



ひめじの社協



No.337 (隔月発行) 2025年 (令和7年) 7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 <https://www.himeji-wel.or.jp>



姫路市書写 高谷 幸子さんの作品 「新鮮！」

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

援助することで得られるものがある
魅力あふれる介護のお仕事

- ④ ご存じですか？
支援を必要とする方の福祉避難所
- ⑤ 令和7年度 社協会費のお願い

- ⑥ 寄付だより
赤い羽根共同募金の使い道
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



LINE・
Instagram・
Facebookも
ぜひご覧ください！



LINE



Instagram



facebook

人とひとのぬくもり
心でつくる やさしい ひめじ

援助することを得られるものがある

魅力あふれる介護のお仕事

2025年は、団塊の世代が75歳以上となり、人口の5人に1人が75歳以上の後期高齢者、3人に1人が65歳以上の高齢者になると推計されており、少子高齢化が進む日本にとって、介護人材の不足は大きな課題となっています。

「介護職は大変」というイメージがある一方で、介護労働実態調査では介護職就業者の「仕事の内容・やりがい」への満足度は高いという結果が出ており、介護は魅力的な仕事の一つです。

今回は、改めて介護の仕事とはどういったものなのか、また介護職の魅力についてご紹介いたします。

介護の仕事について知ろう！



介護の仕事って何をやるの？

掃除や洗濯・料理などの「生活支援」と、利用者の身体に触れて食事・入浴・排泄などの日常生活を支援する「身体介護」に分けることができます。介護を必要とする高齢者や障害者が対象となります。



どんな種類があるの？

介護の仕事には3つの類型があり、勤務時間や雇用形態など、自分のライフスタイルに合わせた働き方を選択できます。

通所系

主に自宅で暮らす要介護・要支援状態にある高齢者が日帰りで施設に通い、サービスを受けます。介護職員は入浴・食事・排泄などの介護を行います。

入所系・居住系

介護施設・事業所に入所・入居した要介護・要支援状態にある高齢者や障害者に対して提供されるサービスです。主に訪問介護員が利用者の居室を訪問し、身体介護や生活支援を行います。

訪問系

自宅で暮らす要介護・要支援状態にある高齢者や障害者に対して提供されるサービスです。主に訪問介護員が利用者の居室を訪問し、身体介護や生活支援を行います。



介護の仕事にはどんな資格がいるの？

令和6年度から、介護に直接携わる職員のうち無資格である人に対して、「認知症介護基礎研修」の受講が義務化されました。

介護に関する資格には様々なものがありますが、中でも「介護職員初任者研修（以下、初任者研修と略す）」は介護資格の第一歩と言われています。

介護資格のはじめの一步

初任者研修について知ろう！

初任者研修って何？

初任者研修（旧ホームヘルパー2級）は、『在宅・施設を問わず、介護職として働く上で基本となる知識・技術を習得する研修』です。最近では、家族の介護に備えて資格取得を目指す人も増えています。

また、初任者研修修了者は認知症介護基礎研修の受講が免除されます。

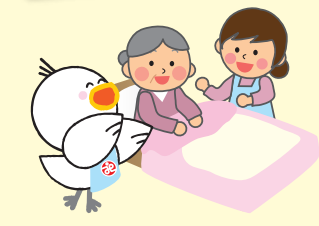
初任者研修ってどんなことをするの？

初任者研修のカリキュラムは「講義」、実際に身体を動かす「演習」「実習」で構成されており、科目数は10科目、時間数は全130時間です。カリキュラムは国によって定められており、どの都道府県でも受講できます。

講義の様子

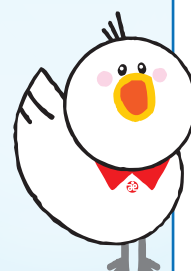


車いすで外に



初任者研修修了者に話を聞いてみよう！

介護の仕事は高齢者や障害者の生活を支えるとてもやりがいのある仕事です。資格や技術は実際に家族の介護が必要になったときにも役立つなど、仕事以外のメリットもあります。初任者研修を受講後、介護のお仕事に就かれている方たちにお話を聞いてみました！



