



ひめじの社協

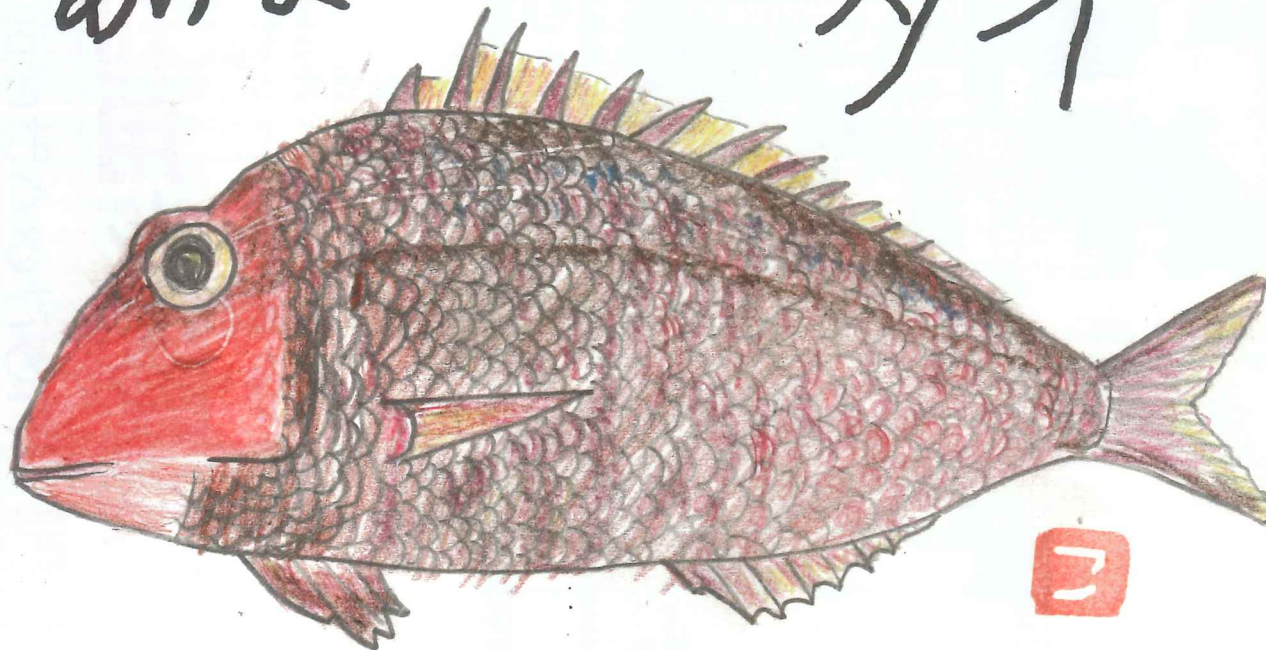


No.310 (隔月発行) 2021年 1月号
(令和3年)

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>

あけましておめで"タイ"



