

ひめじの社協



No. **315** (隔月発行) **11** 月号
2021年 (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>



姫路市飾東町 長谷川カツヨさんの作品 「カカシが頑張っています」

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

もっと食事が楽になる！
知っ(得) 食事のポイント

4 プレイバックこの10年

5 善意銀行 (寄付の窓口)

6 寄付だより

赤い羽根共同募金の使い道⑨／お知らせ
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

もっと食事が楽になる！ 知っ得 食事のポイント

食事は心も体も元気になり、生きていくうえで、とても大切なことです。しかし、最近「ごはんの飲み込みが難しいな」や「食事中にむせやすくなったな」などということはありませんか？体の機能が衰えてくると、飲み込む力が弱くなったり、食事をするときにサポートが必要になったりします。うまく飲み込めず、食べ物が入ってしまったり、誤嚥（ごえん）性肺炎を起こしてしまうこともあります。

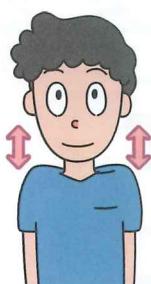
今回の特集では、食事がとりやすくなる体操や、食べるときの正しい姿勢を紹介합니다。ぜひチャレンジしてみてください！
後半では、食事の介助のポイントも紹介しますので、参考にしてください。

食事前の準備運動！ 口腔健康体操

口腔健康体操とは、食事の前に上半身を動かす体操を行うことです。体操をすることによって、唾液がよく出るようになり、食事がうまく喉を通るので、むせにくくなります。

ここでは、6種類の体操を紹介します。それぞれ動かすところが違います。無理のない範囲で組み合わせて行うと効果的です。

肩の体操



肩を上下に10回動かします。

まずは深呼吸をして リラックス!!



頬の体操



3回、頬をふくらませたり、へこませたりします。

首の体操



首を前後左右に傾けます。次にゆっくりとまわします。それぞれ3回行います。

パタカラ体操



パ・タ・カ・ラという言葉の順番に10回ずつはっきりと発音します。

舌の体操



舌を、左右に3回、上下に3回動かします。次に左右のほっぺの内側を舌で3回押します。

唇の体操



5回、「ウー」「イー」と発音します。「ウー」のときは唇をすぼめて、「イー」のときは唇を横に広げます。

正しい姿勢でおいしい食事！ 食事の姿勢

正しい姿勢で食事をする事で、誤嚥を防ぐことができます。あごをひいて前かがみの姿勢になると、歯と歯のかみ合わせが良くなり、消化や吸収力の向上につながるため、消化器官の負担を減らすことができます。また、背もたれのあるイスや、テーブルとの適度な間隔で姿勢を安定させると正しい姿勢を保てます。



ヘルパー直伝！ 介助をするときには？

ベッド上の方の姿勢

ベッドの背もたれの角度を45〜70度前後に調整するとむせにくくなります。

また、麻痺がある方の場合、麻痺側の口の中に食べ物や飲み物が溜まらないように、クッションや枕を置いて、体が麻痺側へ倒れないように工夫しましょう。



車椅子上の方の姿勢

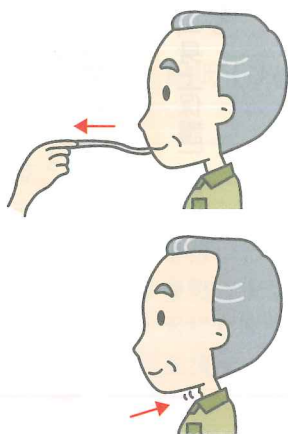
体が左右どちらかに傾いてしまい、正しい姿勢をうまく保つことが難しいときは、クッションやタオルをはさみ、傾かないように工夫しましょう。



食事介助の方法

今回は、大きく三つにわけて説明します。

- (1) 介助者は、横に座り、同じ目線で介助をしましょう。食事をする人のあごが上がってしまうと、食べ物や飲み管に入りやすくなります。正しい姿勢で介助するよう心がけましょう。
- (2) 食べ物を口へ運ぶ量は、一回あたりティースプーン一杯分ぐらいが目安です。個人によって異なりますが、舌の上にスプーンを置き、口を閉じたタイミングでスプーンを抜き、口を閉じ、舌がしっかりと上がり、飲み込んだことを確認してから、次の一杯を運びましょう。「口をなかなか開けてくれない」と感じるときは、まだ飲み込めていない可能性があります。まだ飲みのペースに合わせてゆっくり介助しましょう。