古山さん（ヘルパー事業所勤務）

介護に興味を持ったきっかけについて教えてください。

30年勤めてきた金融関係の仕事を退職。求職活動中にハローワークの窓口で介護業界を熱心に勧められたことがきっかけです。介護をするなら資格をとった方がいいと言われ、初任者研修を受講しました。最初は50歳後半になって介護が始めるか不安でした。



初任者研修を受講された感想は？

想像していたより座学がしっかりしていて、覚えることが多いなと思いました。講師の経験談をふまえた専門的な知識を学ぶことができました。入浴介助やシーツ交換などの実習は楽しかったです。この原理やボディメカニクスを用いた介護のやり方など、日常生活にも活かせる技術も習得できました。

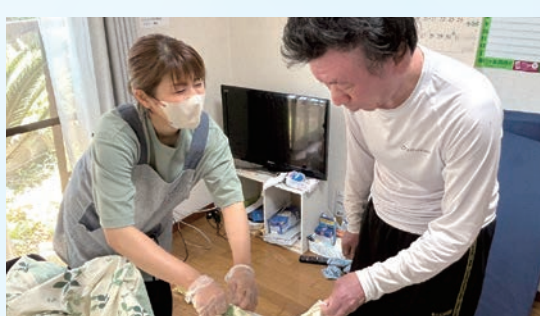
介護職の魅力は何ですか？

最初は誰かのお宅に訪問する業務には不安がありましたが、ひょうごケア・アシスタント推進事業に参加することで少しずつ慣れていきました。利用者の方からの「料理がおいしいよー」「ありがとうー」という言葉に、なによりやりがいを感じます！

長岡さん（障害者グループホーム勤務）

介護に興味を持ち、初任者研修を受講したきっかけを教えてください。

介護の仕事は全くの未経験でしたが、父の介護で訪問看護や訪問入浴の方が業務をしている姿を見て、興味を持ちました。これからのことを考え、介護の知識を身に付けたいと思っていたところ、リビング姫路に掲載している初任者研修の募集広告を見て申し込みました。



初任者研修の内容はどうでしたか？

一緒に受講した方は、20代〜70代の幅広い年齢層で、介護未経験の方も多く、少し安心しました。実技の研修は不安でしたが、一人ひとりの習熟度に合わせて、丁寧に教えていただいたので、ありがたかったです。

初任者研修は今の仕事に役立っていますか？

今グループホームに勤めています。いきなり介護をというのは研修を受けたとはいえ正直難しかったです。ただ、介護の基礎を学べたことは「私にはきっとできるはず」という自信になりましたし、

介護職の魅力は何ですか？

この仕事は働く時間を自分のライフスタイルに合わせることができるのも魅力ですね。介護は正解がない仕事なので大変ではありますが、ロボットには代われない人の温かみを感じることができると奥深い仕事です。

ひょうごケア・アシスタント推進事業

ひょうごケア・アシスタント推進事業は、資格や経験がなくても利用者の自宅や施設で介護の周辺業務に従事することができる制度です。収入を得ながら、生活援助サービスの補助的な業務を体験できます！

どんな人が対象で、どんなことをするの？

介護の仕事に興味があったり、資格は持っているけれど就業に不安を感じたりする方たちを対象に、掃除・調理・洗濯等の補助的業務を体験してもらいます。

お問合せ先

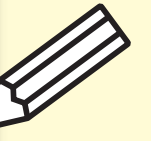
介護事業庶務担当
TEL (079) 224・3677

☆姫路市社会福祉協議会の訪問介護事業所及びデイサービス事業所では、この事業に参加しており、介護の仕事に携わりたいという思いを持つ方の支援を行っています。

「福祉避難所」って？



夏は台風や豪雨など、災害の危険性が高まる季節です。みなさんは万が一の備えはできていますか？今回は「福祉避難所」について紹介します。



「福祉避難所」は、災害時に介助や見守りなど特別な支援を必要とする高齢者や障害者等が、安心して避難・生活できるように開設される避難所です。姫路市は、75か所の施設を福祉避難所として指定しています。詳しくは、姫路市HP「姫路市の福祉避難所一覧（PDF）」をご確認ください。



