきましょう。

適度な運動

筋肉量を増やすため、かかと上げ、片足立ち、スクワットなどの運動を無理のない範囲で行い、筋力の維持を図りましょう。



持病のコントロール
 高血圧や糖尿病などの慢性疾患がある場合は、医療機関を受診し、健康でいることが大切です。

運動して筋肉をつけよう
転倒予防にもなるね



栄養をしっかりと摂る

たんぱく質（肉、魚、大豆など）、カルシウム（牛乳、乳製品、小魚など）を含む食品をバランスよく食べましょう。



たんぱく質
 体重60kgの人なら必要なたんぱく質は一日に60〜70g。筋肉量アップにもつながるね！



口腔ケア

飲み込む力やかむ力などの口腔機能が低下すると、食事の量が低下してしまいます。適切なブラッシングを行い、入れ歯や部分入れ歯も常に清潔に保ちましょう。飲み込みづらさがある時は、定期的に歯科検診を受けましょう。



ある程度の衰えは、高齢になれば自然なことかもしれませんが、運動不足、栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけと行動で予防、改善することができます。フレイルについて知り、予防することで、いつまでも元気で長生きできる「健康長寿」を目指して家族、友人、みんなで心掛けていきましょう。

（東京大学高齢社会総合研究機構のフレイル予防を参考に構成しました。）

外出の機会を増やす

家に閉じこもりがちになると、筋肉が衰えて運動機能の低下につながります。ボランテニア活動、趣味などのグループ活動、友人や知人との交流や近所付き合いなど、地域社会と関わったり、様々な活動に参加することが効果的です。

散歩は地域の人々と交流でき、運動にもなってオススメだね！



市民のひろば

社協安室東支部

■ふれあい食事サービス事業

5月19日（火）に、安室東支部でふれあい食事サービス事業が実施されました。

いつもは、月3回ボランティアの手作り弁当を宅配していますが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、自己調理が実施できない状況になりました。

そこで、地域住民同士の大切なつながりが途絶えないように、また、こんな時でも元気が出るようにという気持ちから、ボランティアと地元業者が協力し、期間限定の業者弁当に変更して実施しています。自己調理の際のレシピを参考に、薄味にするなど地元業者にも御協力してもらっています。

弁当を心待ちにしている皆様からは、今日のメニューは何だろうと考えてわくわくすると、とても喜ばれていました。また、ボランティアも定期的に訪問し、お話をすることで、より細やかな見守りをする事が出来ています。



姫路の福祉を支える

社協支部活動

社協支部は、概ね小学校区ごととに福祉のまちづくりを推進するための仕組（組織）です。地域住民が主体となり、地域の特性を生かしながら、福祉活動に取り組んでいます。

社協支部長一覧

（令和2年6月1日現在）

校	区	氏	名	校	区	氏	名	校	区	氏	名
城東	東	小幡	修一	林	田	定時	喜信	別	所	田中	政司
城東	巽	玉置	正光	高	浜	長田	秀人	御	野	中島	恒夫
城南	南	田中	種男	飾	磨橋東	大野	光生	四	郷	西田	眞一
城南	南	長谷川	國雄	飾	磨橋西	安藤	勝治	谷	内	東畑	耕司
船場	場	岡田	宏司	津	田	山本	道人	谷	外	梅岡	一晴
城西	西	阿形	泰造	英	賀保	桑名	昭次	砥	堀	的野	耕造
野里	里	瀧川	吉弘	大	槻	大槻	逸郎	山	田	萩原	和好
城北	北	船引	和行	伊	藤	伊藤	孝	山	田	上田	倫範
城乾	乾	岡崎	孝志	八	幡	本島	政國	船	津	柴田	二三子
広峰	峰	藤谷	祥次	大	津	前川	道幸	宮		福田	弁一郎
水上	上	高橋	齊	南	大	松本	哲哉	真	浦	畑野	長利
増位	位	福本	眞次	大	津	大杉	恵一	坊	勢	池田	一憲
安室	室	名倉	正明	網	干	井上	佐敏	置	塩	吉川	善廣
安東	東	小寺	信博	網	干	長澤	庄司	古	知	山本	善弘
高岡	岡	山名	一壽	旭	陽	小椋	庄司	前	之	神崎	良聰
高岡	西	林田	平八郎	勝	原	岸	登茂行	山	之	之内	振角
荒川	川	中野	修次	余	部	山本	繁信	菅	生	山本	和典
手柄	柄	高澤	龍一	妻	鹿	篠原	大典	上	菅	菅長	啓一
城陽	陽	北川	博康	白	浜	掛橋	芳樹	筋	野	鈴木	美隆
曾左	左	中西	齊	八	木	鎌田	宗一郎	中	寺	藤尾	美清
白鳥	鳥	二木	康正	糸	引	藤森	忠明	香	呂	撰梅	清
青山	山	岸岡	孝昭	的	形	森本	秀人	香	呂	撰梅	清
峰相	相	谷川	恵一郎	大	塩	柚木	憲治	安	富	中村	道和
太市	市	廣岡	正一	花	田	廣野	満生	計	71社協支部		

