



ひめじの社協



No.298 (隔月発行) 2019年 1月号
(平成31年)

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>



姫路市幸町 米澤 純子さん(70才)の作品 「年始め」

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

さぎまるくんが行く！
介護保険制度のホームヘルパーって
どんな仕事をしているの？

4 市民のひろば

5 企業ボランティアネットワーク

6 募集・案内／読者の声
俳句・川柳コーナー

7 寄付だより／社協クイズ

裏面 社協ヘルパーが薦めるこの一品
団体・法人賛助会員名簿



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



介護保険制度の ホームヘルパーって どんな仕事をしているの？

介護保険のホームヘルパー（以下、「ヘルパー」）は、利用者（在宅の高齢者）宅を訪問して、身体的な介護や日常生活の家事支援を行っている。どんなサービスを行うかは、利用者の状況によって異なりますが、事前にケアマネジャーやヘルパーのサービス提供責任者と利用者やご家族との間で相談の上、決定しています。

高齢の方等が要介護状態あるいは要支援状態になられても、可能な限り長年住み慣れた地域で日常生活を過ごしていただけるよう、利用者の自立を支援するため、良質なサービスを提供しています。



自立に向けて 支援します

利用者がご自身でできることまでお手伝いをしてしまうと、生活能力の低下を招くおそれがあります。

利用者にはご自身でできることは、できる限り行っていただし、それが少しでも続けられるようにヘルパーがサポートします。



住み慣れたご自宅で、
自立して生き生きと
安心できる生活へ

訪問するヘルパーが**できること**と**できないこと**が
介護保険制度で決められています。

例えば

身体的な介護

だったらどんなことを
してくれるの？

- ・起き上がり介助、体位変換、移乗介助
- ・入浴介助、清拭
- ・着替え・洗面・洗髪・整髪
- ・服薬の見守り
- ・移動や食事、家事の際の見守り、声かけ等



例えば

日常生活の家事支援

だったらどんなことを
してくれるの？

- ・日常的な調理、配膳、後片付け
- ・本人が過ごす場所の整理・整頓
- ・普段着の洗濯・洗濯干し、取り込み
- ・本人の分の生活必需品の買い物の代行等



できないこと

- ・散髪
- ・巻き爪など変形した爪の爪切り
- ・入院中の付き添い等

できないこと

- ・庭掃除、草むしり
- ・花木への水やり
- ・ペットの世話
- ・利用者本人以外の家事支援
- ・行事食（行楽弁当・おせち等）の用意
- ・自家用車の洗車等

さきまるくんが利用者宅に訪問して、
インタビューをしてきたよ！



後藤様宅ではヘルパーが入浴の介助を行います。入浴の後には体を拭いて、髪をドライヤーで乾かしたり、服の着替え等のお手伝いをしています。

後藤様
からの声

自分でできることはしていますが、一人ではお風呂に入れないので、週3回入浴の手伝いしてもらって助かっています。
ヘルパーさんには感謝です。



ヘルパーさん
からの声

後藤さんは「自分ができるとは頑張っ
てされておられますので、寄り添いながら
お手伝いができればと思っています。
『苦勞さん。』「ありがとう。」「また、来
週来てな。』と言っていただくと、この仕事
をしていて良かったと思います。

阪本様宅では自立を支援するため、一緒に部屋の掃除をしています。阪本様はたきをかけて下さり、ヘルパーは掃除機で床の掃除をします。

ヘルパーさん
からの声

阪本さんはできる事は「自分でする気持ちをお持ちで、掃除も話をしながら一緒にするので、色々勉強になります。私たちが
お手伝いすることで喜んでもらえたり、
「助かったわ!」と言ってもらえたりうれ
しい、人の助けになっていると実感します。



阪本様
からの声

毎週ヘルパーさんが来てくれるのを楽し
みにしています。ヘルパーさんと話をしな
がら掃除を一緒にすることで「頑張ろう!」
という気持ちになります。

ヘルパーの仕事のやりがい？
この仕事をしていて
良かったと思うことは？

たくさんの利用者さんとの出会いがあり、自分自身の人生観が変わったように
思います。プライベートでも仕事を
通して医療、地域のつながりに入る事
ができ、知人や友人に頼られる存在で
いる事ができて良かったです。

