



ひめじの社協



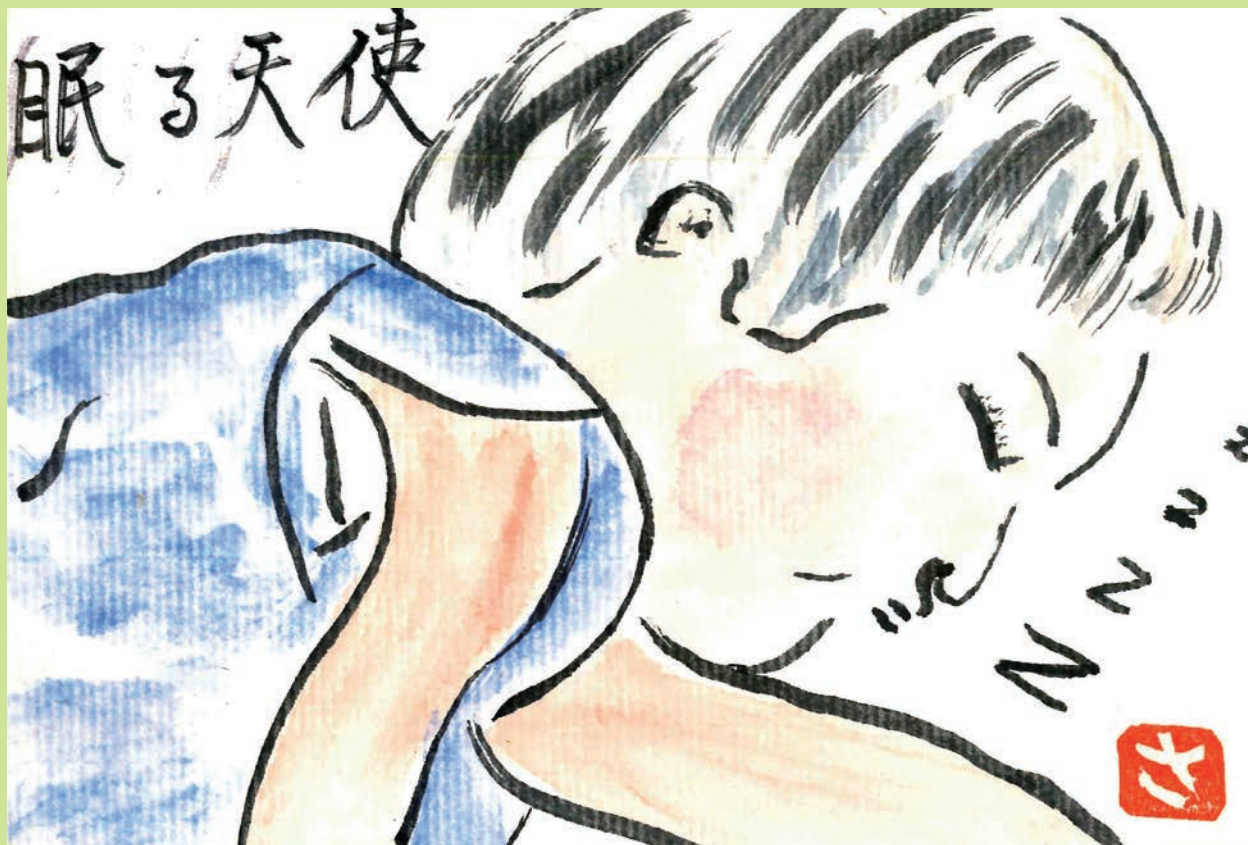
No.326 (隔月発行) 2023年 (令和5年) 9月号

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>



姫路市御立東 湊辺幸子さんの作品 「遊び疲れたヨ!!!」

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

人生の先輩に聞く アクティブライフの秘訣

④ シェアAct.えんの紹介

⑤ ひょうごケア・アシスタント推進事業って？

⑥ 寄付だより
赤い羽根共同募金の使い道⑱／お知らせ
読者の声／俳句・川柳コーナー

⑦ 参加者案内・募集
裏面
社協ヘルパーが薦めるこの一品
社協クイズ



収入を得ながら
介護職を
体験できます

**ケア・アシスタント
推進事業による
職場体験受付中！**

詳しくはホームページを
ご覧ください。

NEW

LINE・Instagram・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

この広報紙は共同募金配分金の
一部を活用して発行しています。

100歳過ぎても輝いています

角谷 みさを 様(100歳)



