



ひめじの社協



No.308 (隔月発行) 2020年 9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>



姫路市飾東町 萩原美智子さんの作品 「畦道に咲いている野かんぞう、家の近くで見つけました」

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 ハザードマップの活用方法を知ろう！

③ 介護のワンポイントレッスン
車椅子の使い方

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生活！

⑥ 寄付だより

赤い羽根共同募金の使い道③／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！

人とひとのぬくもり
心でつくる やさしい ひめじ

ハザードマップの活用方法を知ろう！

毎年のように、日本のどこかで台風や大雨による災害が起きています。「ハザードマップ」を確認したことはありませんか？ 災害発生が予想される際の迅速な避難行動がとれるよう作成されたものです。ぜひ活用して、もしもの災害に備えてください。

ハザードマップの種類

- ①洪水
- ②土砂災害
- ③高潮
- ④津波

ハザードマップの活用方法

自分の住む地域の危険性や避難場所を知ることができます。次の3つは特に重要な事項です。

- ①自分が住むエリアの浸水する深さ
- ②避難場所
- ③安全な避難経路の確認

ステップ1

自宅や学校・仕事場の浸水の深さを確認する。土砂災害の危険があるかも確認する。



地図で自分の家が何色かを確認してね。
青色は2m～5m、水色は1m～2mの浸水が予想される区域になるね。

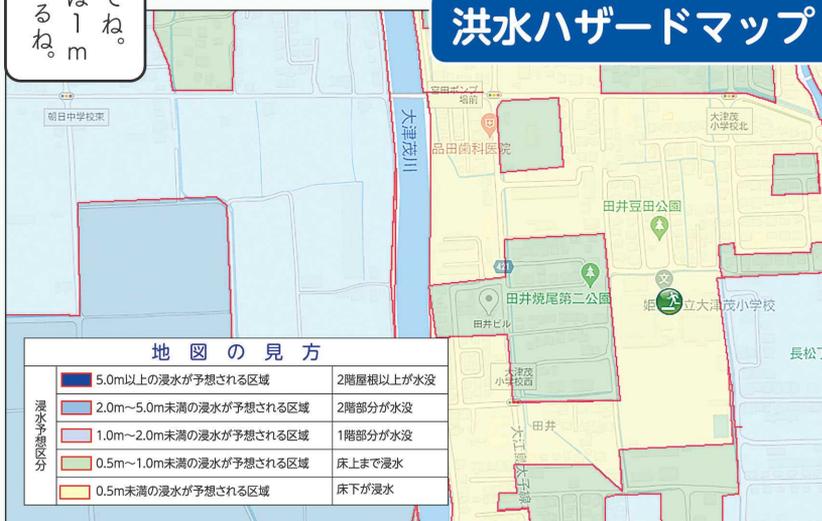
ステップ2

避難場所を確認し、安全に避難できる経路を決める。



避難場所に行く道順を考えておこう。

洪水ハザードマップ



家から避難した方がいいんだよね？

安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はありません。家の2階に移動（垂直避難）する方が安全な場合もあります。

土砂災害ハザードマップ



もしものときに安全な避難行動がとれるよう、普段からハザードマップを確認することが大切だね！避難場所にもなる親戚・知人宅を確認しておくのも必要だね。

避難時の持出品について

飲料水、食料品、貴重品、救急用品、ヘルメット、軍手、懐中電灯、衣類、歯ブラシ、下着、携帯ラジオ、携帯電話の充電器、薬・お薬手帳、保冷剤など

新型コロナウイルス感染症対策として

マスク、消毒液、体温計、ウェットティッシュなど



ハザードマップってどこで見ることができるの？

姫路市Webマップ（姫路市HP）で確認するか、姫路市危機管理室（223-9594）にお問い合わせください。

車椅子の使い方

車椅子は適切に使用することで活動範囲が広がります。また、介助者にとっても移動介助を楽にしてくれる福祉用具です。しかし、車椅子は、使用方法を誤ると、機能を十分に発揮できないだけでなく、思わぬ事故やケガを引き起こす危険もあります。車椅子を正しく使って、足腰が弱くなっても、活動範囲を維持し、生き生きとした生活を送りましょう。