姫路市保城 高見晃成さんの作品 「あけましておめでタイ」

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

いきいきとした生活をおくるために
介護ベッドを利用しよう

④ 市民のひろば

⑤ 企業ボランティアネットワーク

⑥ 寄付だより
赤い羽根共同募金の使い道⑤/
成年後見専門相談/
読者の声/俳句・川柳コーナー

⑦ 参加者募集・案内/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

介護ベッド選びのポイント

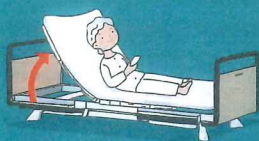
上体を起こすときに
身体がずり落ちないこと



「脚上げ機能」で身体の
ずり落ちを防ぎます

2 脚上げ機能

上体を起こし
やすいこと



「背上げ機能」で
起き上がりもラクラク

1 背上げ機能



「ベッド用グリップ」で身体を
しっかり支えます
高さ調整機能で立ち上がりも
車いすに乗るのもラクラク



介助しやすいこと

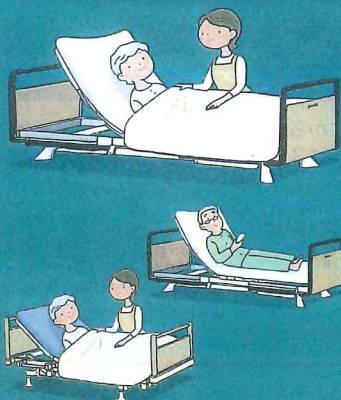


ベッドの側面に柵がない
「ノンサイドフレーム構造」で
足を引きつけて立ちやすく、
車いすにも乗りやすい

安全に立ち上げられること

3 高さ調整機能ほか

使う人の体の状態で必要な機能が変わってきます。介護ベッドを利用することにより、楽に起き上がりができたり、介護をしやすい体勢にすることが出来ます。



体格や使う環境にあわせて
選びましょう

4 ベッドサイズ

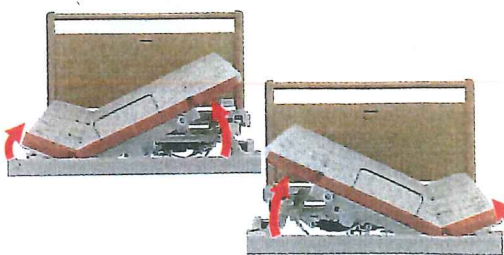
いきいきとした生活をおくるために
介護ベッドを利用しよう

介護ベッド（特殊寝台）は、起き上がりや立ち上がりがしにくくなった方をサポートしてくれる福祉用具です。介護ベッドは電動式になっており、主な機能として、背上げ、脚上げ、高さ調整があります。介護ベッドを使うと、自分で体を起こしたり、体の向きを変えたりすることが難しい方でもベッドから降りたり、車椅子へ移動したりすることが簡単になります。

その他のメリット

寝たきりの方にとっては、背中や膝を上げる機能を利用することで、体を動かさなくても血流を良くし、ずっと同じ姿勢になってしまいうのを防げます。また、介助者にとっても、ベッドの高さや角度を変えることで、体にかかる負荷を小さくし、介助がしやすくなるメリットもあります。

寝返り支援機能



床板が左右にゆっくりと傾き、
ご利用者様の体圧を分散し、
寝返りをサポート。※自動寝返り支援ベッド

サイドアップ機能



座位を安定させ、ベッドからの転落を防ぎます。

他にこんな便利な機能がある機種もあります。

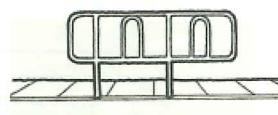
付属品

ベッドまわりの付属品として、マットレス、立ち上がりを補助する手すりや、ベッドからの転落や寝具がずり落ちるのを防ぐサイドレールなどがあります。介護ベッドを使う方の状態により、付属品も必要なものを選びましょう。

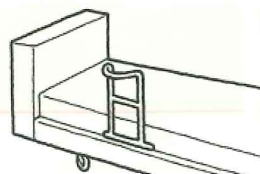


サイドレールと手すり

サイドレールは、ベッドからの転落や寝具のずり落ちを防ぐために使用します。体重を支えるようにはできていませんので、移動する際にはベッド用手すりを使用します。



サイドレール



手すり

レンタル費用はどのくらい？

レンタルする機種や付属品によって異なりますが、介護保険を利用すれば、月額約10万円の自己負担額はレンタル費用（約1万円）の1割～3割となります。

介護用ベッドを利用するには？

介護保険で要介護2以上の認定を受けていれば、介護用ベッドのレンタルができます。例外的に、要支援、要介護1の方でも一定の条件に該当する身体状況の方はレンタルできることもありますので、詳しくはケアマネジャーか地域包括支援センターにご相談ください。