- (3) 食事時間は概ね30〜40分が目安です。食事の時間が長くなると、食べることに疲れてしまい、飲み込む力の低下や眠気がでて誤嚥につながることもあります。一回の食事が少ないときは、回数を増やすなど工夫しましょう。

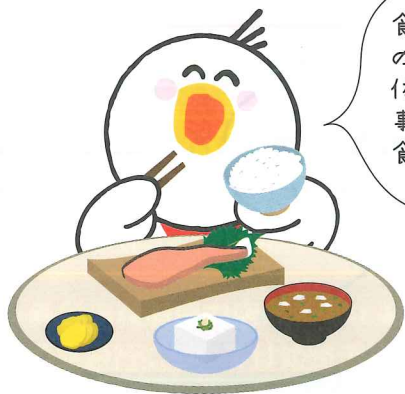
食後のポイント

食事の後、すぐに横になるのは避けてください。口の中に食べ物が残っていると、のどに詰まる可能性があります。また、胃や食道から食べた物が逆流する場合もあります。食事の後は少なくとも1時間は体を起こしておきましょう。

手洗いや消毒、マスクをつけるなどの感染症対策も大切だよ。



食欲の秋！おいしい旬の食べ物が待ってるね。体の状態に合わせた食事のポイントをおさえて食事を楽しみましょう。



プレイバック この10年（H23・R2）

姫路市社会福祉協議会（以下「姫路市社協」）は、今年度70周年を迎えました。

60周年からの10年間に開始した事業を振り返ります。

法人後見事業の開始（平成31年4月）

高齢化が進み、成年後見制度を必要とする人が増加する中で、姫路市社協が法人として、成年後見人、保佐人又は補助人（以下、「後見人等」となる法人後見事業を平成31年4月に開始しました。法人後見事業は、事業の開始から3年目に入り、これまでに累計で4件の受任をしています。

法人後見事業を利用できる人ってどんな人かな？



姫路市社協では、法人後見事業の対象となる方の財産や生活状況などについて要件を設けています。

- ・ 姫路市内に居所があること
- ・ 高額な財産、株式、有価証券を所有していないこと
- ・ 姫路市社協が後見人等として支援すること、安心して生活を送ることが見込めること 等

法人後見とは

病気や障害により物事を判断する能力が十分でない方の権利を守り、安心した生活ができるように、成年後見制度が利用されています。後見人等は、本人の親族や弁護士、司法書士、社会福祉士などの専門職が多く選任されています。社会福祉法人やNPO法人などの法人が後見人等となる場合を「法人後見」といい、最近では利用も増えています。

後見人等の主な仕事として、「身上保護」と「財産管理」の2つがあげられます。

身上保護とは

本人の生活に必要な医療や介護保険、障害福祉サービス等の利用契約を支援します。

例えば、自宅や施設を訪問し、本人の心身状態や生活状況を確認したり、ケアマネジャーや施設の職員等の関係者と情報共有を行ったりします。また、本人に代わり福祉サービスの契約を行ったり、入退所の手続き等も支援しています。

財産管理とは

預貯金の内容や収支を確認して、生活状況に合わせた預金の引き出しや各種支払い等の管理を支援します。

例えば、毎月の施設の利用料の支払いを行ったり、生活に必要な買い物の費用を届けたり、電気やガス代など生活に必要な支出を本人の生活に合わせて支援します。

「ご本人を長く支援できるということが法人後見事業の特徴だよ。」



こんなことにお困りではありませんか？

認知症の親が、一人暮らしをしているので心配。娘の私は遠くに住んでいるから、後見人等になるのは難しいわ。

私たちも年をとってきたから、知的障害のある子どもたちの将来が心配だなあ。

法人後見事業の対象要件や成年後見制度の利用については、お気軽に左記までご相談ください。

相談・問合せ先

姫路市社会福祉協議会
総合相談支援課 法人後見担当
〒670-10955
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館2階
TEL(079)280-12224

