



ひめじの社協



No. 312 (隔月発行) 2021年 (令和3年) 5月号

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>



姫路市青山南 館林朋子さんの作品 「元気が一番」

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

令和3年度 事業計画・予算

④ 気軽に集える『通いの場』の
魅力について

⑤ 低栄養状態を予防しよう！

⑥ 寄付だより

赤い羽根共同募金の使い道⑥／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

令和3年度

事業計画・予算

地域のつながりと
笑顔を増やそう！



重点目標

- 1 住民主体による地域福祉活動の支援、啓発に努めます
- 2 総合相談支援体制を充実させ、複合的な生活課題の解決を図ります
- 3 行政、関係機関・団体とのさらなる協働により、地域の福祉課題に対応します
- 4 感染予防を徹底し、安心できる質の高い在宅福祉サービスを提供します
- 5 労働環境を整え、社会情勢の変化に対応できる安定した法人運営に努めます

ご挨拶



理事長
竹田 佑一

皆様には、日頃より私ども姫路市社会福祉協議会にご協力、ご支援を賜わり厚くお礼申し上げます。

昨春より猛威をふるう新型コロナウイルスの感染拡大により、緊急事態宣言の発令とともに、当協議会の事業においても、集まる場所が制限され、これまでのように活動したくてもできない状況が長く続きました。地域福祉を支えて下さる方々からは、このような状況にあっても、感染予防を徹底し活動を続けたい、続けなければならないというご意見をたくさん頂戴し、地域でのつながりづくりやふれあい活動の重要性を再度認識する機会となりました。

コロナ禍の終息は未だ見通しが立たない状況ですが、当協議会といたしましては、感染予防を徹底し、できる限り市内でたくさんの方々の笑顔が生まれますよう、各種団体の皆様や地域住民の方々にご尽力をいただきながら、各種事業に取り組んでいく所存でございます。

本年度も引き続き、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

社協支部

概ね小学校区ごとに組織される社協支部において、地域のボランティアの皆さんの協力のもと、さまざまな事業を展開します。

- ふれあい食事サービス事業
- ふれあいネットワーク事業
- 子育て支援事業
- ふれあいサロン事業
- 社協支部選択事業
- 社協支部活動支援事業

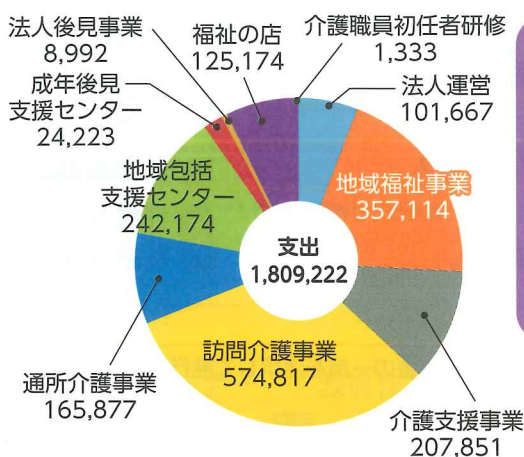
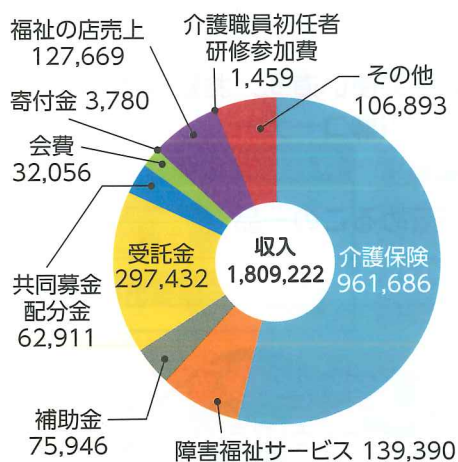


