

社協だより

基本理念：すべての市民で支えあう福祉のまちづくり  
～つなぐ・つながる・つなぎあう～

# あったかハート

No.387

令和6年5月1日発行



## フレイル予防に出かけませんか？



コミュニケーション麻雀



つながる食堂のお弁当



つながる食堂 レクリエーション



きずなカフェ

### もくじ

発行：社会福祉法人 加西市社会福祉協議会

〒675-2303 加西市北条町古坂1072番地の14

(加西市健康福祉会館内)

TEL 0790-42-8888 FAX 0790-42-6655

URL:<http://www.kasai-syakyo.com/>



※あったかハートは、  
共同募金配分金の一部で発行しています。

P2～3 令和6年度 事業計画・予算

P4～5 フレイル予防特集

P6 ご存じですか？地域包括支援センター

P7 ふくし・かいご情報

P8 善防園だより／善意銀行／フードドライブ  
事務所移転のお知らせ

# 令和6年度 事業計画

市内の各種団体代表などから構成される理事会及び評議員会において、令和6年度の事業計画と予算が承認されました。

「すべての市民で支えあう福祉のまちづくり」～つなぐ・つながる・つなぎあう～を基本理念とし、4つの重点目標に沿って、地域の皆さまとともに地域福祉の推進に取り組んでいきます。

## 重点目標1 地域づくり

～「このまちに住んでいてよかった」と  
思える地域づくり～

- ① 地域の見守り活動の推進
- ② 誰もが安心して暮らせる場づくり・機会づくり
- ③ 災害時等に向けた備えの推進

## 重点目標2 人づくり

～未来へつながる人づくり～

- ① ボランティアや市民活動の活発化
- ② 福祉学習の充実と推進

## 重点目標3 仕組みづくり

～自分らしく生活できる仕組みづくり～

- ① 総合的な相談支援体制づくり
- ② 安心して暮らせるサービスの推進

## 重点目標4 組織づくり

～地域に根ざした社協づくり～

- ① 地域のための社協づくり

# 令和6年度 予算

(単位：千円)

勘定科目		当初予算
収入	会費収入	6,103
	寄附金収入	3,979
	経常経費補助金収入	46,033
	受託金収入	209,368
	事業収入（配食サービスほか）	6,885
	介護保険事業収入	60,015
	就労支援事業収入	5,432
	障害福祉サービス等事業収入	26,156
	施設整備等による収入	2,320
	その他の活動による収入	16,838
収入合計		383,129
支出	法人運営事業	37,860
	善意銀行運営事業	4,507
	地域福祉推進事業	40,518
	ボランティアセンター運営事業	17,988
	共同募金配分金事業	9,858
	ラヴィ介護事業	61,860
	加西市立善防園運営事業	128,084
	地域包括支援センター運営事業	97,238
	支出合計	397,913
当期資金収支差額合計		△ 14,784
前期末支払資金残高		134,287
当期末支払資金残高		119,503

## 地域福祉を支える社協会費

社協は、社会福祉法によって「地域福祉の推進を図ることを目的とする団体」と位置づけられています。

皆さまから納められた社協会費は、主に社協の法人運営管理費として活用しており、社協事業を進めていくうえで、貴重な財源となっています。また、会費は、地域福祉の活動資金として、市民の皆さまのもとへ還元しています。

