



ひめじの社協



No. 296

(隔月発行)
2018
(平成30年)

9

編集
発行

社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会

〒672-8040 姫路市飾磨区野田町127番地 高田姫路南ビル7階

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 「愛犬に支えられ87歳を生きる」

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

もくじ

2~3 特集

さぎまるくんが行く！
教えて♪はつらつ元気！に暮らす秘訣

4 市民のひろば

5 姫路市に大雨特別警報発令

6 寄付だより／読者の声 俳句・川柳コーナー／お知らせ

7 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

インタビュー内容



3

人生を素敵に
過ごすモットーを
教えてください☆



2

日々の生活で
心がけている
ことやこだわりは
どんなことですか？



1

普段、どのような
生活をしているか
教えてください♪

3

自分の周りの人に
常に感謝の気持ち
を忘れず、くよくよ
しない！
嫌な事は「嫌！」と
はっきり言って、気
の合う友人と会話を
楽しんでいます。



携帯でメールも
しています♪

2

動きたくない日もあり
ますが、少しでも歩いて
います。そうすると、元気に
毎日歩けます。食事では、
白ご飯を少なめに、お肉を
たくさん食べます。ヘル
パーさんにはお肉を使っ
た料理を作ってもらいま
す。毎朝、6時には朝食を
済ませ、夜は10時に寝て
います。また、週3回、デイ
サービスで、たくさんの方
と会話を楽しんでいます。
家ではインコのメリ
ちゃんが相棒で、話相手
になってくれています。

1

大正3年の寅年生まれで、山に囲まれた所で育ちました。
空気がきれいでリフレッシュできるので、山が大好きで
す。今でも年に何度か波賀町の山に行きます。昨年は鳥取
の山で山菜を採ってきました。
100歳の時に骨折をしたけれど、リハビリを頑張り、今でも
押し車を使って元気に歩いています。

常に感謝の気持ち忘れず、
元気に暮らしたい♪

高須 よし子さん(104歳)

さぎまるくんが行く！

教えて♪

はつらつ元気!に暮らす秘訣

自分らしく毎日をはつらつと元気に過ごしている人生の先輩方を取材したよ。



3

自分の事は自分ですという強い気持ちを持つこと！三食
しっかり食べることに！くよくよしても楽しんでも同じ人生
なら楽しく笑って暮らしたい♪心の持ちようが大切！



2

心がけているのは「自
立」。食事は自炊し、消
化の良いものや野菜
を中心に食べるよう
にしています。洗濯も
自分でしています。ま
た、いつまでも元氣な
足腰でいられるよう
に、自宅でのトレーニ
ングも欠かしませ
ん！

1

週3回、デイサービ
スでたっぷりおしゃべ
りをしています。ま
た、手芸で作品を作
り、曾孫にプレゼント
するのも楽しみです。
他にも、週1回ヘル
パーさんと一緒に掃
除を頑張っています。



人生は二度きり。同じ人生なら
楽しく笑って暮らしたい♪

藤尾 ゆきみさん(97歳)

3

井上さん・土師さん..友達や家族などたくさんの人と関
わりながら日々生活すること。ボランティア活動等で休
んでいる暇が無いぐらいの毎日を過ごしています。



井上さん



土師さん

2

4世代8人で生活
しており、今も家族
の食事の準備をし
ています。何を作る
か考えたり、毎日、
頭をフル回転させ
ています。

1

城東支部のふれあ
い食事サービスが
始まった昭和61年
からボランティア
をしています。

2

毎朝、友人3人で
モーニングに行き話
し込んでいます。夕食
も娘と2人で食べて
おり、誰かと食事を
することを心掛けて
います。

1

昭和62年から若い
人とボランティアを
しており、元気でい
ることが出来ます。

気の合う仲間とボランティア活動、
楽しく、イキイキ、地域貢献♪

土師 芳子さん(92歳)
井上 光代さん(90歳)

3

どんなことにでも興味をもって、趣味や生きがいをみつ
け、楽しむことがモットーです。
たくさんの人とふれあい、冗談を言って笑い、楽しい気
持ちで過ごしています。また、それが若さの秘訣です。



2

テレビや友人との話の中
で、「いいな。」と思った
ことは試してみる。そし
て、もっとよくするには
どうしたらよいかを考え
ます。皆さんが喜んでく
れると嬉しいんです。
外出し、たくさんの人と
よく話し、よく笑い、楽
しく過ごすよう心掛けて
います。