皆さまの会費で多くの笑顔が生まれています

毎年、
温かいご協力をいただき
ありがとうございます

姫路市社会福祉協議会では、一般会員としての市民の皆さまに加え、また、趣旨にご賛同いただきました団体や法人（企業）様を賛助会員として、一人ひとりが手をつなぎ、いきいきとした生活ができる福祉社会の実現を目指し、日々活動をしてまいります。

皆さまからの会費は、長年住み慣れた地域社会の中で、お互いに支え合いながら過ごせるように、さまざまな地域福祉活動やボランティア活動などを実施するための財源として活用させていただいております。
今年度も社協会費の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。



福祉のまちづくりを進める貴重な財源として使わせて頂いております。

ふれあい食事サービス事業

社協英賀保支部では、毎月第3金曜日に英賀保公民館で開催しています。地元の病院の看護師に来て頂き、参加者やボランティアに、万が一の事態が起きても、早急に対応ができるように連携しています。



みんなと一緒に
食べるご飯は、
おいしいわ～

毎回、
参加するのを
楽しみに
しています。

子育て支援事業

社協曾左支部『あんぱまん広場』では、第1火曜日・第4土曜日の月2回曾左公民館・曾左幼稚園で開催しています。

親子体操や工作など、お父さんお母さんと一緒に楽しく遊ぶことができます♪



子供と一緒に
工作をして、
楽しむことが
できました。

金魚が
できたよ!

完成!

住民参加の地域福祉活動

社協支部を中心に、地域の実情に応じた住民相互のふれあい活動を進めます。今年度は特に、新型コロナウイルスの感染予防に注意しながら取り組んでまいります。

今年も皆さまの
ご理解とご協力を
よりよく
お願いいたします。



賛助会費振込先

- 三井住友銀行 姫路支店
普通預金 1009786
【名義】社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会
- 兵庫西農業協同組合 姫路中央支店
普通預金 1527011
【名義】姫路市社会福祉協議会
- 郵便振込
記号・番号 01130-7-67269
【名義】社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会

※お振込いただきましたら、領収証を送付いたしますので、お手数ですが総務課までご連絡をお願いいたします。また、郵便振込をご希望の場合は、手数料無料の払込用紙を送付させていただきます。

問合せ先

姫路市社会福祉協議会 総務課
☎(079)222-4212



一般会費 (年額)

1世帯……150円

賛助会費 (年額)

●個人賛助会費

1口……1,000円

●団体・法人賛助会費

1口……5,000円

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

寄付額
78,922円
令和2年4月1日～
令和2年5月31日
(敬称略)

ご協力ありがとうございました

【一般寄付】

- 高尾 武弘 4,000円
- 中島 次夫 2,000円
- Y.Y. 5,000円
- 匿名 6,000円
- 匿名 20,000円
- 匿名 15,600円
- 匿名 10,000円