マットレス選びのポイント

1 快適

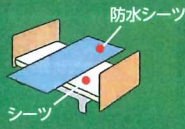
柔らかく
寝心地のよいものを選びましょう

心地よく理想の寝姿勢を維持するためには、身体が適度に沈み込む柔らかめのマットレスを選びましょう。

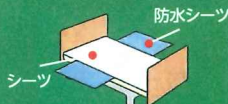


防水シート

就寝時に失禁の恐れや心配のある方は、防水シートを利用しましょう。



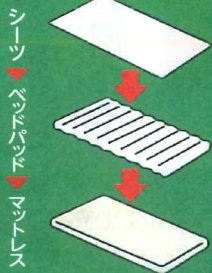
●尿漏れしやすい方
失禁しやすい場合は防水シートをシーツの上に掛けます。



●尿漏れが心配な方
失禁が心配な場合は防水シートをシーツの下に敷きます。

ベッドメイキング

マットレスの上に
ベッドパッドを載せ、その上から
シーツでくるんで
使用します。

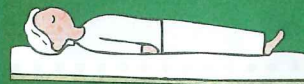


シーツ → ベッドパッド → マットレス

2 床ずれ防止

身体を動かせない方は、
体圧分散性の
高いものを選びましょう

体圧が1カ所に集中するのを防ぐために、体圧分散効果の高いマットレスを選びましょう。

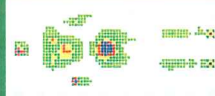


体圧分散性

体圧分散性が
高いマットレス
体圧がほどよく分散



体圧分散性が
低いマットレス
体圧が局部に集中



3 立ち上がりやすさ

離床を優先する方は、
硬めのものを選びましょう。



自分で寝返り、起き上がりができる方は、硬めのマットレスにすれば身体への沈み込みが少なくなり、動作がしやすくなります。自分で寝返りができない方や、長時間ベッドを利用する方は、体圧が分散できるマットレスにすれば、床ずれ防止になります。

市民のひろば

社協支部活動の紹介

社協 妻鹿支部

ふれあい食事サービス事業

10月8日(木)、妻鹿公民館において、ふれあい食事サービスが行われました。

あいにくの雨模様でしたが、普段は自転車の方も、「毎月楽しみにしているから」と歩いて公民館まで来られました。

また、この日は、地元の飾磨高等学校に通う生徒が、新型コロナウイルスの影響が続く中、何か地域の役に立てることがないかと考え、手作りした、約60枚のマスクが配付されました。当日のメニューに添えられたマスクを手にとられた参加者は、大変喜んでおられました。

消毒、換気、机の配置等の感染防止対策もしっかり取りながら、ボランティアが手作りの料理を、皆で、おいしくいただきました。

コロナ禍においても、対策を取ることで、地域の様々な方と交流し、人の思いや優しさが繋がる場として、地域の絆を深めています。



メニューはハシライスでした。おいしそう！



皆さん、毎回楽しみに来られ、お友達と談笑されています♪

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。

社協 東支部

ふれあいサロン事業

11月4日(水)に、ひがし交流センターにおいて「ひがしふれあいサロンA」が開催されました。

新型コロナウイルス感染予防のため、会場の窓は開け放し、間隔を空けて席を準備し、受付での名簿記入や検温等、しっかりと対策を考えて実施されました。

サロン会場の隣では、いきいき百歳体操が行われており、体操終了後、サロンに寄って帰られる方も多く、いつも体操終了時間になると、ほぼ満席状態となります。

散歩がてら歩いて会場を訪れ、サロンで地域の方々と顔を合わせ、おしゃべりすることを日常に取り入れている方も多く、サロンで見かけないと、どうしたんだろうと、親しい方に聞いてみたり、サロンの帰り道に寄ってみたりと、気にかけることもあります。地域の中の集い場として、ふれあいサロンは様々な役割を担っています。



体操後のサロンはいっぱいになります



おしゃべりが弾みます♪



美味しいコーヒーをいただきます

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加入いただいています。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。