加西市社協では、5月に各町区長様を通じて、1世帯500円の社協会費をお願いしています。

市民の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

☆戸別会費 …………… 1世帯 500円

☆特別会費（福祉関連施設）…………… 10,000円

☆賛助会員（個人及び法人等）… 1口 3,000円

# 令和6年度 組織体制

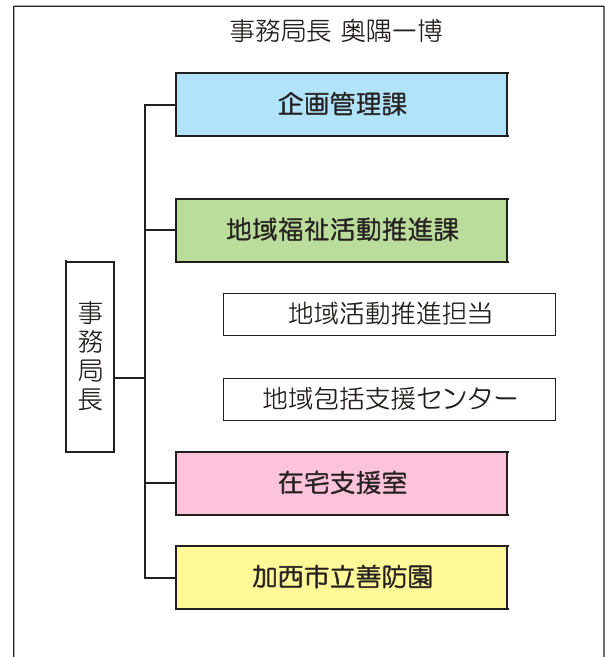
## 役員紹介

令和6年5月1日 現在

役職名	名前	選任区分
理事長	下村 義明	学識経験者
副理事長	谷勝 公代	女性団体
理事	三宅 幸次	区長会
//	小牧 益雄	民生委員児童委員協議会
//	高井 壽郎	ボランティア
//	山下 光昭	シニアクラブ
//	山下 公明	学識経験者
//	後藤 勇	学識経験者
//	楠田 初美	学識経験者
//	高見 定典	学識経験者
//	石 芳博	学識経験者
//	小田 美千子	学識経験者
//	内藤 能民	学識経験者
//	国田 徹也	学識経験者
//	上坂 智津子	行政関係者
監事	吉田 稔	社会福祉事業関係
//	佐藤 孝一	財務管理関係

## 事務局体制

令和6年5月1日 現在



## 6月は「善意月間」です

問合せ・申請先：企画管理課 TEL 42-8888(代)  
ところ：加西市健康福祉会館 3階

兵庫県では、昭和38年6月1日に兵庫善意銀行が設置されたのを記念して、この日を「善意の日」と定めています。毎年、この日を中心に“みんなの善意で明るい社会”をスローガンに6月を善意月間として預託をお願いしています。

ピンク色の「善意の預託金袋」を、各町区長さまからお配りいただきますので、皆様の温かい心を預託としてご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

### 善意の記念預託の使い道

(令和5年度実績：9,357件 2,184,771円)

- 支え合う福祉のまちづくり推進事業
  - ・高齢者外出支援（タクシー初乗り運賃助成）事業
- 心配ごと相談事業
- おめでとう赤ちゃん出生お祝い事業
- ひとり親家庭 ランドセル購入助成事業
- 防犯カメラ設置助成事業

### 防犯カメラ設置助成金事業

地域団体が防犯カメラ設置に要した経費の一部を助成します。



**対象者** 加西市の助成を受けた団体

**助成金額** 1箇所につき上限25,000円

### ひとり親家庭

#### ランドセル購入助成事業

令和7年4月に小学校へ入学する子どもさんがおられるひとり親家庭を対象に、ランドセルを購入する費用の一部を助成します。

#### 対象者

- ①市内在住
- ②児童扶養手当を受給しているひとり親または両親ともおられない家庭

#### 申請期間

令和6年6月1日～令和7年2月28日

#### 助成金額

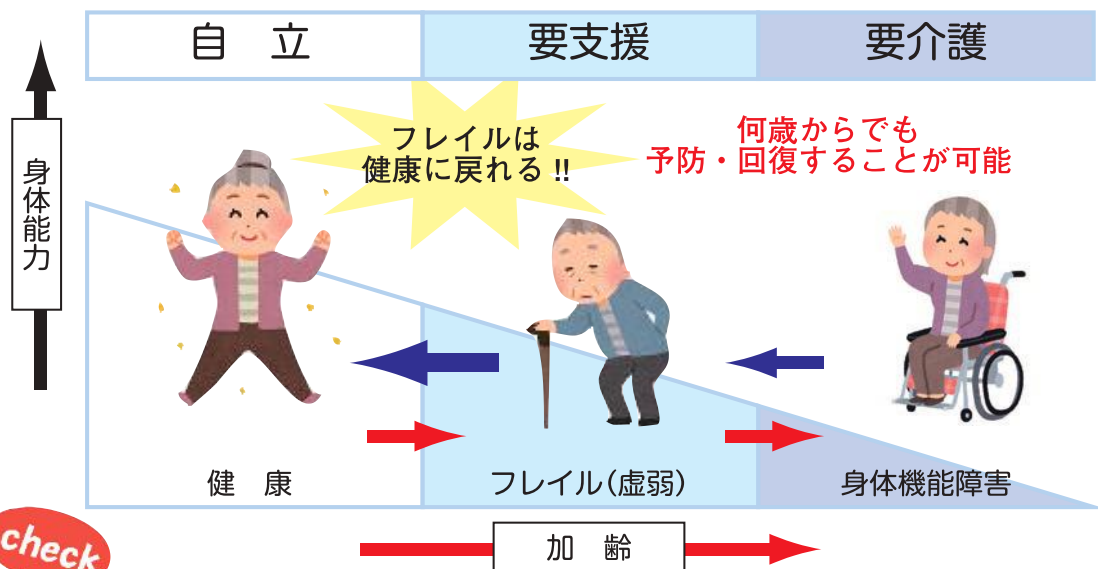
上限20,000円



# 元気なうちから始めよう！ ～フレイル予防～

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。フレイルは、ちょっとした工夫で、何歳からでも予防や回復することができます。