① 車椅子への乗り降り

誤った乗り方



ブレーキがかかっていない状態での乗り降りは危険です。



フットサポートが上がっていない状態での乗り降りは危険です。乗車後にフットサポートを下ろして足を乗せます。

注意ポイント

- ・乗る時、フットサポート（足置き）を上げていますか？
フットサポートに足を乗せてしまうとブレーキをかけていても、車いすの後輪が浮いて危険です。
- ・乗る時、ブレーキはかけていますか？
体重を車いすにかけた時、ブレーキがかかっていないと車いすが動き、大変危険です。



正しい乗り方

② 座り方

ポイント

手をアームサポート（ひじ掛け）の上に置き、ひざ掛けは体にまとめましょう。姿勢が傾かないようにします。アームサポートをしっかり持ち、体を支えましょう。



アームサポート



注意ポイント

- ・手はアームサポート（ひじ掛け）を握っていますか？
- ・ひざ掛けはタイヤにかかっていませんか？
動き出した時にタイヤに巻き込まれて危険です。

③ 段差の乗り越え方

・前輪を持ち上げて乗り越えます。



・後輪を持ち上げ、段差を超える事ができました。

ティッピングレバー
(車輪の内側にある棒です)

注意ポイント

- ・前輪が上がらず、困っていませんか？
段差を上げる時は、ティッピングレバーを踏み、前輪を上げ、段差に前輪をかけたなら前に押し出します。

まとめ

車椅子に移る前に、ブレーキがかかっているか確認する。手足がタイヤに巻き込まれないか、危ないかを確認する。車椅子から落ちないように正しい姿勢かをよく観察しましょう。

詩吟、歌、おしゃべり…そしてのんきが一番

水野 寛さん (84歳)

水野さんは郵便局に勤めていた40歳を過ぎた頃、目が見えにくくなり、今では全く見えなくなりまりました。大変な状況の中、鍼灸マッサージの資格をとり、治療院を開業されました。今ではデイサービスに通いながら、とても元気にはつらつと毎日を過ごされています。

今までの人生を振り返って？



苦勞が多かったですが、私はのんきな方なので過ぎてしまえば大方忘れてしまいます。でも、鍼灸の学校での勉強は本当に大変で、教科書を妻に読んでもらって覚えるようになっていました。周りのみんなに支えてもらってここまできたと思います。

大好きな趣味があるそうですね？



治療院の患者さんの勧めで、「撰楠流」の詩吟を始めました。詩吟の大会で優勝したこともありです。その後、演歌や民謡にも挑戦して、レコード会社主催の大会にも出たことがあります。東京まで行って、大きなステージで歌いました。歌を歌うのは気持ちがいいです。

元気に生活していくための秘訣は？



何事もあまり悪いほうへ考えないことかな。のんきに構えていると、不思議といいほうへ物事が行くからね。これからは、詩吟や歌、おしゃべりを続けて楽しみながら過ごしたいです。私は話好きですが、自分からは、話しかけられないのでほとんど話しかけてほしいです。



奥様とツーショット



ハツラツ生活!



心を持ちながら意欲的に毎日を過ごされている方がお聞きしました。

「江鮎の鑑」と呼ばれる地域住民の目標!

萩原 文代さん (91歳)

萩原さんは、いきいき百歳体操(いき百)やグランドゴルフの仲間とおしゃべりを楽しみながら、健康的な毎日を続けています。また、雨の日以外は、1日3回畑仕事に出かけ、いつまでも元気に畑に行けることをご自身の目標にもされています。

いき百に参加して体調に変化はありましたか？



前は膝が痛かったけど、痛みが少なくなりました。

元気の秘訣は？



毎日、畑に行くこと。とうもろこし、オクラ、ゴーヤ、スイカ、小芋、キュウリ、唐辛子、茄子、カボチャ、トマト、ズッキーニなど、いろんなものを作っています。行かなくなったら、体が弱っちゃう。