姫路企業ボランティアネットワーク研修会開催

8月7日(金)に、災害時の企業としての取組や関わり方を学び、防災・減災への意識向上を図ることを目的に、研修会が行われました。

講師に日野ボランティア・ネットワークの山下弘彦氏をお招きし、各地で活動が続ける中で、経験したこと、取組事例などを伺い、企業として、個人として災害に備えておくべきことは何か、また日頃の連携の必要性などを学ぶことができました。



清掃活動ボランティア

10月24日(土)に、姫路城周辺と大手前通り付近の清掃活動を行いました。この活動は、気軽に参加できるボランティア活動として、例年行っています。



企業のボランティア活動

姫路企業ボランティアネットワークでは、社会貢献活動の他に、会員相互の交流を深めるため、親睦会や研修会を実施しています。現在、26社で活動しており、会員は常時募集中です。1社では困難な社会貢献活動も、姫路企業ボランティアネットワークを通じて、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、情報を発信していますので、ご覧いただき、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考えている企業がございましたら、お気軽にお問合わせください。

姫路企業ボランティアネットワーク 会員企業一覧

(五十音順)

アルク(株)	スピードキング(株)
イオンリテール(株) イオン姫路リバーシティー店	生活協同組合コープこうべ 第7地区本部
(株)板文	(株)前後前
イトーセキュリティ サービス(株)	(株)太子産業 但陽信用金庫
(株)エントランス	トヨタカローラ姫路(株)
(株)川西電気	中一建設(株)
関西電力送配電(株) 兵庫支社	日本製鉄(株)瀬戸内製鉄所
北野産業(株)	姫路地区郵便局長会
(株)きんでん姫路支店	姫路獨協大学
工成建設(株)	(株)平野組
サイファー税理士法人 姫路事務所	(株)ホープ 美樹工業(株)
JFE 条鋼(株)姫路製造所	(株)わたなべ

問合せ先 【姫路企業ボランティアネットワーク事務局】

姫路市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL (079) 222-4212

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
251,022円
令和2年10月1日～
令和2年11月30日
(敬称略)

ご協力ありがとうございました

【一般寄付】

● 梶木 敏秀	50,000円
● 中央工機産業(株)広畑営業所	10,000円
● 高尾 武弘	4,000円
● 中島 次夫	2,000円
● 島本税理士事務所	30,000円
● 映画「飛行帰還」制作委員会 高尾 重利	5,000円
● 映画「飛行帰還」制作委員会 鷹尾 利幸	5,000円
● 姫路アドヴァンス	20,000円
● 東洋医学堀治療院	5,021円
● コープ姫路田寺「釣り銭チャリティの一部」	10,000円
● 竈門 炭治郎	10,000円
● Y.Y.	5,000円
● 匿名	484円
● 匿名	5,000円
● 匿名	15,600円
● 匿名	10,000円
● 匿名	3,000円
● 匿名	30,000円
● 匿名	3,000円

【善意の箱寄付金】

● 社協 蒲田デイ	7,917円
-----------	--------

【供養寄付】

● 平野 榮子「平野敏雄の供養として」	20,000円
---------------------	---------

【物品寄付】

● 明治安田生命保険(相)姫路駅前営業所	タオル56枚、石けん13個
● サークルあみあみ	手編みひざ掛け10枚
● 匿名	手編み帽子96枚
● 匿名	タオル60枚、石けん128個
● 匿名	テレホンカード19枚
● 匿名	タオル28枚、おむつ4袋
● 匿名	切手
● 匿名	手芸用品

お詫びと訂正

No.309(令和2年11月号)の寄付だよりの記載が誤っておりました。

誤: 播州農機販売(株) → 正: 播州農機販売(株)