1

週4回、デイサービ
スに行っています。楽し
みながら運動をし、家
事でもできる事は続け
ています。また、習字や
たくさんの方とおしゃ
べりを楽しんでいます。
習字は自宅でも
お稽古をしています。
いきいき百歳体操や童
謡コーラス同好会等、
地域の活動にも参加し
楽しい時間を過ごして
います。

趣味や地域活動が楽しみ!!
毎日笑顔で過ごしています♪

坂井 宮子さん(85歳)

市民のひろば

社協支部活動の紹介

社協香呂支部

ふれあいサロン事業

『広瀬北ふれあい喫茶』では、お揃いのエプロンのボランティアの方々がお世話をされており、参加者はモーニングを美味しくいただきながら、「月1回のサロンが楽しみ。」と、気心の知れた者同士で会話が弾んでいます。また、食後には昆布茶のサービスもあり、ボランティアの方の真



ふれあい喫茶弥栄



広瀬北ふれあい喫茶



心に、自然と笑顔がこぼれていました。今年の5月よりスタートした中仁野地区の『ふれあい喫茶弥栄（いやさか）』では、回を重ねるたびに参加者が増え、訪問した当日は、テーブル席と座敷の2部屋とも大勢の参加者で賑わっていました。また、近所で開催されているグループホームの方も参加され、会場である中仁野公民館が、ますます地域住民交流の大切な場所となっています。

社協置塩支部

各世代間の交流で助け合える地域づくり 「田んぼの学校」(社協支部選抜事業)

社協置塩支部では、置塩小学校で「田んぼの学校」を実施しています。この事業を、地域住民の方と幼稚園児と小学生の子どもたちと一緒に、一年を通じて取り組むことで、世代間交流を深めています。

内容は、5月に「春野菜の植え付け」、6月は「田植え」を行い、秋には「稲刈りと脱穀」体験を行っています。



さぎまるくんが市民のひろばを訪問しました♪



社会福祉協議会では、概ね小学校区ごとに社協支部を組織し、地域のボランティアの皆さんの協力のもと、様々な福祉活動を推進しています。



参加者の皆さんは、機械化が進む「田植えや」や「稲刈り」等を手作業で行い、田んぼでの作業を笑顔いっぱい楽しんでいきます。自分たちで収穫した米は、杵でついてお餅としておいしくいただいたり、支部の防災訓練で炊き出しにも活用しています。また、脱穀した藁は「しめ縄づくり」の材料として使用し、新年を迎える準備に利用しています。

このような社協支部活動を通じ、「各世代間で助け合える地域づくり」を目指し、校区全体で地域交流を深めています。

姫路市に大雨特別警報発令 その時、あなたは？

平成30年6月下旬から降り続いた大雨で、西日本を中心に洪水災害や土砂災害等、多くの被害が発生しました。姫路市においても、初めて「**大雨特別警報**」が発令されたことで、災害の危機や、安全の確保について、多くの方が考えられたのではないのでしょうか。

市内では、避難準備・高齢者等避難開始や、避難勧告の発令により、188か所の避難所が開設され、約170名の方が避難をされました。テレビやラジオからは、「命を守る行動をとってください」と繰り返し呼びかけられていましたが、その時、あなたはどの行動をされましたか？

自宅からの避難先などが分かっている、でも、「まだ、大丈夫だろう」「周りの人も避難してないから」と思われたかも知れませんか。そこが、「命を守る行動」の分岐点になる可能性があることを、ふりかえる必要があるのではないのでしょうか。

もう一度、緊急時に命を守る行動について家族だけでなく、地域においても話題にしていただければと思います。

大雨特別警報

台風や集中豪雨により、数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合に発表されます。

特別警報が発表されると、「命を守る行動をとってください」と、繰り返し呼びかけがあるなど、大きな災害が発生する恐れがあるか、もしくは既に発生している可能性があることを示しています。情報を正しく理解し、行動をおこす準備や周りの支援が重要になります。

避難指示

人的被害の発生する危険性が非常に高い状況です。直ちに避難してください。

避難勧告

該当地域に居住する方は、避難場所などへの避難行動を開始してください。

避難準備・高齢者等避難開始

要援護者など避難に時間がかかる方は、避難行動を開始してください。それ以外の方は、家族等と連絡を取り、非常用持ち出し品の用意をするなど、避難準備を開始してください。