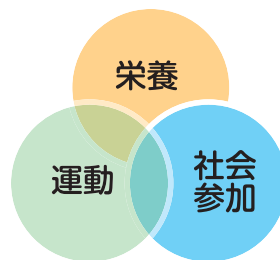
お出かけや運動するのも良いこの季節、あなたも今日からフレイル予防始めませんか？



フレイル予防3つのポイント

## やってみよう！ ～簡単フレイルチェック～

フレイルかどうかは、下の15の質問で簡単にチェックすることができます。各質問に「はい」か「いいえ」で答え、**赤文字**の回答数を合計してみましょう。  
**赤文字が4つ以上あったら要注意。**  
フレイルに少し足を踏み入れているかもしれません。



運動	この1年間に、転んだことはありますか？	はい / いいえ
	1キロぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことはできますか。	はい / いいえ
	目は普通に見えますか？*メガネを使った状態でもよい	はい / いいえ
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	はい / いいえ
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	はい / いいえ
栄養	この1年間に、入院したことがありますか？	はい / いいえ
	最近、食欲はありますか？	はい / いいえ
	現在、たいていの物は嚙んで食べられますか？ 入れ歯を使ってもよい	はい / いいえ
	この6ヶ月間に、3kg以上の体重減少がありましたか？	はい / いいえ
社会参加	この6ヶ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	はい / いいえ
	1日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	はい / いいえ
	普段、2～3日に1度は外出しますか？	はい / いいえ
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？	はい / いいえ
	親しくお話ができる近所の人はいいますか？	はい / いいえ
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいいますか？	はい / いいえ

加西市社会福祉協議会で取り組んでいるフレイル予防の取り組みを紹介します。

## 脳の活性化につながる コミュニケーション麻雀

**募集中!**

コミュニケーション麻雀は、参加者同士が笑顔でお話をしながらゲームを楽しむことが目的です。

初めての方でも、子どもから高齢者まで誰もが楽しめるゲームです。「麻雀をやったことがなかった人」、「仲間との会話を楽しむ人」、「昔麻雀をやっていた人」など、色々な参加理由があります。

まずは気軽に参加や見学に来てください。

【日 程】5月2日(木)、6月6日(木)、  
7月4日(木)、8月1日(木)、  
9月5日(木)

【時 間】13:30～15:00

【場 所】健康福祉会館

【参加費】無料



## 食べて笑顔!! フレイル予防 つながる食堂

**募集中!**

「つながる食堂」とは、フレイル予防に大切な「栄養」と「社会交流」ができるつどいの場です。

加西市社会福祉協議会では、月1回、美味しい手作りのお弁当を食べながら、楽しいひとときを過ごす「つながる食堂」を開催します。

食事やおしゃべりを楽しみながら楽しい時間を過ごしませんか?

【日 程】5月10日(金)、6月20日(木)  
7月8日(木)、9月9日(木)

【時 間】11:00～12:30

【場 所】健康福祉会館  
研修室1

【参加費】500円

【定 員】各日先着20名

【締 切】開催日の  
2週間前まで



## 気軽にどうぞ!! 絆カフェ

絆カフェとは地域の誰もが気軽に参加できるふれあいの場です。市内で新たに立ち上がったカフェと再開されたカフェを紹介します。

### なごみの輪

場所：カフェ・ハウス アップピア  
(中富町697-1)

電話：080-6172-1362 (いのした)

開催日時：第3月曜 14:00～16:00

※喫茶店アップピアのメニューを楽しみながら健康相談や認知症相談ができます。ゆったりとした時間をみんなで過ごしませんか。



### なごやか in iiMori

場所：iiMori  
(鶉野町1085-7)

電話：49-0080 (真秀会なごやか)