【供養寄付】

- 福岡 昭信 5,000円

【善意の箱寄付金】

- 社協蒲田デイ 11,322円

【物品寄付】

- 作山 泰子 ポケットティッシュ
- NPO法人ほほえみの花 みんなの家(利用者・保護者・職員)
「地域福祉事業のために」 手作りマスク
- 有限会社やまとハウジング
「地域福祉事業のために」 サージカルマスク
- 匿名 タオル、介護用品等

税額控除対象法人です！

姫路市社会福祉協議会に寄付された個人の方は、税額控除と所得控除のいずれかを選択できるようになっています。税率控除は税率に関係なく税額から控除額を直接差し引きするため、減税効果が大きくなります。領収書と一緒にお渡しする証明書の写しを確定申告時に添付してください。

税額控除の計算式

$$(\text{税額控除対象寄付金} - 2\text{千円}) \times 40\% = \text{控除額}$$

※税額控除対象寄付金とは
税額控除対象法人への寄付金額
※控除金額は所得税額の25%を限度

この額が所得金額から
控除されます。

寄付の方法

お電話いただきましたらお伺いいたします。

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事務所、または家島、夢前、香寺、安富の各事務所・分室でも受付しています。

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



お知らせ

姫路市成年後見支援センター 成年後見専門相談

弁護士・司法書士・社会福祉士による成年後見制度に関する相談を行っています。(要予約・相談料無料)

○相談日

7月7・14・21・28日(各火曜日)
8月4・11・18・25日(各火曜日)
いずれも13時30分～16時30分

○相談の申込・問合せ先

姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館2階

TEL(079)26219000
FAX(079)26219001



～赤い羽根共同募金の使い道②～

ふれあい ネットワーク事業



概ね65歳以上の一人暮らしの高齢者、障害者等見守りが必要な方に、地域のボランティアの方が、訪問や電話などで声かけをし、安否確認を兼ねた見守り活動を行っています。体調の変化等、対象者の気になる様子に気づいたら、関係機関と連携し、必要なサービスにつなげていきます。地域の中で孤立することなく、住み慣れた地域で安心した生活ができるよう、日常的に見守り、助け合い、問題の早期発見ができるよう地域のふれあいを高める事業です。

コロナウイルスによる
外出自粛期間にも電話などで
見守り活動をしました。



この事業には毎年10月から開始し、ご協力をお願いしている赤い羽根共同募金が使われています。今年度も、赤い羽根共同募金へのご協力をお願いします。

俳句・川柳コーナー

馬齢積み

残る女に

紅をさす

(小椋初美)

駅ピアノ

少女の髪に

風薫る

(龍田輝子)

人をさけ

じみに暮らしてまんねん

コロナさん

(育美)

参加者募集・案内

姫路市社会福祉協議会 職員募集

令和3年4月1日から勤務できる職員を募集します

採用職種	総合職	職務内容	事務及び相談支援
雇用	正規	採用人数	若干名
受験資格	平成2年(1990年)4月2日以降に生まれた人で4年制大学を卒業した者(見込可)		
試験日時	1次試験	8月2日(日) 午前10時30分	
	2次試験	9月2日(水) 1次試験合格者に対して別途通知	

- その他要件／普通自動車免許(A・T車限定可)
- 給与／当協議会規程による
- 勤務時間／当協議会就業規則による
- 試験会場／姫路市総合福祉会館
- 受付期間／6月22日(月)～7月20日(月)9時～17時(土・日・祝日を除く)に社協窓口必着
- 申込方法／試験案内をご覧の上、必要な申込書類を提出。試験案内は社協窓口で配布します。また、社協のホームページからもダウンロードできます。郵送をご希望の方は、返送用封筒(140円切手)を貼った郵送先明記の角2型封筒を同封の上請求して下さい。
- 申込・問合せ先／
姫路市社会福祉協議会 総務課
〒670-0955
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館4階
TEL(079)22214212

