

 みんなが安心して暮らせるまちに!



ふくし ねっど 多可

発行日
平成20年12月1日
第23号



CONTENTS

- ・子育て講演会・・・・・・・・・・2
- ・表彰・お知らせ・・・・・・・・・・3
- ・買い物ツアー・もちつき交流会・4
- ・介護講演会・・・・・・・・・・5
- ・善意銀行・福祉パズル・・・・・・・・6

発行／社会福祉法人多可町社会福祉協議会

- ◆ 本部・中支部地域福祉推進センター
- ◆ 加美支部地域福祉推進センター
- ◆ 八千代支部地域福祉推進センター
- ◆ 多可町社協ヘルパーステーション

〒679-1133 多可郡多可町中区糀屋434番地11
 〒679-1327 多可郡多可町加美区市原41番地
 〒677-0121 多可郡多可町八千代区中野間131番地
 〒679-1211 多可郡多可町加美区寺内122番地1

Tel. 32-3425 Fax. 32-4162
 Tel. 30-8151 Fax. 36-1099
 Tel. 37-0360 Fax. 37-1547
 Tel. 30-7110 Fax. 35-1140

子育て講演会

去る10月22日（水）「命のはじまり」と題して子育て講演会を開催しました。藤井真弓氏を講師に迎え、妊婦体験・産道体験も合わせて行いました。

内容は

現在子育て中のお母さんが、自分がどのように生まれてきたか「命のはじまり」を知ることは、自分の子どもを大切に育む原点である。目の前の自分の子どもは偶然にお母さんのお腹に宿ったのではなく、生まれるべくして生まれてきてくれた宝物であることを知って欲しい。

3億の競争に勝ち、生まれ出る日を楽しみにして育ち、準備が整ったこの日と決めた日に狭い産道を自力でくふうして通り抜けて出てくる。

生まれるべくして生まれたのです。やっとの思いでお母さんと出会えたときの喜び。それが誕生日です。誕生日は、自分のお祝いの日であると同時に親に感謝する日です。



もう一つ大切なこと。

命がつながっているということ。これはすごい奇跡なんです。

あなたとご主人の二人の出会いがなければこの子は生まれない。また、あなたの両親がいなければあなたが生まれていない。また、その両親の親がいなければ・・・。

どこでとぎれても自分が生まれてこない。

大昔より命がつながっている。

そして、私達もこの『命のバトン』をつなぐことが大切なんです。



ある講演会で児童が妊婦のお腹を触れることができ、その時偶然にもお腹の赤ちゃんが動いたそうです。児童は、びっくりして後ろに飛んでしまったらしいです。生まれて初めて「命の瞬間」を感じたのです。この子は、大きくなっても命を大切にしてくれるでしょうと締めくくられました。

車イス寄贈 ありがとうございました!!

11月10日（月）八千代西小学校から車イス2台をいただきました。

子ども達が地域の方々にご協力いただきながら各地区の公民館で集めている“アルミ缶”を毎週木曜日の朝、手持ちで学校まで持ち運んでもらい約3年間かけて集められたアルミ缶の収益金で購入されました。

地域福祉の推進に役立たせていただきます。



「歳末たすけあい募金」にご協力お願いいたします。

本年度も、「みんなでささえあうあったかい地域づくり」をスローガンとして12月1日～12月31日の期間で「歳末たすけあい運動」が展開されます。

皆さまのあたたかい善意をお寄せいただきますようお願い申し上げます。

寄せられた浄財は、当会及び関係機関と協議のうえ、新年を迎えるにあたって支援が必要と思われる方々の歳末慰問や、地域の福祉活動に充当させていただきます。

受賞おめでとうございます

11月15日（土）、こころ豊かな美しい北播磨をめざす実践推進大会が加東市福祉センターにおいて開催され、前社協会長の廣畑善策氏が、「永年にわたり、社協の役員として、社会福祉の向上に尽力するなど、明るく住みよい社会づくりに貢献した」として兵庫県自治賞を受けられました。また同時に下記のボランティアグループも表彰を受けられました。