避難

避難に関する情報は、姫路市から発せられ、テレビやラジオを通じて広く伝えられるほか、地元自治会等へも連絡が届くようになっていきます。改めて、その内容を確認し、実際に行動にうつせる心構えを！

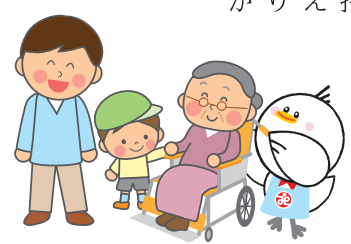
(姫路市防災Webより)

平時

非常用持ち出し品や備蓄品の確認だけでなく、日頃から自分達が住んでいる地域のハザードマップを確認し、多くの方と情報共有を行い、いざという時に取るべき行動を確認しておく必要があります。



さらに、非常時に地域の中で声を掛け合い、避難行動ができるようにしておくため、自治会、民生委員児童委員連合会、婦人会、子ども会、老人クラブなどの各組織活動や社協支部の地域福祉活動の行事に積極的に参加し、普段から地域の人達や情報にふれる機会を持ち、顔の見える関係づくりを行うことが大切です。



平成30年7月豪雨災害への支援

平成30年7月末現在

7月21日(土)総社市災害ボランティアセンターへ25名、7月22日(日)倉敷市災害ボランティアセンターへ23名、日帰りでボランティアを派遣しました。個人宅での土砂の撤去、家財の清掃、田んぼの瓦礫等の撤去の活動を行いました。被災地の日も早い復興を願い、酷暑の中、参加されたボランティアの方々は一生涯懸命に活動し、汗を流しました。



個人宅での家財の清掃



個人宅での土砂の撤去(倉敷市)

寄付額
642,564円
平成30年6月1日～
7月31日
(敬称略)

善意銀行にご協力をお願いします
ご祝儀、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

寄付だより

ご協力ありがとうございました

【一般寄付】

●匿名	10,000円
●匿名	10,000円
●シキボウ姫路工場O.B.会	50,481円
●高尾 武弘	4,000円
●匿名	20,000円
●寺西 修三	100,000円
●D'STATION 姫路店	200,000円
●網干中学11回生同窓会	39,302円
●匿名	15,600円
●石田 光男	119,181円
●中播磨県民センター	39,000円
●ペンネーム 六分の一の知恵	1,000円
●姫路市立飾磨高等学校PTA	10,000円
●匿名	10,000円
●中島 次夫	4,000円
●匿名	10,000円

【物品寄付】

- 匿名 タオル38枚、その他物品
- 大阪ガス労働組合姫路支部 歩行車1台
- 生活協同組合コープこうべ フェイスタオル680枚、タオル他598枚
「西日本豪雨災害支援のために」
- 株式会社大塚製薬工場 経口補水液オーエスワン216本
「西日本豪雨災害支援のために」
- 網干高等学校(通信) フェイスタオル133枚、タオル他29枚
「西日本豪雨災害支援のために」

寄贈を受けました

D'STATION 姫路店様より、
20万円の寄贈を受けました。
大切に使用させていただきます。
ありがとうございました。



読者の声

●西日本豪雨の被害に心を痛めています。ボランティアに改めて関心を持ち、7月号を真剣に読みました。自分出来る何か、この中にはあると感じました。
(千木良 順子)

●表紙の絵手紙が毎号すてきで楽しみです。7月号のヒマワリも元気がでした。
(泥 美子)

●認知症の方への対応について大変参考になりました。また、認知症の相談を地域包括支援センターで出来る事を知り、心強く思いました。ありがとうございます。
(溝口 久仁子)

●認知症の方への対応について、私も医療従事者ですが、とても参考になりました。今後に役立てると思いました。
(吉野 彩香)

俳句・川柳コーナー

太陽に
元気を告げる 夏野菜
(黒川 節美)

過ぎし日の
修羅は語らぬ 深いしわ
(小梶 初美)

お知らせ

高齢者・障害者のための 成年後見無料相談会

敬老の日に合わせて、司法書士による成年後見に関する無料相談会を実施します。成年後見制度は、権利や財産を守る身近な仕組みです。高齢者・障害者に関わるご心配、ご相談に司法書士が応えます。お気軽にお越しください。