ヘルパー歴
26年

「全ての仕事は誰かの役に立っている」
と言われますが、ヘルパーの仕事はダイ
レクトにそれを実感します。入浴介助は
特に「気持ちいい、ぐっすり
眠れる」と喜んでもらえます。

ヘルパー歴
10年6ヶ月

利用者さんに「ありがとう。助かるわ
あ。」「若い子と話せて嬉しい。」と温
かい言葉を頂けると、この仕事をして
いて良かったと思います。自分の得意
な調理を活かせるのも大き
な魅力です。

ヘルパー歴
6ヶ月

姫路企業ボランティアネットワーク

企業の社会貢献活動を推進します！

姫路企業ボランティアネットワーク(通称Vネット)では、社会貢献活動の必要性を感じている企業、社員が参加出来るボランティア活動を探されている企業等にご加入をいただいています。互いに連携しながらボランティア活動の普及・啓発や、地域福祉に貢献することを目的に活動を推進しています。

世界遺産姫路城マラソン ボランティア協力

毎年2月に開催される「世界遺産姫路城マラソン」のボランティアとして参加をしています。

- 内容
- ★ランナーへ配付される資料詰め
 - ★ランナーの受付
 - ★大会当日の走路員

日本各地や海外から集うたくさんのランナーに、姫路城をはじめ姫路の魅力を感じていただけるように取り組んでいます。



チャリティーバザー

11月13日(火)の姫路市社会福祉大会に併せて、チャリティーバザーを開催しました。

このバザーは、会員企業の社員などが持ち寄った品物を販売するもので、2011年以降、毎年実施し、売上金を寄贈しています。

今回の売上金121,994円は、姫路市内の小・中学校で使用する体験用車いす及び一般貸出用の子ども用車いすを購入する費用として姫路市社会福祉協議会へ寄贈しました。



企業のボランティア活動

Vネットでは、社会貢献活動の他に会員相互の交流や親睦を深めるため、親睦会や研修会等を開催しています。現在、28社の会員企業が、さらなる活動の推進を計画しています。

1社では困難な社会貢献活動も、Vネットを通じて、他社と連携を深めながら推進していくことができます。姫路市社会福祉協議会のホームページやFacebookからも情報発信をしていますので、ご覧ください。社会貢献の必要性や活動参加の機会を模索されている企業、他社との情報交換をしたいとお考えの企業がございましたら、お気軽にお問合せください。



加入企業募集中

姫路企業ボランティアネットワーク 会員企業一覧

(平成30年11月1日現在・五十音順)

アルク(株)	新日鐵住金(株)広畑製鐵所
イオンリテール(株) イオン姫路リバーシティ店	スピードキング(株)
(株)板文	生活協同組合コープこうべ 第7地区活動本部
イトーセキュリティサービス(株)	(株)前後前
(株)エントランス	(株)太子産業
大阪ガス(株)近畿圏部 兵庫地域共創チーム	但陽信用金庫
(株)川西電気	トヨタカローラ姫路(株)
関西電力(株)兵庫支社	中一建設(株)
北野産業(株)	八田石材(株)
(株)きんでん姫路支店	姫路地区郵便局長会
工成建設(株)	姫路獨協大学
小林会計事務所	(株)平野組
神姫バスオール(株)	(株)ホープ
	美樹工業(株)
	(株)渡辺工務店

問合せ先

Vネット事務局 姫路市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL(079)-222-4212

市民のひろば

社協支部活動の紹介

社協真浦支部

ふれあいサロン事業

社協真浦支部では、9月25日(火)に『ふれあい喫茶まうら』が開催されました。

誰もが気軽に集まって、楽しめる場にしたという思いで、平成24年8月から、毎月第4火曜日に開催しています。

当日は、『元気に生きる』笑いは万能薬』をテーマに、元大学教授を



毎回、大勢の参加があり会場はいっぱいです！

招いての講演会でした。笑いの効果についてのお話を聞いた後に、手や指を動かして刺激し、体温を上げて免疫力をアップさせる指体操を教えていただいたり、脳の働きを活性化させる運動をしたりと、笑顔あふれる楽しいひと時を過ごしました。