ふれあいサロン事業（城翼支部）



子育て支援事業（大津支部）

令和3年度予算



在宅福祉サービス

日常生活における様々な福祉の困りごとに対して、公的制度と当協議会独自のサービスの両面より利用者を支え、地域の中でその人らしい生活が送れるよう支援します。

- 買物支援サービス事業
- 車椅子の貸出
- 外出支援事業
- 毎日給食サービス
- ミニデイサービス事業
- 訪問介護事業（ヘルパー）
- 通所介護事業（デイサービス）
- 福祉用具貸与・販売事業

相談支援

市民からの福祉、介護に関する相談に応じ、関係機関と連携を図りながら、解決に向けて取り組みます。

- 福祉総合相談
- 介護相談
- 法人後見事業
- 生活困窮者自立相談支援事業
- 日常生活自立支援事業（福祉サービス利用援助事業）
- 生活福祉資金貸付制度の相談
- 姫路市成年後見支援センターの運営
- 市民後見人の後見監督
- 居宅介護支援事業
- 地域包括支援センターの運営

支援体制の整備

- レクリエーション用具貸出事業
- 地域の居場所づくりへの協働及び支援
- 姫路市生活支援体制整備事業

その他の事業

- 福祉ボランティア活動の支援
- あんしんサポーター養成研修
- 福祉教育の推進
- 高齢者疑似体験セットの貸出
- 介護職員初任者研修
- 広報紙「ひめじの社協」の発行
- 災害に対する備えの充実 等



福祉教育の推進（花田中学校）

プレイバックこの10年（H23-R2）

姫路市社会福祉協議会は、地域の福祉を増進する団体として昭和26年に設立され、今年70周年を迎えました。

そこで、今年度の広報紙において、60周年からの10年間で始まった事業やトピックスをシリーズで掲載していきます。

H24.11

「さぎまるくん」誕生

マスコットキャラクターであるさぎまるくんが誕生したのは、平成24年11月。

姫路市の市鳥「しらさぎ」をモチーフにしたキャラクターで、愛称を広報紙やホームページ等で広く募集しました。308件の応募の中から、審査の結果、「さぎまるくん」に決定しました。



平成25年には「着ぐるみ」と「さぎまるくんスマイル体操」を作成。スマイル体操は、小さなお子さまから、お年寄りまで楽しんでいただける健康的で親しみやすい体操です。大きく口をあけてしっかり歌いながら体を動かすことで、口の体操や有酸素運動による体力増強などエクササイズの要素もあります。

（姫路市社協ホームページに動画や音源があります）

気軽に集える『通いの場』の魅力について

「コロナに気をつけ、コロナもカラダも健康に」

姫路市内には、「いきいき百歳体操」や「認知症サロン」といった、高齢者の方が身近な地域で集まって活動する『通いの場』がたくさんあります。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、多くの団体が活動を自粛されるなか、令和2年度は、令和元年度と比べ、外出機会は約20%減少し、認知機能低下や鬱に関する該当者は、約5%増加との調査報告(※)もあります。

コロナ禍で、家に閉じこもりがちなる方も多いですが、感染予防に気をつけながら、健康維持に心がけましょう。

「いきいき百歳体操」

高齢者の方が「住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らす」ことを目指して取り組まれている地域活動です。

この体操は、重りを使った筋力運動で、続けることによって筋力がつき日常生活の体の動きが楽に行えるようになります。

「認知症サロン（認知症カフェ）」

認知症の方やその家族、地域の方等、誰もが気軽に参加できます。活動の内容は様々ですが、認知症の方やその家族同士が情報交換するだけでなく、地域の方との交流の場になるとともに、医療や介護の専門職への相談にもつながる『通いの場』です。

※日本能率協会総合研究所の調査による

〈活動紹介〉

南山田公民館のいきいき百歳体操

令和2年1月からスタートし、男性の参加者も多く、毎週1回、皆で元気に体操をされています。

参加者からも「体操に行くと、体がしっかりする。足が上がりやすい。」「体操はええねえ。ここは窓を開けると空気が良いし、コロナの感染対策をしてくれているから安心。」との声がありました。