○日時／平成30年9月15日(土)
10時～14時

○会場(二会場同時開催)／
①姫路市勤労市民会館2階
第一会議室

②高砂市文化保健センター
3階

○事前予約／不要

○共催／兵庫県司法書士会・公益社団法人成年後見センター
リーガルサポート兵庫支部

○問合せ先／
兵庫県司法書士会総合相談センター

TEL(078)34112755
受付：平日9時～17時



募集・案内

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	「ノートテイク実践Ⅰ」	10月10日
2回	「ノートテイク実践Ⅱ」	10月11日
3回	「ノートテイク実践Ⅲ」	10月12日
4回	「全体投影実践Ⅰ」	10月13日
5回	「全体投影実践Ⅱ」	10月14日
6回	「福祉制度の歩み」	10月15日
7回	「聴覚障害者の支援の在り方」	10月16日

★時間／各回13時30分～15時30分
★場所／高田姫路南ビル5階
ボランティア活動室等
(姫路市飾磨区野田町127)

○参加費／無料

○対象／要約筆記奉仕員養成講座、又は、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)
○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、郵送又はFAX。
○申込・問合せ先／
姫路市社会福祉協議会 地域福祉課
姫路市飾磨区野田町127番地
高田姫路南ビル7階
TEL(079)22214212
FAX(079)22214256
申込期間／9月26日(水)必着

公開講座の申込

右記日程のうち★印の2回は公開講座としてボランティア経験者問わず参加を募集します。ぜひご参加ください。
※手話通訳・要約筆記付き
○場所／姫路市社会福祉協議会 栗山別館6階
研修室(姫路市栗山町15112)
○参加費／無料 ○定員／20名(先着順)
○申込方法／電話にて受け付けます。
○申込・問合せ先
姫路市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL(079)22214212

介護福祉士受験対策 模擬試験

来年1月に実施される第31回介護福祉士国家試験受験予定者向けに、模擬試験を実施します。試験本番に向けた対策の一つとして活用ください。

○日時／9月30日(日)

受付：9時～

試験：9時45分～12時

昼休憩：12時～13時

試験：13時～15時15分

○場所／姫路市社会福祉協議会
栗山別館 6階研修室

姫路市栗山町15112

○内容／中央法規出版(株)の統一模擬試験(第1回)を使用します。

○参加費／4,860円

○受付期間／

9月3日(月)～9月19日(水)

(月～金の平日のみ受付)

○定員／30名(先着順)

○申込方法／所定の申込書に必要事項を記入の上、左記に郵送又はFAX。申込書は社協ホームページからダウンロードすることもできます。

○申込・問合せ先／

姫路市社会福祉協議会

介護事業庶務担当

姫路市栗山町15112 4階

TEL(079)22413677

FAX(079)28112460

ホームページ

http://www.himeji-wel.or.jp

平成30年度 親族後見人向け研修

認知症や知的障害、精神障害等により、判断能力が十分でない方に代わり成年後見人等が日常生活上の契約を結んだり、財産管理などを支援する制度として、成年後見制度があります。

姫路市成年後見支援センターでは、親族後見人等や今後活動を予定されている方が成年後見制度や職務、実務についての理解を深めるため、親族後見人向け研修を開催します。

○日時／11月30日(金)14時～15時30分
(受付13時30分)

○場所／姫路市勤労市民会館4階
第7会議室

○講師／城陽法律事務所
弁護士 大岩 和紀氏

○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がいる方(予定含む)

○受付期間／

10月22日(月)～11月29日(木)必着

○定員／50名 ※応募多数の場合は抽選。

○参加費／無料

○申込方法／電話、ハガキ又はFAX。ハガキ、FAXの場合、住所(郵便番号)、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記載。

○申込・問合せ先

親族後見人向け研修・
専門相談のご案内

申込・問合せ先

TEL(079)26219000

FAX(079)26219001

姫路市成年後見支援センター

〒67018501

姫路市安田四丁目1番地 姫路市役所北別館1階

TEL(079)26219000

FAX(079)26219001

姫路市成年後見支援センター

〒67018501

姫路市安田四丁目1番地 姫路市役所北別館1階

TEL(079)26219000

FAX(079)26219001

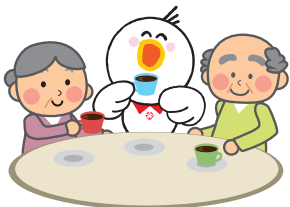
姫路市成年後見支援センター

〒67018501

姫路市安田四丁目1番地 姫路市役所北別館1階

TEL(079)26219000

FAX(079)26219001



**姫路市成年後見
支援センター
専門相談のご案内**
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。
実際に後見活動を行っている専門職が法律・福祉的な視点から成年後見制度の必要性や利用のタイミング、手続きにあたっての留意点等、様々な質問にお答えしております。
成年後見制度等に関することでお困りの方はぜひご利用ください。(相談無料・事前予約必要)
○相談日(各火曜日 ※第5火曜を除く)／
9月4・11・18・25日
10月2・9・16・23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。