参加者からは、「温かいコーヒーを飲みながら、友達とのおしゃべりや、日常の情報交換の場として、毎回楽しみに参加してるよ。」という声をたくさんいただいております。



みんなで大いに笑いました♪

社協四郷支部

ふれあいサロン事業

9月15日(土)から、社協四郷支部では、『東阿保ふれあいカフェ』が新たに始まりました。

同支部では、『山脇ふれあい喫茶』、『ふれあいサロン見野の郷』に続いて、3か所目のふれあいサロンとなり、東阿保公民館で月1回開催されます。

白浜のパン屋に注文したこだわりのパンに、ゆで卵、コーヒー等、モーニング形式の食事が用意され、参加された方から好評をいただきました。



ご近所同士で話が弾みます！！

当日は、小雨の降る中ではありましたが、9時30分のスタートから続々と地域の方が集まり、新たにできた集いの場を楽しまれていました。

参加者からは、「家の近くにこのような場ができて嬉しい。」「これからは、このカフェに来て友達と話したい。」という声がありました。

このように、歩いて行ける範囲に集える場があれば、多くの方が無理なく気軽に参加でき、地域のつながりがますます深まっていくと思います。



特注のパンが好評♪

さぎまるくんが市民のひろばを訪ねました♪



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。

募集・案内

平成30年度姫路市
権利擁護フォーラム

認知症や知的障害、精神障害等によって判断能力が十分でない方の生活を支えるため、成年後見制度が利用されています。誰もが住み慣れた地域で安心した生活を送れるように、成年後見制度の仕組みや利用について紹介するために、権利擁護フォーラムを開催します。

○演題／『講談で知る成年後見制度』
～任意後見・法定後見制度、親亡き後の支援～

○講師／神田 織音氏（講師）

○日時／平成31年2月15日（金）
13時30分～15時15分

（開場12時45分）

○場所／姫路キャスパホール
（姫路市西駅前町88キャスパ7階）

○定員／300名（定員超過の場合抽選）

○申込方法／電話又はFAX、ハガキ
（郵便番号、住所、氏名、年齢、連絡先を記載にて申し込み。）

○申込期間／平成31年2月5日（火）必着

○参加費／無料

○問合せ・申込先／
姫路市成年後見支援センター
〒670-1850
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

寄付額
244,619円
平成30年10月1日～
平成30年11月30日
（敬称略）

善意銀行にご協力をお願いします

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】

- 大道 正幸 6,980円
- 匿名 20,000円
- 高尾 武弘 4,000円
- ひめじ読書友の会 香寺グループふきのとう
「クリスマスコンサート収益金」 37,324円
- 匿名 15,600円
- 匿名 50,000円
- 中島 次夫 4,000円
- 姫路アドヴァンス「結成20周年」 30,000円
- 匿名 10,000円
- 姫路田寺コープ委員会 10,000円
- 姫路市医師会看護専門学校文化祭実行委員会 10,000円
- 匿名 3,000円
- 兵庫西農協置塩支店
「JA兵庫西・夢前地区ふれあい農産物フェア
即売会売上代金として」 27,050円

【供養寄付】

- 匿名 5,000円

【善意の箱】

- 蒲田デイサービス 11,665円

【物品寄付】

- 姫路舞姫グループ 書き損じはがき859枚
- 匿名 タオル64枚、介護用品
- 匿名 手編み帽子92枚
- サークルあみあみ 手編み膝掛け40枚
- 橋本 千津子 手縫いお手玉32個
- 河原 美鈴 福祉車両1台
- 匿名 タオル類267枚、石鹸5箱
- 三橋 ミチコ タオル100枚、雑巾35枚