善意銀行 ～寄付の窓口～

善意銀行は、福祉のまちづくりを市民の皆さまとともに推進するための財源を受け付ける寄付の窓口です。
姫路市社会福祉協議会では、皆さまのあたたかいお気持ちを、姫路市内の地域福祉に役立てるため、「金銭寄付」と「物品寄付」として受け付けています。

どんな人が 金銭寄付しているの？

金銭寄付は、社会貢献活動の一環や、イベントの収益の一部、お祝や香典の一部を寄付としていただいております。それ以外にいろいろな思いから寄付をいただくことがあります。

どんな物だと 物品寄付できるの？

- ・タオルや雑巾などの未使用の消耗品
- ・商品券、図書券などの金券 等

寄付できない ものは？

- ・古着
- ・使用済みの介護用品
- ・食料品 等

その他寄付に関しましてご不明な点がありましたらお気軽にご相談ください。



寄付の受付方法

直接お越しの場合

姫路市社会福祉協議会（姫路市総合福祉会館4階）または、家島、北部、香寺、安富の各地域事務所・分室まで直接お越しくださいますようお願いします。

寄付申込書に住所、氏名、電話番号を記載していただきます。

口座へのお振込みの場合

下記に記載されています口座番号にお振込みいただくか、事前にお電話いただきましたら専用の払込取扱票をお送りさせていただきます。

ご連絡いただければ受取にお伺いします。

また、市内の協力店舗等に「善意の箱」という募金箱を設置していただいております。お住いの近くや買い物の時にお気軽にご寄付を行っていただけます。



寄付の内容を事前確認の上、広報紙「ひめじの社協～寄付だより～」に掲載させていただきます。



寄付いただきました金銭は、夢前町・香寺町・安富町で交通手段がなく、買物が困難な高齢者に対して、送迎を行う「買物支援サービス事業」などに使われています。



【振込先のご案内】

●銀行振込

（口座番号）三井住友銀行 姫路市役所出張所
普通預金 3072714

（口座名義）姫路市社会福祉協議会 善意銀行

●郵便振込

（口座番号）01130-7-67269

（加入者名）社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会

姫路市社協への寄付金は、**税額控除が可能です。**

『税額控除』とは、所得税額から一定の金額を控除する制度です。

税額控除の計算式

$$(\text{税額控除対象寄付金} - 2,000\text{円}) \times 40\% = \text{控除額}$$

※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（総所得金額の40%が限度）

※控除額は、所得税額の25%が限度

募金箱設置協力店募集中！募金箱を設置していただける企業やお店を募集しています。
善意銀行については姫路市社会福祉協議会 総務課（電話：079-222-4212）までお気軽に！

善意の箱

姫路市社会福祉協議会
善意銀行

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
355,294円
令和3年8月1日～
令和3年9月30日
(敬称略)

ご協力ありがとうございました

【一般寄付】

- 中島 次夫.....12,000円
- 高尾 武弘.....4,000円
- ボンジュール田寺店「ヘタパン代として」.....38,000円
- ボンジュール南店「ヘタパン代として」.....30,000円
- 匿名.....15,600円
- 匿名.....5,000円
- 匿名.....3,000円
- 匿名.....99,340円
- Y.Y.....5,000円
- AIRオートクラブ兵庫支部.....14,200円
- 網干中学陸上部OB有志12名(S28年～35年卒業生).....39,600円
- 大道 正幸.....6,481円

【善意の箱寄付金】

- 東洋医学堀治療院.....11,798円
- 姫路市社会福祉協議会 蒲田デイサービス.....11,275円

【物品寄付】

- 田路 昭子.....手作りポーチ126個
- 兵庫信用金庫.....車椅子2台

【供養寄付】

- 田島 昌俊(母の供養として).....10,000円
- 前田 生子(前田満朗一周忌供養として).....50,000円

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

11月2・9・16・30日(各火曜日)
12月7・14・21・28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

俳句・川柳コーナー

コロナ禍で

井戸端会議も

リモートで

また打った

ワクチンではなく

オオタニサン

(佐野 信行)

読者の声

●「いきいきシニア」の取材、とても微笑ましかったです♡我が家にも94歳の祖母がいて、1人の時間も多くの退屈な日も多いので他のシニアの方がどんなことで楽しんでいるか伝えようと思います♪