長寿の秘訣は何ですか？

それは分からないわ…。でも、若い時に山に芝刈りに行って木を運んでいたの、それが、足腰の強さに繋がったのかもね。ご飯も好き嫌いなくなんでも食べるから元気に繋がっているのかなあ。困ったことがあれば家族にも手伝ってもらえるので感謝しています。兄弟は皆亡くなってしまったから、みんなの分を私は生きているんやと思っています。

一つの作品を作るのに1,000枚ぐらいの折り紙を折っているけど、コツコツ折っていたら、いつの間にか全部折れているんですよ。

折り紙をたくさん折るのは
疲れませんか？

いつもお食事が美味しいからご飯を食べる事かな。

一日の楽しみは何ですか？

デイサービスで折り紙をしながら顔なじみの人たちと話をするのが楽しみです。いつも時間があつという間に過ぎるので時間が惜しいぐらいです。

いつも指先がコトコト動いている角谷さん。指先の運動で、記憶力も抜群。過去の出来事は角谷さんに聞けば瞬時に教えてくださいます。これからもういろいろ教えてくださいね。



折り紙を小さく三角に折り、組み立てたものがこちらになります。

人との出会いを喜びに

竹川 つや子 様(75歳)



元気の秘訣は何ですか？

近所の人との交流や畑仕事や花の世話が楽しみです。日々成長する花や野菜を見ると、自分も元気になります。いきいき百歳体操やふれあいサロン、あんしんサポーターの活動登録等地域活動に参加しています。

今までの人生で
一番の思い出は何ですか？

自信がなく引つ込み思案だった自分が、中学生の頃音楽の先生にちよつと褒められたことがきっかけで、音楽が大好きになりました。大人になってからもその先生に誘ってもらい、新たな出会いがありました。歌を上手に歌うことではなく、音楽を通じて生きる喜びを感じ、幸せへの道を教えていただきました。

困った時の対応方法は？

70歳の頃に圧迫骨折になり、自分も家族も不安でどうしたら良いか分からない時、地域包括支援センターやケアマネジャーに相談すると、すぐに対応してくださいました。デイサービス等介護保険のサービスを利用しながら、「一人で色々な活動にもう一度参加したい」という思いを原動力に運動を続け、今では、自宅庭の畑仕事や地域活動、音楽活動に参加しています。自分が大変な時、家族だけでなく近所の人や周りの人に本当に良くしてもらいました。感謝です。



人生の先輩に聞く アクティブライフの秘訣

姫路市内でいきいきと毎日を

過ごされている方にお話を伺いました。

日々の積み重ねを大切にしています！

梶本 キヨミ 様(90歳)



普段はどのような生活を
されていますか？

コロナ前は友達とよくカラオケに行っていたんですが、今は、友達と電話やメールで連絡をしています。週に一回、ヘルパーさんが掃除を手伝ってくれるので、会話をしながら一緒に掃除をしています。自分では出来難い所も綺麗に掃除して貰って本当に助かっています。

小学生時代はあまり身体が強いほうではなかったのですが、学校も休みがちでした。当時を思うと、まさかこんなに長生きするとは思わず、自分自身びっくりしています！

どんな学生時代を
過ごされましたか？

毎日、自分で料理の献立を考えてご飯を作ったり、洗濯物をしたり、花のお世話をしています。昔から料理を作るのが好きなので、自分で出来る間は家で作ったご飯が食べたかったです。毎日続けて行う事で、今出来ている事が減らない様にと、いつも思っています。