河原 美鈴さんから福祉車両の寄贈を受けました。
外出支援等で大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。

心身障がい者

施設等への助成事業
公益財団法人姫路十字会

左記内容により平成30年度の助成事業を行いますので、ご希望の施設はご応募ください。

○募集期間／

平成31年1月7日（月）～25日（金）

○募集対象／姫路市内の心身障がい者施設等

○助成内容／施設の環境整備に伴う物品の購入や工事等に対し助成金を支給します。

○申請方法／申請書を公益財団法人姫路十字会に提出してください。申請書は当法人ホームページからダウンロードしてください。

○選考方法／公益財団法人姫路十字会の規定により審査および選考を行います。

※必要に応じて現地確認を行います。

○結果通知／平成31年2月8日（金）

○支給日／平成31年2月14日（木）

※お電話による問い合わせはご遠慮ください。



第7回ひめじおんまつり

～ボラサポ・フェスティバル～
きて！ふれて！楽しい体験！！
を開催します

市民活動・ボランティアサポーター「ひめじおん」に登録しているNPOやボランティア団体などが集まり、日頃の活動の成果を発表します。姫路の市民活動の今を体験して、新しい出会いや仲間を見つけてみませんか。

○日時／平成31年2月17日（日）
10時～15時

○場所／市民会館
（姫路市総社本町112）

○内容／

●展示・体験コーナー／さまざまな団体が日頃の活動を体験形式などでPRします。

●ステージ発表／日頃、福祉施設などを訪問している団体が、歌や踊り、楽器演奏、手品などを披露します。

●相談コーナー／ボランティアやNPO活動に関する相談などを受け付けます。

●その他／スタンプラリーも開催予定。会場内を回ってスタンプを集めた方に粗品を差し上げます。

○参加費／無料

○問合せ先／市民活動・ボランティアサポーターセンター（市民会館3階）

TEL（079）28112660



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。（要予約・相談料無料）

○相談日／

1月8・15・22・29日（各火曜日）

2月5・12・19・26日（各火曜日）

いずれも13時30分～16時30分

○申込・問合せ先／

TEL（079）26219000

FAX（079）26219001

読者の声

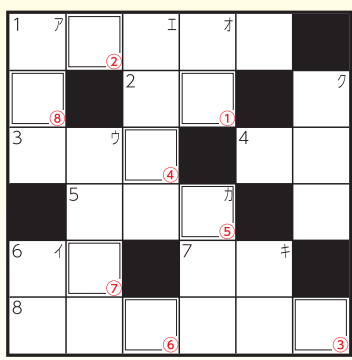
●市民のひろば／社協支部活動の紹介／無縁社会と言われる今日、この記事を読むとまだまだ姫路は地域の人々のつながりがあるいい町だと思います。（高井 洋一郎）

●善意銀行に寄付されている方々、受け手の言葉が掲載されていて、ぐっと身近に感じられました。（高濱 壽美子）

俳句・川柳コーナー
あらたまの
息吸い込みて 今年こそ
（濱口 實子）

？ 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タカナでうめてください。
①～⑧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

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

●応募締め切り
平成31年1月28日（月）消印有効

前回の答え

ブンカノヒ



応募総数131名
（ハガキ91名・ホームページより40名）
のうち正解127名



●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、次のページ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。

● 根菜と肉団子のコンソメスープ

調理時間 15分

▼材料・分量(1人分)

牛ミンチ……………30g
 A [片栗粉……………小さじ1
 塩コショウ……………適量
 B [大根……………3cm
 人参……………3cm
 パプリカ……………1/6個
 小芋……………3個
 玉ねぎ……………1/4個
 小松菜……………1株
 水……………適量
 チキンコンソメ……………1/2個
 塩コショウ……………適量



▼作り方

- ①牛ミンチにAを入れてよくこねます。
- ②Bの野菜をすべて一口大に切ります。
- ③小松菜をさっとゆでて3cm幅に切り、取っておきます。
- ④鍋に②の野菜とチキンコンソメとひたひたの水を入れて、柔らかくなるまでよく煮ます。
- ⑤①のミンチをスプーンですくい一口大の肉団子にして、加えて煮ます。
- ⑥塩コショウで味を調えて、器に盛り③の小松菜を飾ります。