誤: 播州農機販売(株) 社員会 → 正: 播州農機販売(株) 社員会
大変申し訳ございませんでした。

お知らせ

成年後見専門相談

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

1月12・19・26日(各火曜日)
2月2・9・16日(各火曜日)
いずれも13時30分～16時30分

○問合せ・申込先

姫路市成年後見支援センター
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

読者の声

● 今まで福祉関係の仕事に目を向けたことはありませんでしたが、1日のスケジュールを見ていて、色々な働き方があるのだなと興味を持ってました。
(匿名希望)

俳句・川柳コーナー

食べて寝て
牛ならとつくに
出荷済み
(志水信枝)

シリーズ

～赤い羽根共同募金の使い道⑤～

社協支部選択事業

子育て支援事業



社協支部では、小学校就学前の児童とその保護者を対象に、子育て支援事業を実施しています。絵本の読み聞かせや季節行事などを通じて、友達づくりや親子で楽しめる機会の提供を行っています。また、カフェタイムや自由遊びなど、ゆったり過ごす時間があることで、他の親子やボランティアさんとのつながりを深め、育児に関する相談も気軽にすることが出来ます。

孤独感を軽減し、住み慣れた地域で安心した子育てが出来るように、地域住民同士が交流する事業です。



にしっ子ひろば(社協高岡西支部)

参加者募集・案内

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

令和2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／令和3年1月4日(月)～22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。

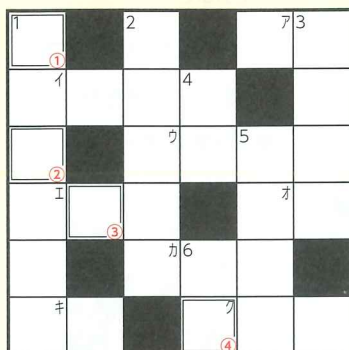
○選考方法／申請書を当法人ホームページからダウンロードしてください。

○選考方法／公益財団法人姫路十

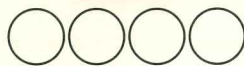
協 会 クイズ

タテのカギとヨコのカギをヒントにして各マスをうめてください。

①～④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3年2月1日(月)消印有効

タテのカギ

1. 防水性があり、雨の日に着る上着
2. 英語で診療所のこと
3. 薄い紅色。ピンク
4. 細長い繊維状、糸状のもの。「ひと〇〇の光」
5. 法律などで禁じていたことを解除すること
6. 人柄にふさわしくない服装や言動のたとえを「〇〇に烏帽子」と言う

ヨコのカギ

- A. 親しい仲間
- イ. ヨーロッパの北西部に浮かぶ島国。首都はロンドン
- ウ. 宴会の後に場所を変えて開く二度目の宴会
- エ. 足を温めるための布団と暖房器具のセット
- オ. 赤、青、黄など物で反射する光に感じられる種類
- カ. 静かな夜中。「〇〇〇も眠る丑三つ時」
- キ. 「タテのカギの6番の答え」の次の干支
- ク. キューパのアフリカ系住民の間から生まれたリズム。また、そのダンス

前回の答え

イゾウ



応募総数157名
(ハガキ99名、
ホームページより58名のうち
正解153名)

ハガキにクイズの答え、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢と広報紙「ひめじの社協」の感想を記入の上、8ページ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ネクスト(3,000円)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。

クイズの応募方法

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／令和3年2月5日(金)

○支給日／令和3年2月16日(火)

※電話による問い合わせはご遠慮ください。

ひめじおんまつり特別編 パネル・動画展を開催します

毎年開催している、ボラサポフェスティバル「ひめじおんまつり」ですが、令和2年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、例年のようなブース出展やステージ発表などは行わず、パネル展示と映像をメインに開催します。

○日時／令和3年2月2日(火)～2月12日(金)

○場所／姫路市役所1階市民ロビー
○内容／市民活動・ボランティア

サポートセンターに登録しているNPOや市民活動団体が、日頃取り組んでいる活動を、ポスターや動画により紹介します。

○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)281-2660

姫路市権利擁護フォーラム

認知症や知的障害、精神障害など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が送れるよう、成年後見制度の仕組みや利用について紹介します。