元気であるために
心掛けていることは何ですか？



笑顔が素敵な梶本さん。
9月がお誕生日だそうです。
これからもお元気でいてくださいね。

輝く時間を大切に人生を楽しむ

井上 克己 様(74歳)



ジオラマ作りを始めた
きっかけについて教えてください。

孫が、鉄道模型に興味を持ったのがきっかけで、家族に畳一畳のスペースだけ使用許可をもらい、ジオラマづくりを始めました。かやぶきの民家や孫の通う幼稚園等を厚紙や紙粘土など、身近な材料を使って手作りしています。何の材料でどうやって作るかを考えるのが好きで、昔から自分で木を削ったりしておもちゃを作っていました。今は、孫のおもちゃを、組木細工や積み木、立体的パズル等、手作りして楽しんでいます。

忙しいと時間が足りなくないませんか？

あれもこれもというより、できた時間にできることをする感じです。忙しい時こそ、空いた時間は無駄にしないようにします。現役時代から仲間と一緒に、バレーボールやバイク、スキーをするのが好きでした。退職してからは妻と一緒にゴルフも始めました。じつとしていっているのはもったいないと思っています。

他に楽しんでいることはありますか？

今年3月まで連合自治会長や公民館長をしてきましたので、これからは家族との時間を大切にしたいと思っています。今は、3人の孫の守りをするのが私の仕事で、今まで以上に自由時間が無くなりましたが、妻と青春18きっぷでローカル線の旅をしたり、美味しいものを食べに出かけたりする時間を大切にしています。また、少しの暇をみつけて、喫茶店で漫画を読むのも楽しみの一つです。これまで、たくさんのつながりの中で支えられ、また、家族の理解にも支えられてきたことに感謝しています。

井上さんは現役時代に自治会副会長を任され、連合自治会長、公民館長と約20年に渡り地域の活動をされてきました。仕事に地域の活動、趣味と継続できた理由は、何より家族の理解だったそうです。優しく、前向きでさらさらした笑顔と凛とした姿勢で楽しくお話をくださいました。



シェアAct.えん



カラフルな作品は見る人を元気にします



丁寧に作りこまれた日用品も人気です



個性溢れるアート作品が並ぶギャラリー



色々な顔でお客様をおむかえします

多くの人とつながる新たな場

姫路城のすぐ近く、家老屋敷跡公園にシェアAct.えんはあります。障害のある方の社会参加を支え、情報発信し、多くの方がつながりあえる拠点となっています。

地域の障害福祉に関するシステムづくりの中核的役割を担う姫路市地域自立支援協議会で協議を重ね、昨年オープンしました。

市内15か所の作業所で行われている生産活動の販売拠点として、またアート作品を通して自己表現の拠点として運営されています。

2階建てのお店の1階では、丁寧に作りこまれた可愛らしい雑貨やお菓子が販売され、2階にはアートギャラリーがあり、姫路城を正面から望むフォトジェニックなスペースとなっています。

様々な事業所が運営に関わり、色々な人とながらあうこと、そして生産活動の商品が姫路を訪れる多くの人に届き、姫路の観光の一翼を担えるようになることがシェアAct.えんの願いです。市民の皆さまもぜひお立ち寄りください！

未来の新しい「えん(縁・接点)」に向かって

参加作業所の若葉福祉作業所の嵯峨山さんにお話を伺いました。

「お店を訪れる方の半数以上が観光客で、ギャラリーに設置されている記帳ノートには県外、海外の方からのコメントもあり、出展者も励みになっています。」

ひょうごケア・アシスタント推進事業って？

兵庫県では、介護保険施設や訪問介護事業所等で介護の職場体験できる、「ひょうごケア・アシスタント推進事業」が設けられています。

介護職員不足が喫緊の課題とされており、厚生労働省によると兵庫県では2025年には1万2千人の介護職員が不足するとされ、介護職員の人材不足が喫緊の課題とされています。そんな中、姫路市社会福祉協議会のヘルパー事業室、ヘルパー事業室ゆめさきは、ひょうごケア・アシスタント推進事業に参加し、受入を行っています。ケア・アシスタント推進事業とは、掃除や洗濯などの補助的な業務を体験するもので、収入を得ながら、地域貢献や生きがいづくり、健康づくり、職場復帰に向けたステップアップを目的としています。