介護職員初任者研修

事業指定番号第20-19-6-01-01号

高まる介護ニーズとともに介護に携わる人材の需要も年々高まっています。介護職員初任者研修は、介護の仕事を目指す方にとって基礎から学ぶことが出来る最適な研修です。ぜひこの機会に参加をご検討ください。

- 開講期間／
9月1日(火)～12月25日(金)
(平日の概ね9時から13時)
- 場所／姫路市総合福祉会館他
- 内容／
講義・演習・実習 計130時間
- 受講料／45,000円
(別途テキスト代7,125円)
- 定員／21名(先着順)
- 申込方法／所定の申込書をホームページからダウンロードもしくはお電話にてご請求いただき、必要事項をご記入の上、期間内にFAX、郵送又はご持参ください。
- 申込締切／
7月31日(金)必着
(持参の場合は平日のみ受付)
- 問合せ・申込先／
姫路市社会福祉協議会
介護事業庶務担当
〒670-0954
姫路市栗山町151-2
栗山別館4階
TEL(079)22413677
FAX(079)28112460

介護支援ボランティア養成研修

(あんしんサポーター)養成研修

高齢者に対して、自宅や施設等での話し相手やゴミ出しなどのボランティア活動を行う「あんしんサポーター」を養成する研修を開催します。

- 日程・内容／
1.2日目【講義 実技】
Aコース 8月25日(火) 13時30分～16時30分
8月31日(月)
- Bコース 8月26日(水) 9時30分～12時30分
8月27日(木)
- Cコース 8月26日(水) 13時30分～16時30分
8月27日(木)
- 3.4日目【施設・地域包括実習】
A・B・C共通9月1日(火)・10月2日(金)の指定された2日間
- 5日目【実技・グループワーク】
Aコース 10月20日(火) 13時30分～16時30分
Bコース 10月29日(木) 9時30分～12時30分
Cコース 10月29日(木) 13時30分～16時30分
- 場所／姫路市網干市民センター(Aコース)・姫路市総合福祉会館(B・Cコース)
- 対象／原則、A・B・Cコースのいずれか1コースの5日間、計15時間の受講が可能な方。ただし、医療・介護・福祉分野の専門資格をお持ちの方は一部実習を免除します。
- 定員／各コース50名
- 受講料／無料
※申込多数の場合、抽選
- 申込方法／郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、電話、FAX番号、希望コース、実習期間内で都合の悪い日、医療・介護・福祉分野の専門資格の有無・名称を記入の上、下記にFAX又は郵送。
- 受付期間／7月1日(水)～7月31日(金)

災害ボランティア養成講座

災害ボランティアとして必要な知識を学び、地域での災害ボランティアリーダーを養成するため、3回コースで講座を開催します。

- 日程・場所・内容／
●一回目【講義・グループワーク】
8月22日(土) 姫路市総合福祉会館
講師：姫路市社会福祉協議会 地域福祉課職員
- 二回目【視察研修】
8月27日(木)
人と防災未来センター(神戸市)
- 三回目【講義・ワークショップ】
9月5日(土) 姫路市総合福祉会館
講師：日野ボランティアネットワーク 事務局 山下氏
- 対象／姫路市及び周辺市町在住か在勤で20歳以上の方(3回とも受講可能な方で、初めて受講される方・災害ボランティア登録者で、再受講を希望される方)
- 定員／50名※申込多数の場合、抽選(初めて受講される方を優先)
- 受講料／無料
- 申込方法／住所、氏名、生年月日、性別、電話・FAX番号、災害ボランティア活動経験の有無等を記入の上、FAX又は郵送。
- 申込締切／8月11日(火)必着
- 問合せ・申込先／姫路市社会福祉協議会 地域福祉課
〒670-0955
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館4階
TEL(079)22214212
FAX(079)22214256

ホームページには過去のレシピを掲載しております。ぜひご覧下さい。

● 鶏肉のレモン焼き

調理時間 30分

▼材料・分量(1人分)