○日時／令和3年1月30日(土)13時30分～15時15分
(開場 12時45分)

○場所／姫路市総合福祉会館5階第1会議室

○内容／「自閉症の子とともに生きて」親亡き後を考える」

○講師／野澤 和弘 氏

(一般社団法人スローコミュニケーション代表・植草学園大学客員教授)

○定員／70名(先着順)

○参加費／無料

※公共交通機関での来場にご協力をお願いします。

○申込方法／電話もしくはハガキ・FAXにて申し込み。ハガキ・FAXの場合、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／令和3年1月15日(金)

○問合せ・申込先／

姫路市成年後見支援センター
〒670-1095
姫路市総合福祉会館2階

TEL(079)262-19000
FAX(079)262-19001

● ブリ大根

調理時間 30分

▼材料・分量(1人分)

ブリ切り身……………2切れ
大根……………6センチ
しょうが……………少々

調味料

醤油……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ2

▼作り方

- ①大根は2cmの半月切りにし、下ゆでをします。
- ②ブリは熱湯にくぐらせ、冷水で軽く洗い、くさみを取り3等分にします。
- ③大根にかぶるくらいの水を入れ、合わせた調味料、ブリ、薄切りにしたしょうがを入れます。
- ④落しぶたをし、煮込みます。



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

一緒に台所に立つのは難しいので椅子に座ってできることはいただいています。冷蔵庫内の材料を伝え、食べたいメニューを言われます。なるべく簡単にできるような工夫していますが、調理することを楽しみにしていっぱいいます。

●利用者さんの声

ヘルパーさんが来てくれる日が楽しみです。ヘルパーさんが見てくれているので、自分で食べたいものの調理ができています。私の好きなものもだいたいわかってもらっています。ヘルパーさんと一緒にお話をしながら調理することは楽しいです。

姫路市社会福祉協議会 ヘルパー事業室 ☎(079)224-3525

令和2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)

株式会社マルイチ
社会福祉法人あかね本部
三相電機株式会社
医療法人社団 みどりの会 酒井病院
社会福祉法人夢前和楽園
フジプレミアム株式会社
株式会社関西物流
マックスバリュウ西日本株式会社町田店
松山自治会
中山下自治会
六九谷自治会
八幡自治会
奥佐見自治会
口佐見自治会
林谷自治会
新町自治会
林田ガス株式会社
林田自治会
上構自治会
中構自治会
白鳥園

久保自治会
下構自治会
大堤自治会
上伊勢自治会
株式会社大東
株式会社稲葉マシナリー
株式会社西日本ファーム
下伊勢自治会
観光ボランティアガイド
林田地域振興組合
NPO新風林田
神戸畜産山田牧場
しらさぎの里
山田自治会

お詫びと訂正

No.309(令和2年11月号)の団体・法人
賛助会員の記載に誤りがありました。
申し訳ございませんでした。
× 経山会 ゆめさき三晴荘
○ 経山会 ゆめさき三清荘

鬼滅の刃「炭治郎」から 寄付がありました!

アニメ「鬼滅の刃」の主人公「竈門炭治郎(かまどたんじろう)」を名乗る方から、現金10,000円の寄付がありました。「コロナで大変な状況ですが、1人でも多くの子供達の笑顔を切望します」とメッセージが添えられていました。善意の気持ちを大切にに使わせていただきます。

前略
11月11日の神戸新聞に掲載された「鬼滅炭治郎」
寄付金の記事に感動しました。横浜市の話ですが、
姫路市民の私として、横浜市の炭治郎の
真似をしたいと思い、ペンをとりました。
コロナで大変な状況ですが、1人でも多くの
子供達の笑顔を切望します。
姫路市 竈門炭治郎

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

2021年3月号 表紙作品募集中!

●応募締め切り 令和3年1月15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しどしど応募ください。

- *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