(高橋 孝充)

～赤い羽根共同募金の使い道⑨～

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、市内57支部で子育て支援事業を実施しています。地域で気軽に集まれる場所を提供し、絵本の読み聞かせや季節行事を通じて、友達づくりや子育ての悩み、孤独感の解消を図ります。

ボランティアさんの声

社協旭陽支部では、旭陽公民館で「旭陽こどもひろば」を毎月第4水曜日に実施していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で1年間お休みでした。6月から徐々に再開となり、たくさんの子供たちの笑顔を見ることができました。子供たちを微笑ましく見守るお母さん達の姿にこういう場所があることを、もっと多くの人達に知ってもらえれば良いなと改めて思いました。今後できる限り続けていけたらと思っています。



今年度も、赤い羽根共同募金へのご協力をお願いします。

参加者募集・案内

介護職員職場見学・体験事業 (ひょうごケア・アシスタント推進事業)

子育てや介護等でしばらく介護職を離れていた方、資格取得のみで就職経験がない方、介護職に興味のある方等を対象に、ホームヘルプサービスの補助的業務を体験していただき、再就職や介護分野での新たな就職を支援する事業です。

○日程／令和3年9月1日(水)～令和4年2月28日(月)までの間で、希望する日時を調整の上、決定します。

○時給／1時間 930円

○体験内容／ホームヘルパー(社協職員)の業務に同行し、生活援助サービス及び家事援助(掃除、洗濯、調理、買い物等)の補助業務を体験していただきます。

○体験場所・事業所／

①姫路市社会福祉協議会ヘルパー事業室
姫路市栗山町15112 栗山別館5・6階

②姫路市社会福祉協議会ヘルパー事業室ゆめさき
姫路市夢前町前之庄2160 姫路市夢前事務所3階

○定員／右記①18名 ②2名

○問合せ先／

姫路市社会福祉協議会介護事業庶務担当
〒670-0954

TEL(079)224-1367

FAX(079)281-2460

眠っている資格を活かしませんか?



車椅子の貸出について

姫路市社会福祉協議会では、車椅子の貸出を行っています。けがや外出等で一時的に車椅子が必要な際や、会社や学校での介護の研修等にご利用いただけます。

○対象／

①介護保険サービス利用対象者及び身体障害者手帳所有者を除く在宅で生活している姫路市民

②研修会等を行う学校・各種団体等

③介護保険サービス利用対象者であっても、けがや通院、旅行等で一時的に車椅子が必要な場合

○期間／最長3か月

○車椅子の種類／

自走式車椅子



介助式車椅子



子ども用車椅子



○費用／無料

○利用の流れ／

①窓口で「福祉機器貸出申請書」を記入し提出(申請者の印鑑が必要)

②提出後、その場で貸出

○問合せ先／

姫路市社会福祉協議会地域福祉課

〒670-0955

TEL(079)222-1421

FAX(079)222-1425

社協クイズ

前回の答え

意気軒昂

意気込みが盛んで、元気で威勢のよいさま。

意	読	河
賢	減	昂
減	気	減
軒	眠	減

晴耕雨読 捲土重来
八面六臂 不眠不休
羊頭狗肉 獅子奮迅
不遑不屈 意氣衝天

応募総数317名
(ハガキ188名・ホームページより129名)
のうち正解306名

右側から漢字を選び、四字熟語を完成させてください。

右側の漢字は1回しか選べません。

残った漢字を並べ替えて、意味のとおり四字熟語にしてください。

大器晩□

偉大な人は大成するのが遅く、歳をとってから頭角を現すようになるということ。

初□貫徹

最初に決めたことろざしを最後まで貫き通すこと。

風霜□潔

清く澄み切った秋の景色のたとえ。

粉□碎身

力の限りを尽くして努力したり働いたりすること。

途多望

将来、成功する可能性が大にあること。

気炎□丈

燃え上がる炎のように、他を圧倒するほどの意気込みのこと。

温故知□

以前に学習したことや昔の事柄を今一度よく考察して、そこから新たな道理や知識を得ること。

新嘗胆

将来の成功を期して苦勞に耐えること。

新	成	秋
高	日	臥
一	万	骨
志	千	前

答え

○○○○



●応募締め切り
令和3年11月30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、裏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。