世話人の方も「皆が喜んでる声を聞くと、わしも嬉しい。頑張つて続けようと思う。」と話されていました。



「いきいき百歳体操」や「認知症サロン」については、お住まいの校区を担当している地域包括支援センターへお気軽にお問合せください。

名称・担当校区	所在地・TEL/FAX	名称・担当校区	所在地・TEL/FAX
白鷺・琴陵地域包括支援センター	〒670-0901 西二階町85番地	飾磨地域包括支援センター	〒672-8064 飾磨区細江2655番地 (南保健センター内)
白鷺・船場・城西	TEL 221-8600/FAX 289-0109	妻鹿・高浜・飾磨	TEL 231-4302/FAX 235-0401
城乾・東光地域包括支援センター	〒670-8530 坂田町3番地 (中央保健センター内)	大津地域包括支援センター	〒671-1146 大津区大津町一丁目31番地111
城東・東・城乾・野里	TEL 289-1703/FAX 289-1638	大津・南大津・大津茂	TEL 236-3170/FAX 236-3180
山陽地域包括支援センター	〒670-0974 飯田777番地	広畑地域包括支援センター	〒671-1116 広畑区正門通三丁目2番地2 (西保健センター内)
荒川・手柄・城陽	TEL 283-1511/FAX 283-1510	広畑・広畑第二・八幡	TEL 236-8114/FAX 230-3603
高岡地域包括支援センター	〒670-0061 西今宿五丁目5番30号	朝日地域包括支援センター	〒671-1201 勝原区下太田573番地
高岡・高岡西	TEL 298-2226/FAX 298-2228	旭陽・勝原・余部	TEL 273-1610/FAX 273-4321
安室地域包括支援センター	〒670-0073 御立中四丁目13番16号	網干地域包括支援センター	〒671-1253 網干区垣内中町119番地 (網干保健福祉SC内)
安室東・安室	TEL 291-5757/FAX 291-5758	網干・網干西	TEL 272-6936/FAX 272-6937
花田・城山地域包括支援センター	〒671-0252 花田町加納原田155番地	増位・広瀬地域包括支援センター	〒670-0805 西中島395番地1
花田・谷外・谷内	TEL 253-8178/FAX 251-2388	広峰・城北・水上・増位	TEL 225-6766/FAX 225-6767
四郷・東地域包括支援センター	〒671-0232 御国野町御着283番地15 (東保健福祉SC内)	北地域包括支援センター	〒670-0802 砥堀428番地 (中央保健センター北分室内)
四郷・別所・御国野	TEL 252-8009/FAX 253-1614	砥堀・豊富・山田・船津	TEL 264-6153/FAX 264-1512
書写・林地域包括支援センター	〒671-2246 打越1075番地1	香寺地域包括支援センター	〒679-2144 香寺町中屋14番地 (香寺事務所内)
曾左・峰相・林田・伊勢	TEL 266-5885/FAX 260-6850	香呂・中寺・香呂南	TEL 232-3337/FAX 232-3338
大白書地域包括支援センター	〒671-2216 飾西728番地5 (西保健福祉SC内)	夢前地域包括支援センター	〒671-2103 夢前町前之庄2160番地 (夢前事務所内)
白鳥・青山・太市	TEL 267-3929/FAX 267-2615	置塩・古知・前之庄・蒔野・上菅・菅生	TEL 336-3711/FAX 336-3722
灘地域包括支援センター	〒672-8021 白浜町宇佐崎中二丁目520番地 (灘保健福祉SC内)	安富地域包括支援センター	〒671-2401 安富町安志1151番地 (安富事務所内)
白浜・八木・糸引	TEL 247-3355/FAX 247-3388	安富南・安富北	TEL 0790-66-4357/FAX 0790-60-3001
大的地域包括支援センター(※)	〒671-0101 大塚町2211番地5 (大的市民センター内)	家島地域包括支援センター	〒672-0102 家島町宮2169番地 (南保健センター家島分室内)
的形・大塚	TEL 254-3811/254-5522	家島・坊勢	TEL 325-0780/FAX 325-0781
飾磨西地域包括支援センター	〒672-8084 飾磨区英賀清水町一丁目5番地1 (飾磨保健福祉SC内)		
津田・英賀保	TEL 240-6528/FAX 237-8048		