また姫路市社協では、職場体験の受入だけでなく、介護職に従事するための資格取得の研修である「介護職員初任者研修」も実施しています。介護職員初任者研修とは、介護職

問合せ先

ひょうごケア・アシスタント推進事業に関して

兵庫県高齢政策課

TEL(078)341-7711(代表)

姫路市社協での職場体験に関して

姫路市社協介護事業庶務担当

TEL(079)224-3677

どんな人が対象なの？

介護に関心のある方や、介護職を離れてブランクがあり職場復帰に不安がある人が対象です。(経験、資格、年齢不問)

どんなことをするの？

掃除・調理・洗濯等の補助的業務を体験してもらいます。

体験者の声

ブランクが長かったのですが、職場復帰の不安の軽減に繋がりました！

体験者の声

短時間の仕事で収入を得ながら、訪問介護の職場体験をすることができました！

体験者の声

訪問介護の周辺業務が学べ、業務のイメージが実感できるようになりました！

本事業を体験し、現在ヘルパーとして働いている方の声

利用者さんが優しくしてくださり、ヘルパーとして働こうと思うきっかけになりました。

本事業を体験し、現在ヘルパーとして働いている方の声

一度体験することで、ヘルパーとして働く姿のイメージがつきやすかったです！

OPEN1周年 シェアAct.えん

企画展「私のひめじ展」出展作品募集中です！私の大好きなひめじ…名所、名物、景色をテーマに目の前に姫路城が見えるギャラリーであなたのアートを訪れる方に表現・紹介してみませんか。

募集期間 2023年7月1日(土)～9月30日(土)

展示場所 シェアAct.えんギャラリー

応募資格 姫路市在住、在勤、在学、通所の障害者

応募方法 郵送またはメール

出展に関しての問合せ先

シェアAct.えん

【TEL】080-8130-5159

【Mail】

harima-chosa@h-294.com

〒670-0012

姫路市本町68

家老屋敷跡公園便益施設

C棟1号室

また、商品は姫路にちなんだ材料等を活用し、作業所の特色にあるものが主に並んでいます。『お土産』の概念にこだわらず市民の方にも足を運んでいただけるよう、普段使い出来るに選んでいただけるものもあります。時間をかけて良いものを作ることができる生産活動の特色を多くの人に発信していきたい。」と話されていました。今後は、様々な人と新しいつながり(縁)を作るAct.えん学生やAct.えん地場産業といったコラボレーションを考えられています。一つの事業所では成し得ないことを皆で協力し、地域を応援する一助になればとお話しくださしました。

シリーズ ～赤い羽根共同募金の使い道⑮～ 社協子育て支援事業

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56支部で子育て支援事業を実施しています。地域で気軽に集まり、子育てに関する悩みやストレスの解消、孤独感の軽減を図る仲間づくりの機会を提供しています。

社協前之庄支部では、毎月第3水曜日に前之庄公民館で「なかよしひろば」を実施しています。ボランティアがアイデアを出し合い、親子で楽しめるイベントを企画しています。6月21日は、歯科衛生士による「歯のおはなし」でした。参加者からも「和やかな雰囲気で、毎回参加しやすいです。」「歯について親子で楽しく教えて頂きました。」と好評でした。



今年度も、赤い羽根共同募金へのご協力をお願いします。

寄付額
273,200円
令和5年6月1日～
令和5年7月31日
(敬称略)

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】
- 湯口 雅子.....50,000円
 - 高尾 武弘.....4,000円
 - 3年5組.....6,900円
 - 株式会社APSカーライフ兵庫.....34,000円
 - 兵庫県中播磨県民センター.....34,000円
 - 匿名.....16,000円
 - 匿名.....3,000円
 - 匿名.....18,000円
 - Y.Y.....5,000円