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、

川口ヘルパー が

お薦めの1品を紹介します♪

●調理のポイント

野菜をメインにして、肉や魚とのバランスを考えたメニューを利用者様と一緒に相談しながら調理をしています。

今回は身体が温まる根菜料理を素材の味を生かして、塩分控え目にして作りました。

●利用者の声

ヘルパーさんが作ってくれる食事を食べて元気に過ごしています。冷蔵庫の中の材料を見てヘルパーさんと相談して調理しています。旬の根菜を使った料理に、見た目の良さや栄養面を考えて、小松菜やパプリカをプラスしました。いつもおいしくいただいています。

平成30年度 姫路市社会福祉協議会 団体・法人賛助会員へのご加入ありがとうございます (順不同・敬称略)

花みずき	有限会社吉田工業所	姫路インザイ株式会社	但陽信用金庫飾磨支店	株式会社福田工務店
株式会社福山通商	金竹自治会	細野自治会	山陽アメニティサービス株式会社	筒井工務店
有限会社堀田建築	JA兵庫西 豊富支店	みやもと診療所	坪田工務店	三木産業株式会社
株式会社桂スチール	姫路豊富郵便局	株式会社関西ボートリー	北野産業株式会社	株式会社丸田運送
江崎自治会	株式会社アリカタ	株式会社関西電子計測	株式会社カンダ	株式会社ベンハウス
萩学園	姫路防犯協会 豊富支部	サバービア豊富自治会	山本鑿泉水道株式会社	姫建機材株式会社
福永工業有限会社	栗橋自治会	甲丘1丁目 自治会	株式会社アイシス	神姫通送株式会社
鍛冶内自治会	セブイレブン 姫路豊富町御蔭店	甲丘2丁目 自治会	みよこ美容室	菅原土木株式会社
兵庫製紙株式会社	株式会社小田製材所	甲丘3.4丁目 自治会	サン自動車工業	但陽信用金庫姫路灘支店
兵紙運輸株式会社	橋爪自治会	甲丘アバン自治会	小野高速印刷株式会社	株式会社明三
日輪機工株式会社	数田自治会	株式会社大健	ムツミ商事株式会社	株式会社ウエストウイング
重国自治会	小原医院	但陽信用金庫香呂支店	社会福祉法人 白鷺園	株式会社シノハラ
株式会社シグマ	有限会社メディック	但陽信用金庫姫路南支店	エミス株式会社	船場印刷株式会社
オノテクノ株式会社	曾坂自治会	西播古紙協同組合	株式会社アースシネマズ	姫路ウォーターフロント株式会社
伊東産業株式会社	黒田自治会	株式会社カシタニ	但陽信用金庫姫路西支店	株式会社愛 ホテルサンシャイン青山
津熊自治会	株式会社ズィーク小西	特定非営利活動法人コムサロン21	妹尾印刷株式会社	是川ホンダ販売株式会社
扶蘇興業	神富電設株式会社	但陽信用金庫姫路支店	株式会社黒岩	株式会社福井タイヤ商会
高田組	小西技研工業株式会社	有限会社 ドライクリーニング京屋	姫路鋼管株式会社	上野紙料株式会社
株式会社浦岡土木興業	岩屋自治会	但陽信用金庫溝口支店	弁護士法人 菊井法律事務所	
砂川自治会	竹川石油	但陽信用金庫姫路北支店	但陽信用金庫城西支店	
甲南興業株式会社	井藤鉄工株式会社	サン・エース株式会社	有限会社 姫路南保険事務所	
CAR BODYSHOP KAZU	株式会社井藤工務店	姫路ケーブルテレビ株式会社	福米商会	

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3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は随時姫路市社協のホームページに掲載しています。

- * 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。

●応募締切 平成31年1月18日(金) 消印有効

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