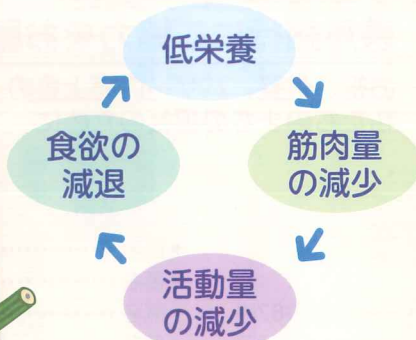
※令和3年4月1日から所在地移転

メタボより危険！

低栄養状態を予防しよう！

筋力低下をはじめとする筋肉、関節、内臓などの運動機能や身体機能の虚弱、衰えを「身体的フレイル」といいます。外出など身体を動かす機会が少なくなれば身体機能は衰えていきます。さらに身体を動かす機会が少なくなれば、食欲がわかず、食事量が減って栄養が不足する「低栄養」になります。低栄養状態は身体的フレイルを加速させると言われています。

フレイルのサイクル



痩せすぎにも注意！

メタボリックシンドロームを気にしている方もあるかもしれませんが、年齢とともに食が細くなるほか、健康のためと思って肉や卵、糖質が含まれる主食類を避けた食生活が続いていると、3食きちんと食べているつもりでも低栄養に陥る可能性があります。栄養不足となると筋力が衰えるだけでなく、肌や髪など見た目もどんどん老け込んでしまいます。



野菜と魚中心の食生活は、健康寿命を縮めることになりかねません。



BMI21.5未満も注意だよ！

BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m

※BMI…肥満度を表す指数

たんぱく質をとろう！

筋肉を作るたんぱく質。1日に必要なたんぱく質は体重1kgあたり1gとされています。高齢者は若い時よりもたんぱく質を筋肉に変える力が衰えており、体重1kgあたり1.2〜1.5gは必要になります。

体重60kgの人なら1日に70〜90g必要！



含まれるたんぱく質量の目安 (100gあたり)



ゆで卵 (12.9g)



生ハム (24.0g)



かにかまぼこ (12.1g)



納豆 (16.5g)



鶏ささみ (23.0g)



イワシ丸干し (32.8g)



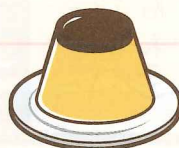
豆腐 (6.6g)

工夫して栄養を摂りましょう

たんぱく質は体内にためておけず、毎日きちんと摂取する必要があります。栄養が偏らないように、カルシウムやミネラル、ビタミン、適度な糖質も必要です。少しでも効率的に栄養を摂取できるよう工夫してみましよう。

間食でもいい！

プリンやアイスクリーム、チーズケーキなど、卵や乳製品を使ったものがおすすめです。



缶詰・市販品を活用！

サバ缶やツナ缶、やきとり缶などの缶詰や、唐揚げ、焼魚、鳥の照り焼きなどのおかずを買ってくるのもよい方法です。



しっかり食事を摂ると同時に、外出の機会を増やして、日常生活で体を動かすようにしましょう。



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

ご協力ありがとうございました

【一般寄付】

● F.S.播磨西高等学校	
「文化祭バザー売上の一部として」	22,987円
● 高尾 武弘	4,000円
● 堀 眞平 「50年以上医療に従事、感謝」	10,000円
● 中島 次夫	10,000円
● ダイセル労働組合姫路支部	70,000円
● 江原 道子	30,000円
● 梅田 和子	10,000円
● 朝日中学22回卒業生有志	50,932円
● あいおいニッセイ同和損害保険株式会社	150,000円
● 上原 崇史	10,000円
● ミルトスの木	20,000円
● NPO法人日本入れ歯リサイクル協会	12,424円
● 姫路市介護者家族の会	120,285円
● Y.Y.	5,000円
● 安富町あじさい福祉銀行	30,000円
● 匿名	10,000円
● 匿名	515,680円
● 匿名	15,600円