- 【物品寄付】
- 高谷 由美.....タオル類
 - 村上 博美.....タオル類
 - 匿名.....タオル類

- 【供養寄付】
- 匿名.....100,000円

- 【善意の箱寄付金】
- スマホなおし太郎姫路飾西店.....2,300円

参加者案内・募集

第二回介護職員初任者研修 (旧ヘルパー2級養成研修) 事業指定番号第23-19-6-01-02号

介護職員初任者研修は、在宅・施設を問わず、介護業務に従事するために必要となる研修です。資格や介護経験、年齢を問わず、誰でも受講可能です。ぜひ、ご参加ください。

○開講期間
11月8日(水)～3月22日(金)
(概ね週3回 9時～13時)

○場所
姫路市栗山町151-2
栗山別館6階 研修室

○内容
講義・演習・実習計130時間

○定員
20名(先着順)

○受講料
30,000円

○別途テキスト代
7,124円

○申込方法
所定の申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送又は持参。申込書は、社協のHPからダウンロードもしくは電話で請求してください。申し込みの方は、10月11日(水)、10時～11時30分、栗山別館6階で行う重要事項説明会にご参加ください。

○受付期間
9月1日(金)～10月4日(水)必着
(持参の場合は月々金の日のみ受付)

○問合せ・申込先
姫路市社会福祉協議会
介護事業庶務担当
〒670-10954
姫路市栗山町151-2 栗山別館4階
TEL(079)224-1367
FAX(079)281-2460



※会場には駐車場がありません。公共交通機関をご利用いただくか、お車でお越しの場合は周辺の有料駐車場をご利用ください。

参加しやすい受講料になりました。
CHECK

姫路市成年後見支援センター 公開講座のお知らせ

姫路市成年後見支援センターでは、姫路市市民後見人等養成研修修了者に対するフォローアップ研修を開催しています。この研修会は、一般市民の方も受講可能な公開講座として実施しています。ご興味のある方はぜひご参加ください。

○日時・内容
①令和5年10月18日(水)
「成年後見制度を学ぼう」
講師・司法書士 赤松大賀氏

②令和5年11月1日(水)
「成年後見制度における後見監督人の役割と職務」
講師・司法書士 上垣準人氏

③令和5年11月22日(水)
「親なき後に備えておくこと」
講師・司法書士 金哲二氏

○対象
一般市民・福祉関係者等

○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

○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
令和5年10月10日(火)

○問合せ・申込先
姫路市成年後見支援センター
〒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)262-1900
FAX(079)262-1900

姫路市からのお知らせ 低所得世帯に対する 価格高騰生活支援給付金の 提出忘れはないですか。

低所得世帯に対する価格高騰生活支援給付金の要件確認書または申請書の提出期限は、**10月2日(当日消印有効)**です。提出期限に間に合うように余裕をもって提出してください。**提出期限を過ぎた書類は受付できませんので、必ず期限内に提出をお願いします。**

◆注意事項
●住民税所得割課税者の扶養親族等のみからなる世帯は対象外です。※今後、内容等について予告なく変更する場合があります。

○連絡先
姫路市価格高騰生活支援給付金コールセンター
221-1502
姫路市価格高騰生活支援給付金相談窓口
(〒670-18501 姫路市安田四丁目1番地 姫路市役所北別館1階)



俳句・川柳コーナー
天空の 母にとどけ 百日紅 (西村 和子)
夏休み 孫と対峙の歩が三ツ (藤井 眞也)

夏刈郁子精神科医師の 講演会のご案内

姫路市精神保健福祉連合会(通称・ひめかれん)と姫路市保健所は、2023年度中・西播磨地区精神保健福祉研修会を開催します。是非、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

○開催期日
令和5年11月8日(水)
午後1時30分～4時
受付開始午後1時

○場所
姫路市総合福祉会館5階第1・2会議室

○内容
講演会
講師 精神科医師・夏刈郁子氏
やきつべの怪診療所(静岡・焼津)