（注意事項）

福祉避難所は、災害時において指定避難所での避難所生活が長期化する恐れがあるときに開設される「二次的避難所」です。指定避難所と異なり、受入スペースや人員などの体制が整い次第開設するもので、災害発生直後から避難者を受け入れるものではありません。福祉避難所に避難させるかどうかは、指定避難所等を巡回する保健師等が判断します。直接、福祉避難所に避難することはできません。

今回は、市内の福祉避難所のひとつである、「姫路暁乃里」さんを紹介します。福祉避難所として日常心掛けていることについて伺いました。

姫路暁乃里はどんな施設ですか？

姫路市の形町にある障害者施設で、知的障害、発達障害など障害のある方が入所、通所されています。施設の利用者と共に、地域の秋まつりなどのイベントへの参加や空き缶回収を行うなど、地域の方々とも交流があります。

普段から災害時に備えていることはありますか？

年に2回、利用者と避難訓練をしています。また、姫路暁乃里では、令和4年に姫路市で初めて、障害者の専門性や緊急時の受入を支援する

「地域生活支援拠点」の登録を受けました。登録後、年に7〜8回程度、緊急的に短期入所の方を受入れています。これまで関わりのない方を受け入れる難しさもありますが、災害が起きた時には、同じように初めての方の受入れが想定されるため、普段からこ



姫路暁乃里

いざとなったとき、初めて施設を訪れる人にとっても安心ですね。

災害時には集団生活や栄養状態の悪化から、普段以上に感染症が蔓延するリスクが高まります。施設では

コロナ禍を経て、感染症対策への意識も高く、日頃より感染症対策は十分に行っています。また、看護師や歯科衛生士、理学療法士など医療の専門職も在籍しているため、災害時の福祉避難所として安心して受入れ対応できるのではないかと思います。

地域には、高齢者、障害者、子育て世帯など、いろいろな人が共に暮らしています。いつ起こるかわからない災害に対し、自分で備えることはもちろん、地域で備える事も大切です。「姫路暁乃里」のような地域の拠点となる場所は、皆さんの身近な地域にもあると思います。こういった拠点を知り、共に備える事は、地域の防災力を高めることになりま

防災



令和7年度社協会費のお願い

皆さまの会費で多くの笑顔が生まれています。

毎年温かいご協力をいただきありがとうございます

姫路市社会福祉協議会では、一般会員としての市民の皆さまに加え、趣旨にご賛同いただきました個人・団体・法人（企業）様を賛助会員とし、人とひとが手をつなぎ、いきいきとした生活ができる福祉社会の実現を目指し、日々活動しています。

皆さまからの会費は、住み慣れた地域社会の中で、住民同士が互いに支え合いながらあうまづくりを目標とし、さまざまな地域福祉活動やボランティア活動などを実施するための財源として活用させていただいております。