兵庫県くすのき賞

わんわん（加美区）

離乳食教室など、地域で開催される子育て行事の託児ボランティアとして活動。経験豊富なメンバーが託児をすることでお母さんも安心して教室を受けることができたり、また子育て不安の相談に乗るなど、こころ豊かな地域づくりに貢献されました。



のじぎく賞

かざぐるま（加美区）

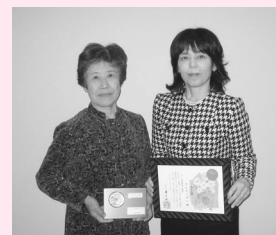
社協が行っている給食サービス事業で、出来上がったお弁当を民生委員宅また利用者宅へお届けする配送ボランティアとして活動。地域福祉の推進に尽力するなど、明るく楽しい生活環境の創造に貢献されました。



のじぎく賞

きんもくせい（中区）

社協広報紙や町広報紙などをテープに収録する朗読ボランティアとして活動。視覚障がいのある方等への支援に尽力するなど、明るく楽しい生活環境の創造に貢献されました。



多可町共同募金委員会が受賞

当委員会は、去る11月7日全国社会福祉大会（東京・日比谷公会堂）において、共同募金運動に著しく貢献した地区として、中央共同募金会会長表彰を受けました。これを励みとして、この活動をますます発展させ、地域福祉の充実に貢献したいと思います。

年末年始休業のお知らせ

社協本部及び各支部

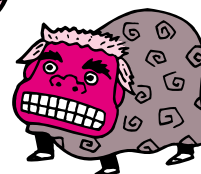
12/27～1/4

介護事業部門

通所介護事業（デイサービス）	12/28～1/4
訪問介護事業（ホームヘルプ）	12/29～1/3
訪問入浴事業	12/27～1/4
介護相談センター（ケアプラン）	12/27～1/4
グループホームやすらぎ	無 休

その他の施設

加美区・春蘭荘	12/28～1/1
中区・おもいで荘	12/29～1/4



尚、緊急の場合は、下記へお電話ください。
公用携帯 090-2289-1206

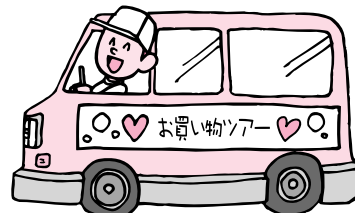
買い物ツアー

～みんなで買い物に出掛けませんか～

多可町社協では、一人暮らし高齢者の方を対象に月1回、各区ごとに買い物ツアー事業を実施しています。ふだんは多可町内の商店等への買い物のための支援ですが、年末となる今回は多可町全体で町外へ出掛ける計画を立てました。

年末のご準備、また楽しいひとときを過ごされてはいかがでしょうか。ぜひ、ご参加下さい。

- と き** 平成20年12月18日（木）
午前9時00分～午後4時00分（帰町予定）
- 行 き 先** ジャスコ社店（加東市社）
吉川温泉 よかたん（三木市吉川町）
- 対 象 者** おおむね75歳以上の一人暮らしの方
- 定 員** 45名（先着順で定員になり次第締め切ります。）
- 参 加 費** 500円（当日徴収）
- 申込期限** 12月1日～12月10日
- 申 込 先** 多可町社会福祉協議会
電話 32-3425



※参加される方には後日、お迎えの時間などご案内します。
また、申込み後、やむ得ず欠席される場合は早急にご連絡下さい。

もちつき交流会

～みんなでぺったん♪お餅つき～



子育て家族交流会の一環として社協ボランティアとの餅つき交流会を毎年行っています。これは日本の伝統行事「餅つき」を通して、就学前の子どもと親同士の交流を深め、またボランティアとの交流によって子育ての不安の軽減と親の孤立を防ぐ目的で実施しています。