講演題 「みんなが変わる！変えねばならない！日本の精神科医療」

※9年ぶりに姫路に来ていただいたの講演会です。どなたでもご参加ください。

○参加費
無料

○定員
200名(先着順)

○受付期間
9月11日(月)～受付開始

○問合せ・申込先
ひめかれん
TEL(079)269-19034
受付時間10時～15時
FAX(079)269-19035

(FAXの場合は氏名・住所・連絡先を記入)

第33回 中途失聴・難聴者 兵庫の集いin姫路

県下の中途失聴・難聴者、そして支援している要約筆記サークルの仲間が集う年一度の会です。今年は姫路で開催します。

○日時
令和5年10月21日(土) 13時～16時

○場所
アクリエひめじ 小ホール

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・時間
9月5・12・19・26日(各火曜日)
10月3・10・17・24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)262-19000

読者の声

●親が高齢になり生活面で心配な事が増えてきました。しかし地域包括支援センターの記事を読んで高齢者も暮らしやすい地域づくりがなされていることがわかり安心しました。
(丸山 祐子)

●クイズが楽しみで読んでいますが、それをきっかけに大切な情報を得ることができてありがたいです。
(岩崎 美香)

社協ヘルパーが薦める この一品を集めたレシピ集

毎号好評の「社協ヘルパーが薦めるこの一品」を一冊の冊子にしました。姫路市社協のヘルパーが、利用者宅での調理業務において実際に作った料理のレシピ集です。毎日の献立の一助になればとの思いで、抽選で合計300名様プレゼント中です。是非ご応募ください。

○応募方法
ハガキまたはHPの応募フォームでご応募ください。ハガキの場合は「レシピ集プレゼント希望」と明記し、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢を記入の上、左記の住所まで送ってください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

○応募期間
8月21日(月)～10月20日(金)消印有効

【第3回抽選】8月21日(月)～10月20日(金)応募分(100名当選)

○問合せ・応募先
姫路市社会福祉協議会総務課
〒670-10955
姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館4階
TEL(079)222-14212



● 椎茸チーズグラタン

調理時間 20分

▼材料・分量(1人分)

椎茸 …………… 2個
 玉ねぎ …………… 1/8個
 ミニトマト …………… 2個
 ピーマン …………… 1/4個程度
 ミックスチーズ …………… 適量
 [A] マヨネーズ …………… 大さじ1/2
 ニンニクチューブ 小さじ1/2



▼作り方

- ① 椎茸の石づきを取って、濡らしたキッチンペーパーで汚れをふき取ります。
- ② 石づき、玉ねぎをみじん切りします。
- ③ ②に[A]を混ぜて椎茸のカサの上にのせます。
- ④ ミニトマトは半分に、ピーマンは5ミリくらいの大きさに切ります。
- ⑤ ③にミニトマト、ミックスチーズ、ピーマンをのせてトースターで7～8分焼きます。

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、

大西ヘルパー

が

お薦めの1品を紹介します♪

●調理のポイント

免疫力を高める椎茸を使って、混ぜて焼くだけの簡単調理です。

にんにくチューブの量はお好みで!

●利用者さんの声

にんにくが効いていてとても美味しいです。いつも温かいお料理ありがとうございます。

前回の答え

き じん てん ゆう
 杞 人 天 憂

必要のない心配をすること。

人 天 憂
 杞 人 憂
 天 杞 憂
 憂 杞 人

こしたんたん ちみもうりょう
 虎視眈眈 魑魅魍魎
 あおいきといき ばくあししほぎ
 青息吐息 博愛主義
 ししんちゅう まんしんそうい
 獅子身中 満身創痍
 なんびやくなんじゅう らんここうしん
 年百年中 寛古考新

応募総数240名
 (ハガキ93名・ホームページより147名)
 のうち正解212名

●クイズの応募方法

ハガキまたはホームページの応募フォームでご応募ください。
 ハガキの場合は、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、この面の右下段にある住所まで送ってください。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。



答え

○○○○

●応募締め切り
 令和5年9月29日(金) 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

2023年11月号

表紙作品募集中!

●応募締め切り 令和5年9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