いき百やグランドゴルフを楽しまれているそうですね？



みんな仲が良くって、何でもおしゃべりできるのが楽しい。

いき百とグランドゴルフの仲間にお聞きしました

皆さんにとって、

萩原さんはどんな存在ですか？



「江鮎」の誇りであり、鑑(かがみ)として人生の目標です。あんな風に年を重ねたいと、尊敬しています。90歳を過ぎてもお元気で、何事にも積極的に取り組みされています。しっかりと先々のことを考えて行動され、畑仕事も段取りを考えて作業されています。いき百もグランドゴルフも休まずに参加され、みんなてわいわい冗談を言いながら、楽しんでます。



いき百&グランドゴルフのメンバーと♪



自慢の野菜

いろいろな趣味を楽しみながら暮らす

山口 久子さん (86歳)

庭の手入れや裁縫、刺繍など手芸が好きで山口さん。若い頃は看護師として働いておられました。大変な時期もあったのですが、根気強く家庭を支えながら、毎日笑顔で過ごしてこられました。

毎日の暮らしを教えてください

毎日外に出て、庭や空を眺めます。大きな声を出して、歌を歌うのも好きです。認知症にならないように、毎日日記をつけ、字を書きようにしています。

楽しみは何ですか

花を育てることも好きですし、手芸も工夫を凝らして、たくさん作品を作っています。みんなにあげるのが楽しいです。古着物から座布団を作ったりしています。

大事にしていることは？

長年住み慣れた地域で顔見知りの方も多いので、何かあれば助け合える関係を作ろうと思ひ、声を掛け合っています。

モットーにしていることは？

- ・二度とない人生を喜んで暮らす
- ・人には愛情を注ぐ
- ・人の話をよく聞いてあげる
- ・自分に自信を持って暮らす
- ・自然のものをいただく

庭の手入れ作業用に作った腕カバーです。↓



さぎまるくんが行く!



アクティブシニアの

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。そんな方々取材し、充実した毎日を

地域と子ども達の未来のために!

平居 久幸さん (85歳)

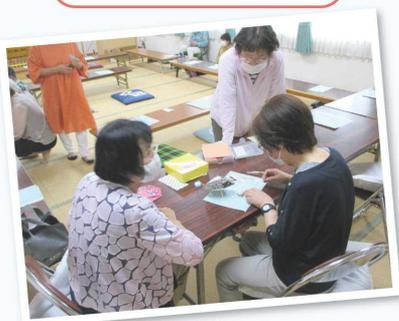
老人会長となつてから地域の活動に取り組んでいる平居さん。現在も、社協南大津支部の恵美酒町ふれあいサロンを運営するなど、多くのボランティア活動を続けておられます。戦争で父親を亡くし、一生懸命に家の事を手伝いながら過ごした幼少期の体験が原点とおっしゃいます。子ども達は、地域の宝と考え、通学する子ども達を毎日朝夕見守っています。

どんな活動をしているの？

恵美酒町ふれあいサロンでは、地域の方が集まり、料理教室をしたり、トランプ・吹き矢・輪投げ等で楽しみます。地域で手芸や絵手紙が得意な人を招き、一緒に作る場を設けることもあります。そうめん流しでは、竹を上手に細工して器を作り、また、餅つきの杵も手作りし、子ども達に工夫する大切さを伝えています。地域の中で人とひととつながる場があることが大切なので、公民館を拠点とした活動に力を入れています。

ボランティア活動で心がけていることは？

高齢者が一人で家にいると、体も弱り、認知症も心配になります。そうならないように、気軽に集まり、楽しくふれあえる場づくりを心がけています。また、近年、核家族・共働きが増え、子ども達は、大人と接する時間が少なくなっています。次世代を担う子ども達を地域の高齢者が育てていくのは使命だと思ひ、頑張っています。



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
427,790円
令和2年6月1日～
令和2年7月31日
(敬称略)