● 匿名	10,000円
● 匿名	3,000円
● 匿名	253円
● 匿名	100,000円
● 匿名	1,928円

【善意の箱寄付金】

● 社協 蒲田デイ	6,196円
-----------	--------

【物品寄付】

● 姫路企業ボランティアネットワーク	絵本100冊
● JFE条鋼株式会社姫路製造所	
高齢者疑似体験セット、付属品(サポーター、杖)	
● 匿名	介護用品
● 匿名	タオル16枚、マスク30枚入り2箱、ハンドジェル2本
● 匿名	介護用品



寄付額
1,218,285円
令和3年2月1日～
令和3年3月31日
(敬称略)

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

5月11・18・25日(各火曜日)
6月1・8・15・22日(各火曜日)
いずれも13時30分～16時30分

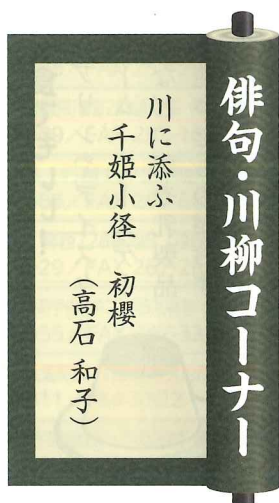
○問合せ・申込先

姫路市安田三丁目一番地
姫路市総合福祉会館2階
TEL(079)26219000

読者の声

● 困っている人がいれば、率先して助けてあげようと思う人が増えれば、住みやすい街になると思うので、福祉教育をこれからも取り入れてほしいと感じました

(モカ)



シリーズ

～赤い羽根共同募金の使い道⑥～

福祉教育の推進



姫路市社会福祉協議会では、市内の中学生に、子ども達の福祉の学びを支援する取組として福祉教育を行っています。自分たちのまちの地域福祉活動を知り、地域福祉に関心を持ち、誰もが暮らしやすい地域について考えたり、認知症の症状や原因、認知症の方との関わり方などを学んだり、車椅子やアイマスク、高齢者疑似体験などを使い、実際に体験することで高齢者や障害者の特性を学んだりします。

福祉教育には、次世代の地域福祉を担う人材を育成するという大きな役割があります。自分だけでなく他者への思いやりの心を育てていくとともに、地域福祉を推進していくための理解者や支援者が広がるよう、これからも福祉教育を進めていきます。



今年度も、赤い羽根共同募金へのご協力をお願いします。

姫路市市民後見人等養成研修 事前説明会のお知らせ

参加者
募集

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って成年後見人等が日常生活上の契約を結んだり、財産管理などを行う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、後見業務の新たな担い手となる市民後見人等養成研修を実施します。研修の開催にあたり下記の日程にて事前説明会を行います。

養成研修の受講を希望する方は、説明会に参加のうえ、配布する申込用紙で申込していただく必要があります。下記のいずれかの日程で事前説明会に必ずご出席ください。

○日 時／令和3年6月4日(金)13:30～、18:30～

令和3年6月5日(土)13:30～

○会 場／姫路市総合福祉会館 第2会議室(姫路市安田三丁目1番地)

○申込方法／電話またはFAX、ハガキにて申し込み(氏名、ふりがな、電話番号記入)

○申込締切／令和3年6月3日(木)必着

多数のご参加を
お待ちしております。



養成研修の 概要

○対 象／姫路市内在住で、令和3年7月16日(金)時点で
20歳以上68歳以下の方対象。

○定 員／30名(定員を超過した場合は抽選)

○日 程／令和3年7月～令和4年2月
※全日程 11日間(57時間)

○会 場／姫路市総合福祉会館 ○受講料／無料

○申込・問合せ先／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) 262-9000

FAX (079) 262-9001

レクリエーション用品貸出事業

姫路市社会福祉協議会では、「レクリエーション用品」の貸出を行っています。体を動かすものや卓上で使用するもの等、子どもから高齢者まで楽しめるものを用意しています。子ども会等の地域の行事や交流等にご利用ください。