●イカとブロッコリーの中華味炒め

調理時間 15分

▼材料・分量(1人分)

イカ……………1/4杯
ブロッコリー……………3房
人参薄切り……………4枚
ゴマ油……………大さじ1/2

*調味料

A [鶏ガラスープの粉末…小さじ1/3
酒大さじ……………1/2
水……………50cc

B [片栗粉……………小さじ1/2
水……………小さじ1

塩、こしょう各少々

▼作り方

- ①ブロッコリーと人参をそれぞれ耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で約1分加熱します。
- ②イカは食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンにごま油を熱し、人参、イカ、ブロッコリーの順番に加えながら中火で炒め合わせ火が通ったら、調味料Aを加えます。
- ④塩、こしょうで味を調え、弱火にしてから混ぜ合わせたBを加え、薄くとろみをつけ味をからませます。



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、

大西ヘルパー

が

お薦めの1品を紹介します♪

●調理のポイント

食欲が出るように、見た目でもバランスの取れた献立にしています。利用者様は少し薄味が好きな方なので、レシピの内容より少し薄味に調理するようにしています。ご本人の出来る事が増えるように一緒に調理をしています。

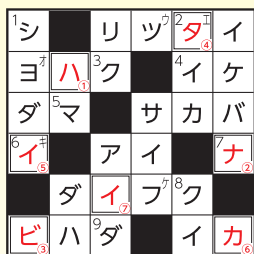
●利用者の声

料理の本を見て調理メニューを決めています。分かりにくい事、調理しにくい部分をヘルパーさんに助けてもらっています。

いつも一緒に調理をする事を楽しみにしています。

前回の答え

ハナビタイカイ



応募総数177名
(ハガキ125名・ホームページより52名)
のうち正解172名

ヨコのカギ

1. 日本の国民の祝日の一つで、9月の第3月曜日の日のこと。
2. ファイルの内容やソフトウェアの用途、機能などを図や絵柄で表したものだ。
3. 秋の味覚。お笑いタレントの明石家〇〇〇。
4. 仏教の経文などで、「ある日」「ある時」といった仮定の日時のこと。
5. 耳が〇〇〇。(弱点や欠点を言われてしまい、聞かぬのがつらいこと。)
6. 北海道北部、中川郡の町。〇〇町仁字布の冷水と十六滝が有名。
7. 板を平らに掛け渡して、物を載せるところ。〇〇卸など。
8. 地平線。山や建物などの、空を背景とした輪郭線。

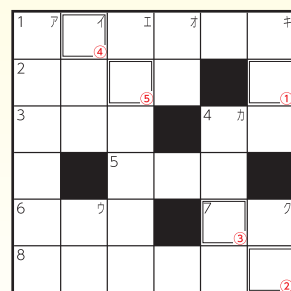
タテのカギ

- A. 訪問介護、デイサービス、ショートステイ、デイケア、施設サービスの総称のこと。
- イ. 診療所または病院の名称のひとつ。
- ウ. 付け加えること。〇〇価値など。
- エ. ハワイ語で、寛大さ、優しさ、優雅な、慈悲深い等の意味。
- オ. めぐり合わせのこと。〇〇試しなど。
- カ. 身につけたり、手に持ったりすること。〇〇〇〇電話など。
- キ. 世界遺産の城がある都市。このクイズが掲載されている広報紙のタイトル「〇〇〇の社協」。
- ク. インドや中近東の平焼きのパン。カレーと一緒に食べることが多い。

？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のカナでうめてください。

①～⑤の文字を順に並べて答えの〇に入る言葉は何でしょうか？



答え

〇〇〇〇〇〇

●応募締め切り 平成30年9月25日(火) 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。

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

30年11月号 表紙作品募集中!

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。

●応募締め切り 平成30年9月14日(金) 消印有効

- * 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
姫路市社協インフォメーションの応募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▶

〒672-8040 姫路市飾磨区野田町127番地
高田姫路南ビル7階

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会