ご協力ありがとうございました

【一般寄付】

- 井寄 恵美子10,000円
- デイホーム ホープ60,557円
- 高尾 武弘4,000円
- 中島 次夫6,000円
- 佐々木 桂子1,530円
- 城北公民館合唱7,432円
- 公益財団法人 家島育英会134,039円
- Y.Y.5,000円
- 匿名10,000円
- 匿名30,000円
- 匿名3,000円
- 匿名10,000円

- 匿名15,600円
- 匿名5,000円

【善意の寄付金】

- 社協蒲田デイ10,844円
- 匿名64,788円
- 匿名50,000円

【物品寄付】

- 佐々木 桂子商品券
- (株)シンセイコーポレーションハンド抗菌スプレー
- 三菱電機(株)姫路製作所フェイスガード
- 匿名マスク
- 匿名タオル

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り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

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) ヒメジ シヤカイフクシキョウギカイ センイギンコウ ダイヒョクシャ タケダ コウイチ
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

シャカイフクシキョウジツヒメジシヤカイフクシキョウギカイ
(加入者名) 社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会



お知らせ

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タイミング、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。

(相談無料・事前予約優先)

○相談日(第1〜第4火曜日)

9月1日・8日・15日・22日

10月6日・13日・20日・27日

いずれも13時30分〜16時30分

○相談の申込・問合せ先

姫路市成年後見支援センター

TEL(079)26219000

社協支部選択事業

社協支部では、地域福祉の推進を図ることを目的に、地域の状況にあわせた福祉事業を選択する社協支部選択事業を実施しています。

社協白鳥支部では、新型コロナウイルスの影響で、ふれあい食事サービス事業など予定していた行事が中止となったため、社協支部ボランティアが何かできることはないかを考え、3月のふれあい食事サービスで表彰を予定していた方へ皆勤賞や精勤賞の表彰状を届けたり、誕生日を迎える方へプレゼントを届けました。思わぬ訪問に対象の方はとても喜んでおられました。



地域によって、
事業の内容が
違うんだね

この事業には、毎年10月から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。

読者の声

●前号の「ラレイル」の記事は勉強になりました。普段から栄養をしっかりと摂り、適度な運動をして、予防したいと思いました。(榎谷久美)

俳句・川柳コーナー

田一枚

秋桜咲きて 風に揺る

(龍田輝子)

マスク顔

知らない人に 会釈する

(鎌谷和子)

参加者募集・案内

要約筆記ボランティア 養成講座 応用編

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：被災地における支援活動について
- 2回目：対人援助について
- 3回目：ノートテイク実践Ⅰ
- 4回目：ノートテイク実践Ⅱ
- 5回目：ノートテイク実践Ⅲ
- 6回目：ノートテイク実践Ⅳ
- 7回目：ノートテイク実践Ⅴ

着ぐるみの貸出について

姫路市社会福祉協議会では、マスコットキャラクター「さぎまるくん」の着ぐるみを、無料で貸出しています。地域でのイベントなどにお役立てください。保育園や福祉施設での行事にも登場しています。

貸出を希望される方は、事前に申し込みが必要となります。申込の受付は、原則3か月前からで、先着順にて受付させていただきます。ご希望の方は、是非ご利用ください。

○問合せ

姫路市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL(079)222-4212



○時間／各回13時30分～15時30分
○場所／
【1、2回目】姫路市総合福祉会館5階第2会議室
【3回目以降】姫路市総合福祉会館4階福祉ボランティア活動室2

○受講料／無料

○対象／姫路市在住か在勤で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)

○申込方法／FAXもしくはハガキにて申し込み。氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話・FAX番号を記入。

○申込締切／9月23日(水)必着

○申込先

〒670-0955
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)222-4212
FAX(079)222-4256

姫路市成年後見支援センター 公開講座のお知らせ

市民や福祉関係者が成年後見制度の内容や仕組み等について学ぶ公開講座を開催します。複数の受講も可能です。興味のある方はぜひご参加ください。

日時	内容
令和2年 10月22日(木) 14:00～16:00	成年後見制度の周辺手続について 講師 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 司法書士 上垣 隼人 氏
令和2年 11月12日(木) 14:00～16:00	任意後見制度と家族信託 講師 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 司法書士 安藤 紀子 氏
令和2年 12月10日(木) 14:00～16:00	成年後見制度と相続・遺言 講師 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 司法書士 赤松 大賀 氏