開催日時：第3木曜 13:30～15:30

※なごやかの主催する絆カフェが場所を変更してiiMoriで再開しました。300円のお茶お菓子のセットと健康チェックや相談、ちょっとした休憩にいかがですか。



※いずれも認知症の人とその家族が安心して相談・情報交換ができるカフェです。専門職もおりますので気軽に相談してくださいね。

フレイルに気をつけて健やかな生活を送れるよう心がけましょう。気になることがあればお気軽にご相談ください。

ご存じ  
ですか？

## 加西市地域包括支援センター

ところ：加西市健康福祉会館 1 階  
TEL：0790-42-7522



地域包括支援センターには、保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士等の専門職が配置され、総合的な支援を行っています。高齢者のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや心配ごとだけでなく、健康や福祉、医療や生活に関することなど様々な相談に対応しています。

### 事例紹介

#### 一人暮らしの母が心配で…

一人暮らしのAさん。最近、足腰に痛みが出て、歩きにくくなっています。そのため、外出も億劫になり、家にこもりがちになっていました。久しぶりに帰省した娘さんは、弱っているAさんの様子を見て心配でなりません。『このまま、どんどん動けなくなって、一人暮らしができなくなってしまうのでは…。何か良い方法はないか。』と、地域包括支援センターに相談に来られました。



#### 対応策① 地域のサロンに参加

生活支援コーディネーターと連携し、近所の体操教室やサロンなど、地域のつどい場について情報提供。一人での参加が不安なAさんをサロン担当者へつなぎ、一緒に見学へ行きました。その後、近所のサロン



へ定期的に通うようになったAさんは、生活にハリが戻り、笑顔で過ごす時間が多くなりました。

#### 対応策② 介護保険サービスを利用

体力が低下し、つどい場へ通うことが困難だったため、地域包括支援センターの専門職が自宅を訪問。Aさんに介護申請を提案し、「要支援」と認定されました。できるだけ自立した生活を送りたいというAさんの希望で、通所型サービスを利用。

専門家の適切な指導を受けながら、体力の維持や向上に役立つ運動に取り組み、自宅での生活が継続できるようになりました。



地域包括支援センターでは、お元気な方から状態が悪くなられた方まで、様々なご相談に対応しています。対応策は一つではありません。高齢者自身は、『まだまだ大丈夫!!』と自分の力を過信したり、『他人に頼ることは迷惑』と考え、困ったことがあっても相談されない場合があります。そのため、家族やご近所の方の気づきや相談は、大事に至ることを防ぐ重要な役割を果たしています。健康で長生きするためにも、早期に発見し対応することで維持・改善につなげることができます。

電話や訪問での相談にも対応しています。

困ったことや心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。



# ふくし・かいご情報

「ふくし・かいご情報」は市民の方への情報コーナーです。

## ■地域活動者応援(A講座) & 生活支援サポーター養成講座(B講座)

ボランティア活動に興味・関心があり「何か始めたい」と考えている方、現在、ボランティア活動をされている方を対象に、ボランティア活動に役立つ講座を開催します。

「あなた」にしか出来ない活動がきっと見つかるはず。一緒に笑顔の花を咲かせる活動を考えませんか？

### A・B 共通講座

	日時	内容
1	6月4日(水) 13:30~15:30	人生の旬は自分で創る！ やりたいこと・できそうなことを通じた生きがいづくり 講師:夢こらぼ 松尾 弥生氏
2	6月7日(金) 13:30~15:30	聴きプロから学ぶ！コミュニケーション 講師:一般財団法人 聴きプロ 北原 由美氏
3	6月17日(月) 13:30~15:30	あそびのネタ帳！楽しくレクリエーション体験会 講師:あそびとお話のデリバリードコデモ 榎本 英樹氏