● 二倍だしで作る簡単おでん

調理時間 40分

▼材料・分量(1人分)

ボイルホタテ……………3個
 玉ねぎ……………中1/4個
 人参……………3センチ
 じゃが芋……………中1個
 ちくわ……………小1本
 ごぼう天……………1本
 厚揚げ……………1/2袋
 玉子……………1個
 牛すじ肉……………20g
 水……………200cc
 めんつゆ……………40cc



▼作り方

- ①ゆで卵を作り、人参と玉ねぎの皮を剥きます。
- ②人参は乱切り、玉ねぎはくし型に切ります。
- ③鍋にめんつゆ40cc、水200ccを入れて火にかけます。
- ④沸騰したら、牛すじ肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ、練り物、ホタテ、ゆで卵の順に入れます。
- ⑤30分程煮込みます。
- ⑥具材に味がしみ込んだら、お皿に盛り付けます。



社協ヘルパーが薦める
この一品

今回は、

竹内ヘルパー が

お薦めの1品を紹介します♪

●調理のポイント

冷蔵庫の中の食材で簡単に作れるおでんです。

今回はホタテがあったので魚介のいい出汁が出てとっても美味しくできました。

●利用者さんの声

手話通訳の方とヘルパーさんと一緒に調理する時間を楽しみにしています。

タコときゅうりの酢の物が大好きなので、毎回添えています。

姫路市社会福祉協議会 ヘルパー事業室 ☎(079)224-3525

令和3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)

谷外連合自治会

谷外校区生涯(老人)クラブ

岡田電器㈱

株式会社かつら

株式会社松本製作所

みどりこども園

株式会社ウエダ

株式会社藤原園

太尾自治会

株式会社内海電子工業

株式会社砂村工務店

花みずき

株式会社福山通商

有限会社堀田建築

株式会社桂スチール

鍛冶内自治会

兵庫製紙株式会社

兵紙運輸株式会社

日輪機工株式会社

重国自治会

株式会社シグマ

オノテクノ株式会社

伊東産業株式会社

津熊自治会

株式会社扶蘇興業

株式会社浦岡土木興業

株式会社浦岡製作所

砂川自治会

甲南興業株式会社

CAR BODYSHOP KAZU

有限会社古田工業所

金竹自治会

JA兵庫西豊富支店

姫路豊富郵便局

株式会社アリカタ

姫路防犯協会豊富支部

栗橋自治会

橋爪自治会

藪田自治会

小原医院

有限会社メディック

曾坂自治会

黒田自治会

株式会社ズーク小西

神富電設株式会社

小西技研工業株式会社

岩屋自治会

竹川石油

井藤鉄工株式会社

株式会社井藤工務店

姫路インザイ株式会社

細野自治会

みやもと診療所

株式会社関西ボートリー

サバービア豊富自治会

甲丘1丁目自治会

甲丘2丁目自治会

甲丘3.4丁目自治会

甲丘アーバン自治会

江飼自治会

萩学園

福永工業有限会社

山本さく泉水道株式会社

株式会社アイシス

沼田歯科

本郷小児科医院

あおば薬局

みよこ美容室

有限会社三晃商事夢乃井

JA兵庫西前之庄支店

姫菱テクニカ株式会社

西兵庫信用金庫夢前支店

株式会社難波石油

株式会社正光

夢前郵便局

ワゴジャパン株式会社

有限会社夢進

有限会社石井精肉店

有限会社藤原モータース

株式会社丸鹿

経山会 ゆめさき三清荘

板家建設

夢前急送株式会社

北岡建設

エイコー電機

大阪豆腐金属工業株式会社

夢やかた

株式会社清瀬工務店

有限会社ごとう土地

有限会社藤尾酒店

アート薬局

社会福祉法人徳宗福祉会こうろ苑

医療法人社団 山本内科医院

優美歯科

多月歯科クリニック

小西医院

株式会社香寺設備サービス

株式会社イワタ技建

株式会社神崎工業

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

2022年1月号

表紙作品募集中!

●応募締め切り 令和3年11月15日(月) 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てください。

*匿名希望の場合は必ずお書き添えてください。

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