今年度も社協会費の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。



一般会費	賛助会費
1世帯 150円	●個人 1口 1,000円 ●団体・法人 1口 5,000円

※会費は年額です。

皆さまの会費は、福祉のまちづくりを進める貴重な財源として使わせていただいております。

住民主体の地域福祉活動

概ね小学校区単位で組織された社協支部を中心に、地域の実情に応じた住民相互のふれあい活動を進めます。



社協支部選択事業 防災支援事業



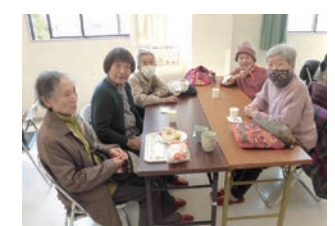
社協支部では、住民主体の福祉活動の中で防災にも取り組んでいます。

子育て支援事業



小学校就学前の児童とその保護者を対象に、季節行事やレクレーション等を通して、気軽に集える機会を作る事業です。

ふれあいサロン事業



地域住民が気軽に集まり、ふれあいを通して仲間づくりの輪を広げ、人とひとのつながりをつくる事業です。

賛助会費 振込先

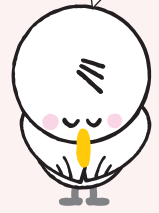
賛助会費へのご協力をよろしくお願いいたします

- 三井住友銀行 普通預金 1009786 姫路支店 【名義】 社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会
- 兵庫西農業協同組合 普通預金 1527011 姫路中央支店 【名義】 姫路市社会福祉協議会
- 郵便振込 記号・番号 01130-7-67269 【名義】 社会福祉法人 姫路市社会福祉協議会

※お振込みいただきましたら、領収証を送付いたしますので、お手数ですが総務課までご連絡をお願いいたします。また、郵便振込をご希望の場合は、手数料無料の払込用紙を送付させていただきます。

お問い合わせ先 姫路市社会福祉協議会 総務課 TEL(079)222-4212

今年も皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



寄付額
277,930円
令和7年3月21日～
令和7年5月20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】

●ミルトスの木	10,000円
●ミルトスの木利用者一同	5,000円
●白浜西ノ丁南3組	1,528円
●高尾 武弘	4,000円
●夢前地区更生保護女性会	20,251円
●NPO法人日本入れ歯リサイクル協会	38,740円
●A.T.	10,000円
●ポンプ丸田寺店「お客様より頂いたヘタパン代として」	14,854円
●ポンプ丸南店「お客様より頂いたヘタパン代として」	25,144円
●ギャラリー・ピラミッド	50,000円
●Y.Y	5,000円
●匿名	47,000円
●匿名	2,672円
●匿名	13,000円
●匿名	10,000円
●匿名	3,000円

【物品寄付】

●遺品整理のプラバーズ	介護用品等一式
●有本 彦三	車椅子1台
●JFE条鋼株式会社姫路製造所	車椅子3台
●金丸	不織布マスク一式
●匿名	テレホンカード50度数5枚、105度数1枚

【善意の箱寄付金】

●東洋医学堀治療院	14,957円
●姫路市社会福祉協議会 蒲田デイサービスセンター	2,784円

入れ歯リサイクル事業にお寄せいただいた金属付きの入れ歯やクラウン、インレーなどをNPO法人日本入れ歯リサイクル協会へ送り、その収益の一部が姫路市社会福祉協議会に寄付されました。引き続き入れ歯リサイクル事業にご協力ください。
☆姫路市総合福祉会館など市内13か所に入れ歯回収ボックスを設置していただいています。

【お問い合わせ先】

姫路市社会福祉協議会 総務課 TEL (079) 222-4212

入れ歯回収ボックス設置場所

- 姫路市社協 事務局 姫路市安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館内
- 姫路市社協 北部地域事務所 姫路市夢前町前之庄2160
- 姫路市社協 北部地域事務所安富分室 姫路市安富町安志1151
- 姫路市社協 家島地域事務所 姫路市家島町宮1410の12
- 姫路市社協 蒲田デイサービスセンター 姫路市広畑区蒲田11
- 姫路市社協 北部地域事務所香寺分室 香りの里デイサービスセンター 姫路市香寺町矢田部725
- 姫路市社協 栗山別館 姫路市栗山町151の2
- 姫路市すこやかセンター 姫路市市之郷1000の8
- 姫路市立老人福祉施設楽寿園 姫路市梅ヶ谷17の50
- 姫路市立好古学園大学校 姫路市田寺東二丁目2の1
- 姫路市立生涯学習大学校 姫路市田寺東二丁目11の1
- 通所介護ライフだいく 姫路市下手野四丁目668の2
- デイサービスリゾート仙緑 姫路市書写28