### A 地域活動者応援講座

	日時	内容
4	6月19日(水) 10:00~12:00	○活動発表！おしゃべり 交流会 カフェ

### B 生活支援サポーター養成講座

	日時	内容
5	6月19日(水) 13:30~15:30	○生活支援サポートセンター について ○活動者からのお話を聞いて みよう ○登録会

**対象者** 加西市在住、在勤の方

**場 所** 加西市健康福祉会館 2階研修室

**定 員** 各講座とも先着40名

**修了書** 全4講座のうち3講座受講された方に、修了書を発行します。

**申込み** 5月30日(水)までにFAXまたはお電話でお申し込み下さい。 ※1講座のみの参加も可

**問合せ** ボランティア・市民活動センター TEL 43-8133 FAX 42-6655

## ■学生ボランティア募集!!

社協等が主催するイベントで企画や会場設営、プログラム進行のお手伝いをしてくれる学生スタッフを募集します。

**内 容** 7月~8月 夏休みボランティアウィーク

9月28日 災害ボランティアセンター設置運営訓練

1月25日 社協まつり

冬休み中のイベント、つながる食堂、レクリエーション大会等

**対 象** 中学生以上(中・高生の場合、市内在住、在学の方)

**登録方法** 登録申請書にご記入のうえFAXいただくか、Googleフォームにてお申し込みください。

**問合せ** ボランティア・市民活動センター TEL 43-8133



## ■ふくし学習支援ボランティア養成講座 (手引きボランティア)

手引きの基本を、視覚障がいの体験をまじえながら学びます。

**日 時** 6月24日(水)13:30~15:30

**場 所** 加西市健康福祉会館2階研修室1

**講 師** ひょうご伴走歩協会

理事 藤浦 福己 氏

**服装・持ち物** 動きやすい服装、運動靴、汗ふきタオル、帽子

**参加費** 無料 **定 員** 20名まで

**問合せ** ボランティア・市民活動センター  
TEL 43-8133

## ヘルパーオスズのレシピ ~うまみいっぱいだし巻き玉子~ 調理時間 10分

### ▼作り方

- ①ボールに卵を割り入れ、卵豆腐とタレを加えて滑らかになるまで混ぜ、卵液を作る。
- ②卵液にみじん切りにしたしいたけ、小口切りしたカニカマ、きざみネギを入れよく混ぜる。
- ③卵焼き器を熱して油を敷き、強めの中火で手早く、かたち良く焼く。

### ▼材料・分量(2人分)

- 卵……………3個
- 卵豆腐……………1/2個
- しいたけ……………1/2枚
- カニカマ……………3本
- きざみネギ……………大さじ1と1/2



卵は「良質なたんぱく質」です。しいたけの「ビタミンD」とともに摂りたいですね。

ラヴィかさいホームヘルプステーション TEL 42-6703

## 楽しさがギュッとつまった社会体験活動



今回の社会体験活動は、「いちご狩り」か「ボウリング」かを自分で選べる楽しい企画です。

「いちご狩り」のグループは、真っ赤な甘～いいちごをたくさん食べて、みんな満面の笑み。あっという間の40分間でした。近くの公園でお弁当を食べた後、デザートにジェラートを食べました。笑顔とお腹がいっぱいの1日となりました。

「ボウリング」のグループでは、重いボールを自分なりに工夫して転がし、高得点をマーク!! ボールを投げ、倒れるピンを見つめる姿は、真剣そのものでした。身体を動かした後は、外食場所へ移動し、ご馳走を食べ、みんな大満足の1日でした。

これからも、みんなが楽しめる社会体験活動を計画していきます！

### 善意銀行預託状況

令和6年2月16日～令和6年4月15日の受付分（順不同 敬称略）

氏名	金額
<b>【一般預託】</b>	
ギャラリー燦 塩谷正	12,196 円
高井(2回)	6,000 円
加西市連合婦人会 料理教室参加者一同	5,000 円
ファミリーマート西村書店お客様募金	7,162 円
匿名	6,000 円
匿名	2,900 円
匿名	1,500 円
<b>【給料端数預託】</b>	
柏原歯科医院一同(2回)	2,027 円
株式会社邦栄堂社員一同(2回)	2,392 円
加西市社会福祉協議会職員一同(2回)	8,590 円

🍷 温かい善意をありがとうございました 🍷  
福祉団体及び、ボランティア団体等への指定預託も可能です。

### フードドライブ報告

令和6年2月16日～令和6年4月15日の受付分（順不同 敬称略）

協力者（団体名）		
西村書店	石田 妙子	善防公民館
マックスバリュ古坂店	マックスバリュ加西中野店	コープこうべ
匿名5名		

食料品等の提供をありがとうございました

### エコキャップ報告

令和6年2月16日～令和6年4月15日の受付分（順不同 敬称略）

協力者（団体名）		
加西商工会議所	オーセントゴルフ倶楽部	加西市社会福祉協議会
善防公民館	いまだ眼科	北条東小学校
宇仁小学校		

ご協力ありがとうございました

### 令和6年 能登半島地震 災害義援金

令和6年3月31日 現在（順不同 敬称略）

氏名	金額
匿名	76,265 円
健康福祉会館募金箱	16,062 円

### 事務所移転のお知らせ

4月1日より、企画管理課が健康福祉会館1階から3階へ移転しました。

ご不便をおかけいたしますが、よろしく願いいたします。