○貸出対象者／

姫路市社会福祉協議会社協支部及び姫路市内の子ども会等地縁組織

○貸出用品／

①アジャタ ②ストラックアウト
(玉入れ) (的当てピッチングゲーム)



③パラバールン ④災害かるた



○費用／無料

○申込について／貸出申込書への記入が必要となります。貸出し中の場合がありますので事前にお問い合わせをください。

○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内

TEL (079) 222-4212



マスコットキャラクター
さぎまるくん

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でも登場しています。

着ぐるみ本体、取扱説明書、さぎまるくんスマイル体操CD・DVD・歌詞カードをセットにしてお貸ししています。

貸出を希望される方は、事前に申し込みが必要です。申込の受付は、原則3ヶ月前から先着順にて受理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



● ジャーマンポテト

調理時間 20分

▼材料・分量(2人分)

じゃがいも……………中2個
玉ねぎ……………1/4個
ピーマン……………3個
ウインナー……………2本

黒コショウ……………少々
にんにく……………1かけ
バター……………20g
※仕上げに、しょうゆもしくは、ソースを少量入れます。

▼作り方

- ①じゃがいもは、皮つきのまま5ミリ幅程度の輪切りにします。
- ②玉ねぎは5mm位のくし切りに、ピーマンは5mm位のせん切りにし、火が通りやすい大きさに切ります。ウインナー2本は4等分ずつ斜め切りにします。にんにくはみじん切りにします。
- ③フライパンにバター20g(好みにより調整します。)を入れ、弱火でじっくりと温めます。
- ④③のフライパンに①のじゃがいもを並べます。並べたじゃがいもは、さわずにゆっくりと、約10分程度、火を通します。
- ⑤じゃがいもに火が通ったら、②を加え、炒めます。黒コショウを少量入れます。
- ⑥最後に、香りづけににんにくを入れ、しょうゆかソース(どちらかお好みで)を加え、火を止め、器に盛ります。



社協ヘルパーが薦める
この一品

今回は、

栗田ヘルパー が

お薦めの1品を紹介します♪

●調理のポイント

今回は、新じゃがを使用しました。じゃがいもにじっくりと火を通すことで、ホクホクとしたじゃがいもに仕上がります。利用者さんと相談しながら、ご自宅にある食材を利用し、色々な調理が出来るように工夫しています。

●利用者さんの声

ヘルパーさんの訪問をいつも楽しみにしています。自分では、なかなか出来ない調理を楽しむことが出来ています。ヘルパーさんと相談しながら、食事が少なくても栄養を考えて作ってもらえるのでありがたいと思っています。毎回2回分を作ってもらっています。今回、初めて食べるメニューなのでとても嬉しい、楽しみです。

姫路市社会福祉協議会 ヘルパー事業室 ☎(079)224-3525

前回の答え

ボキン

1	ベ	ツ	ト	ボ	ト	ル
2	ナ	ツ		3	ケ	マ
	ル		ウ			ト
4	テ	ア	ラ	イ		キ
5	イ	ン	ド		6	フ
	1		7	リ	ア	タイ

応募総数267名
(ハガキ186名・ホームページより81名)
のうち正解258名

リニューアル! ? 社協! クイズ

切磋琢磨

同じ目標を持つ友人同士が競い、励まし合って互いに向上していくこと

時代錯

時代とは合わない古い考え

一網打

集団を一気に全て捕まえること

下泰平

心配事もなくのびのびとしている様子のこと

岡目

当事者より周りで見ている人のほうが正しく判断できることのたとえ

手前

自分で自分のことを自慢すること

意工夫

新しいことを考え出し、そのためにさまざまな手段、方法をたためること

朋友知

交際のある友人のこと

創 病 災
一 味 己
八 息 誤
天 尽 磨

答え

〇〇〇〇

●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3年5月31日(月)消印有効

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7月号 表紙作品募集中!

●応募締め切り 令和3年5月15日(土) 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。

*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