鶏肉(ムネ) …… 1/2枚
ピーマン …… 1個
玉ねぎ …… 1/4個
レモン …… 1/2個(下味用)
塩 …… 小さじ1
こしょう …… 少々

レモンの輪切り2枚(付合わせ)
トマトの酢漬け(付合わせ)
プチトマト …… 5個
調味液
酢 …… 大さじ2
しょうゆ …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1



▼作り方

- ① 鶏肉は食べやすいように1口大にカットします。
- ② ①に塩こしょうとレモンを絞り、しっかり混ぜてなじませます。
- ③ 皮面から焼き、焼き色がついたら蓋をして蒸し焼きにします。
- ④ 付合わせの野菜を同じフライパンで炒めます。
- ⑤ 輪切りレモンを添えます。
- ⑥ プチトマトを湯引きします。
- ⑦ ⑥に調味料を合わせた調味液につけて、冷まし、盛り付けます。



姫路市社会福祉協議会 ヘルパー事業室 ☎(079)224-3525

社協ヘルパーが薦める
この一品



今回は、

榊ヘルパー

が

お薦めの1品を紹介します♪

●調理のポイント

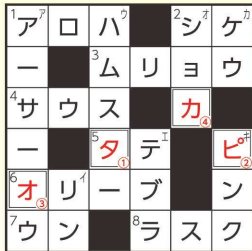
夏の暑い日は食欲が落ちて、あっさりした物が食べたくなります。しかし、栄養もしっかり摂りたいと利用者さんからの希望もあり、レモンを使ったメニューを考えてみました。さっぱりと口当たりが良いと喜んで頂けました。レモンには、疲労回復や夏バテにも効果があります。

●利用者さんの声

自分では思いつかないようなアイデアがあり、いつも楽しみにしています。おいしいだけでなく、身体の事も考えて調理してくれる榊ヘルパーには感謝しています。とっても美味しかったです。

前回の答え

タピオカ



5月末現在の応募総数280名
(ハガキ207名・ホームページより73名)
のうち正解277名

ヨコのカギ

1. 「真珠の耳飾りの少女」の作者。ヨハネス・○○○○○○○。
2. レジで渡される金額を印字した紙。
3. 物語や小説などの物語の筋。構想のこと。
4. 言葉が持っている概念のこと。
5. 日本の伝統芸能の一分野。重要無形文化財に指定されている古典芸能。
6. 「変わらぬ心」「途絶えぬ記憶」が花言葉の花。
7. 項目。品目。ゲームなどで入手する道具全般の名称。

タテのカギ

- ア. 姫路市社協の基本事業、食事サービス事業、ネットワーク事業、サロン事業の前に入る言葉。
イ. 絵を描くことが仕事の人。
ウ. 既遂の反対。
エ. 輪。物事が繰り返すことの比喻。
オ. 矢や槍などの攻撃を防ぐ武器。
カ. 一定の間隔で音を刻み、楽器演奏等でテンポを合わせるために使う音楽用具。
キ. 相手に対して物事を知らせること。知らせ。
ク. 日本語では平方根、二乗根とも言う。
ケ. 中に球が入った金属や陶器の容器を振ることによって音を出す楽器。

●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NEXT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。

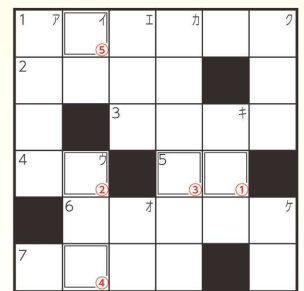
※いただいた感想は「読者の声」として紹介させていただくことがあります。
※匿名・ペンネームをご希望の場合は、必ずお書き添えください。
※掲載時の連絡はいたしません。
皆さまのご応募をお待ちしております。

●応募締め切り 令和2年7月31日(金)消印有効

? 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?



答え

○○○○○

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

姫路市協 で 検索

2020年9月号 表紙作品募集中!

●応募締め切り 令和2年7月15日(水) 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どしどしご応募ください。

- *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