○会場／姫路市総合福祉会館5階 第1会議室

○定員／各回とも75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、参加希望日、氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、年齢、電話番号、事業所名(福祉関係者のみ)を記入。

○申込締切／10月5日(月)

親族後見人向け研修

姫路市成年後見支援センターでは、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20日(金) 14時～15時30分

○場所／姫路市総合福祉会館5階 第1会議室

○内容／「成年後見制度の基本的理解」

○講師／城陽法律事務所

○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／75名

※応募多数の場合は抽選

○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・ハガキの場合は氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、年齢、電話番号を記入。

○申込締切／11月9日(月)



【問合せ・申込先】

〒670-0955
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館2階
姫路市成年後見支援センター
TEL(079)262-9000
FAX(079)262-9001

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。

● レンコンとさつまいもの甘辛炒め

調理時間 20分

▼材料・分量(1人分)

さつまいも……………中1本
 レンコン……………5cm
 玉ねぎ……………1/2個
 油揚げ……………2cm幅×6枚
 牛肉……………50g
 ネギ……………適量

A 水……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 醤油……………大さじ2
 酢……………大さじ2



▼作り方

- ①さつまいも、レンコンを1cm程度の半月切り(もしくはいちょう切り)に、玉ねぎはくし切り、油揚げは2cmに切り、牛肉は一口サイズに切ります。ネギは小口切りにします。
- ②さつまいも、レンコンをレンジで加熱し、柔らかくします。(500W/3分)
- ③牛肉、玉ねぎ、油揚げをしっかりと火が通るまで炒め、②を混ぜます。
- ④Aを回し入れ水分がなくなるまで炒めます。
- ⑤器に盛り付けたらネギをちらして完成です。



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、

米田ヘルパー が

お薦めの1品を紹介します♪

●調理のポイント

食材の良さを残しつつ旬の物を使って調理しました。さつまいもの甘味と、レンコンのシャキシャキ感が甘酢と合ってとてもおいしいです。旬の食材は栄養価も高く、おいしさも格別です!

●利用者さんの声

旬のものでおかずを作ってもらえるのが嬉しいです。ご飯も進み、今の元気を維持できるのはしっかりしたご飯が食べれるからです。これからも一緒に調理を楽しみたいと思っています。

前回の答え

ウミノイエ

1	フ	エ	ル	メ	ー	ル
2	レ	シ	ー	ト	ー	ー
3	ア	ク	プロ	ット		
4	イ	ミ		ノ	ウ	
5		ス	ダ	ー	チ	ス
6	ア	イ	テ	ム		ズ

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

ヨコのカギ

1. 役に立たないおしゃべり。
2. まったく関係のないよその方を見ること。
3. 大安売り。投げ売り。バナナが有名。
4. 英語で「10」。
5. くじらの肉。
6. 切った後、皮をはいだけの材木。
7. 雪のような色。罪の疑いがないこと。

タテのカギ

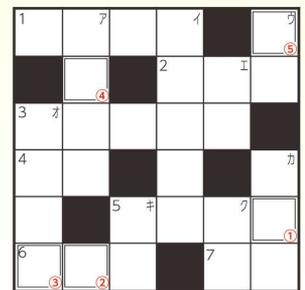
- A. 物事を恐れず、思い切ってるさま。
 イ. 人は哺乳類。ハトは?
 ウ. 木などが燃えた後に残る黒い物。
 エ. 雪や氷の上をすべらせて、人や荷物を運び乗り物。
 オ. 縦の方向に走ったしま模様。
 カ. 陸上の道。陸上の交通機関を利用すること。
 キ. 木をくりぬいて鼻緒(はなお)をつけた、日本特有のはき物。
 ク. 太陽が沈む方角。



? 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

○ ○ ○ ○ ○

●応募締め切り 令和2年9月30日(水)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。

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11月号 表紙作品募集中!

●応募締め切り 令和2年9月15日(火) 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▶

キ
リ
ト
リ

〒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