参加者募集・案内

入退院等支援サービス事業

入退院に不安を感じている高齢者を対象に、事前にサービス契約し、必要な支援を行います。

○サービス内容／入院時に必要な荷物の事前準備・入院中のゴミ出し・入院中の買い物や洗濯等

○対象／次の①～⑤の全てに該当される方①姫路市内在住の65歳以上の方②単身又は要介護者のみの世帯の方③入退院時等に、近くに協力できる身寄りがない方④判断能力を有する方⑤要介護1～5の認定を受け、居宅介護支援事業所と契約している方

○利用料／①契約管理手数料3,000円(毎年4月1日から翌年3月31日までの1年間分)②サービス利用料600円/30分※入院時の身元保証や救急車への同乗等はできません。

○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 FAX(079)222-4256



介護支援ボランティア(あんしんサポーター)養成研修

高齢者を対象に、自宅や施設等での話し相手やゴミ出しなどのボランティア活動を行う「あんしんサポーター」を養成します。

○日程・内容・場所／※すべて同内容です。いずれか1回を受講してください。

①8月28日(木)14時～16時30分 姫路市立谷外公民館第1・2会議室

②9月29日(月)9時30分～12時 南保健センター 健康教育室

③10月22日(水)9時30分～12時 姫路市総合福祉会館 5階第2会議室

④11月18日(火)14時～16時30分 姫路市香寺事務所 2階203会議室

⑤12月1日(月)14時～16時30分 姫路市広畑市民センター 3階普通教室1

○対象／養成研修(約2.5時間)を受講し、あんしんサポーターとして活動が可能な方

○内容／介護支援ボランティアの仕組みなど、約半日程度の講義

○定員／200名(各回40名 応募多数の場合は先着順)

○受講料／無料

○申込方法／郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、FAX番号、希望の回・日付を記入のうえ、FAX又は郵送

○受付期間／7月1日(火)から、各回開催日の2週間前まで(必着)、土日は除く。

俳句・川柳コーナー

七夕の 願い多すぎ 不眠症 (育リン)

夏間近 朝日を浴る 窓開けて (よっちゃん)

膝痛し さすりながらの 花見かな (山下理恵)

～赤い羽根共同募金の使い道～

障害福祉施設と地域のつながり作り

姫路市内には概ね小学校区ごとに社協支部が組織され、地域住民の誰もが安心して暮らすことのできる福祉のまちづくりを推進しています。

社協支部長が一堂に集まり、他地区の取り組み等を共有する機会があります。今年度は南大津にある真砂園と大津にある障害福祉サービス事業所きららの職員の方が参加され、知的障害のある方々が一生懸命作られたお菓子の授産品を紹介して頂きました。出席された社協支部長からも自分の地区のふれあいサロン等で活用したいという声がありました。

姫路市社協では、今後も、障害者・障害児の方々と地域の皆様とのつながりのきっかけづくりを進めていきたいと思っています。

社協支部活動に関するお問合せは姫路市社協までお電話ください。(079-222-4212)



読者の声

●表紙のこいのぼりがとても素敵でした。和紙の良さが生かされていて、作られた方々や支援されている方々の努力と意思を感じました。(藤本久代)

●入退院等支援サービス事業については、この冊子で初めて知りました。社協から得る情報も多く、これからも読み続けたいと思います。(今村明美)

●ふれあいサロンや食事サービスに関心があります。地域の方々が安心して暮らせる町、人と人とのつながりのある町が理想です。(矢代佳代子)

令和7年度「介護に関する入門的研修」受講生募集

日常に役立つ介護の知識や、介護職として必要な基本的な介護の知識・技術の実践的手法等を3日間で学ぶ講座です。経験がない方にも、介護の基礎を介護福祉士・看護師が分かりやすくお伝えします。

○日時／令和7年7月12日・19日・26日(土)9時30分～18時

※全行程3日間の受講が原則ですが、単日の受講も可能です。

○場所／姫路市総合福祉会館5階第1会議室

○内容／1日目 介護保険制度・基本的な介護の方法・障害の理解 等

2日目 認知症の理解・基本的な介護の方法 等

3日目 基本的な介護の方法・介護における安全確保 等

○申込方法／電話・FAX・申込フォーム(左記QRコード)のいずれかで申込

○受講料／無料

○定員／40名(先着順)※要申込

○問合せ・申込先／株式会社シニアスタイル 立花研修室

〒661-0025 尼崎市立花町1-2-11302

TEL(06)6480-15572 FAX(06)6424-12512



● 切り干し大根の煮物

調理時間 20分

▼材料・分量(1~2人分)

切り干し大根 50g
油揚げ 1枚
サラダ油 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ3



▼作り方

- ①切り干し大根は水洗いし、ひたひたの水につけて戻してから、ぎゅっと絞って水気を切り食べやすい長さに切ります。切り干し大根の戻し汁は後ほど具材を煮込む際に使用するので、500cc程残しておきます。
- ②油揚げはキッチンペーパーで油を抜いてから細切りにしておきます。
- ③鍋にサラダ油を入れて熱し、切り干し大根を炒め、続いて油揚げを加えて炒めます。そこに切り干し大根の戻し汁・酒・みりんを加えて煮立たせます。
- ④煮詰まったら砂糖・醤油を加え、煮汁がほぼなくなるまで煮ればできあがりです。

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、

柏井ヘルパー

が

お薦めの1品を紹介します♪

●調理のポイント

具材を煮込む際に切り干し大根の戻し汁を使用することで、自然な甘みを出すことができます。煮汁が鍋底に少しだけ残っている頃合いが火を止める目安です。

●利用者さんの声

いつもおいしいごはんを調理してもらっています。切り干し大根の煮物も、柔らかく調理してもらい食べやすいです。ヘルパーさんが作ったご飯を毎回楽しみにしています！

【お詫びと訂正】 ひめじの社協No.336(令和7年5月号)の理事の名前に一部誤りがありました。大変申し訳ございませんでした。

【誤】福本 裕大→【正】福本 裕丈

前回の答え

ち し ゃ ふ わ く
知 者 不 惑

賢い人は物事の道理を承知しているから、判断に迷うことはないということ。

惑 兼 誤
進 滅 米
不 知 派
区 火 者

ひやくにんひやくよう
百人百様
でいちゅうのはす
泥中之蓮
もくめいごしき
回迷五色
わけんあいご
和顔愛國
しいそさん
戸素餐
ぎゅういんぼく
牛飲馬食
ばんぶつてん
万物流転
しごんしやうさい
士魂商才

応募総数234名
(ハガキ66名・ホームページより168名)
のうち正解223名

? **社協!**
クイズ

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。

□先三寸

本心でない口先だけの巧みな言葉。

羊□狗肉

見かけは立派だが、
なかみが伴わないこと。

二律□反

互いに矛盾する二つの命題が、同じ
程度の妥当性をもって主張されること。

五臓六□

心中や体内、あるいはからだの
全てのこと。

金□木舌

優れた意見や発言によって、
社会を教え導く人のたとえ。

鉄心石□

固く強い意思や精神のこと。

□目八目

第三者の方が、かえって物事を
よく見れることのたとえ。

眉□秀麗

優れた容姿のこと。

腸 背 □
性 月 腑
目 岡 雲
心 舌 頭

●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。



答え

○○○○○

●応募締め切り
令和7年7月31日(木)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

2025年9月号

表紙作品募集中!

●応募締め切り 令和7年7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ぜひ応募ください。

*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。
③、④は9月号に掲載予定です。



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