今年も下記のとおり計画しましたので、ぜひご参加下さい。お昼ご飯につきたてのお餅を一緒にほおばりましょう☆

- と き** 平成20年12月21日（日）
午前9時40分～午前12時00分（予定）
- と ころ** 稲荷コミュニティセンター（中区糀屋）
- 対 象 者** 就学前乳幼児とその家族
- 定 員** 40名（先着順で定員になり次第締め切ります。）
- 参 加 費** 無料
- 申込期限** 12月3日～12月17日
- 申 込 先** 中子育てふれあいセンター 32-4328
加美子育てふれあいセンター 36-1505
八千代子育てふれあいセンター 37-2525
(FAX・TELでの申込み可能です。FAX・TEL兼用)





～しあわせはあったかいごはんのなかにある～

10月24日（金）、中央公民館で介護講演会を開催しました。現在介護されている方や介護に関心のある方など46名の参加がありました。

今回は、小椋脩先生を講師に招き、「在宅での介護を学ぶ」をテーマに講演いただきました。

小椋先生は、「介護は方法ではなく、介護する側とされる側のコミュニケーション・信頼関係。手を抜けるところは堂々と手を抜いて、できないことは他人（プロ）に頼むことも大事。

また、しあわせはあったかいごはんのなかにある（みんなで一緒に楽しくご飯を食べることである。）。要介護者が楽しく安全に食事するためには飲み込む力が必要で、そのためには普段から“話す”ことが大切。食べることの基本はしゃべることだ」と話されました。

参加者は、「いつも介護に必死でこんなに頑張っているのに！と思ってしまう。たまには手を抜くことも大切ですね。そうしたらコミュニケーションが今より増え、良い関係ができるのかな」と言われていました。

介護をするうえで、介護する側とされる側の関係はとても大切です。介護に疲れたときは思い切って介護から離れ、リフレッシュすることも必要だと思います。社協では毎月、つどいを開催したり、日帰り旅行などを計画し、介護者支援を行っています。お気軽に社協へお問い合わせください。また、次回の介護講演会は2月に予定していますので、ぜひ、ご参加下さい。



おの楽らくストレッチ 3パターン

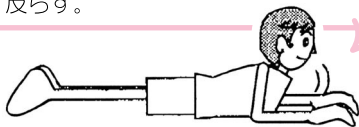
背骨を目覚めさせ、姿勢を改善する
“おの楽らく体操”の基本ストレッチ

1. 腹ばい（背筋を伸ばすと姿勢がよくなる）

〔腰痛のある方は無理をしないで下さい〕

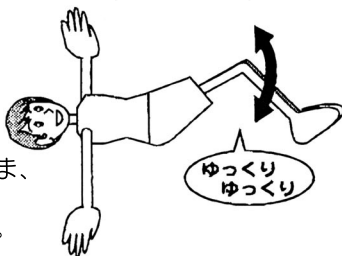
1. 楽に腹ばいになる。
♥ お腹の下に枕や座布団を入れると楽。
2. 気持ちがいい程度に背筋を伸ばす。
(5分間程度)

- ◎できるようなら、肘をついて顔を上げる。
- ◎もっとできるようなら、両手をついて背中を反らす。



2. 立て膝ねじり（身体が回ると転ばない）

1. 仰向けになり、両手を広げて両膝を立てる。
2. 両膝をつけたままゆっくり、ゆっくり左右に倒す。(5回)

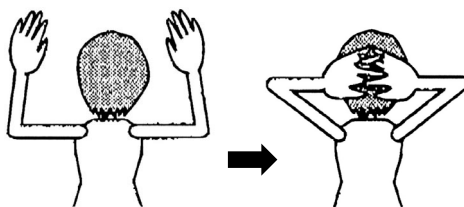


♥ 顔は上を向いたまま、肩が浮かないようにゆっくり、ゆっくり。

3. ピンナップポーズ（肩甲骨が動くと、ネコ背、肩コリが改善する）

〔むちうちの症状がある方はしないで下さい〕

1. 腕を肩の高さに上げ、肘を直角に曲げる。
2. 肘を後ろに張り、ゆっくりと呼吸する。
3. 頭の後ろで手を組み、肘を後ろに張り、ゆっくりと呼吸する。
4. もう一度、2を繰り返す。



◎呼吸のポイント

息を吸う時は、ゆっくりと鼻から
息を吐く時は、ゆっくりと口から
できれば5秒以上かけて

〈監修〉リハビリテーションのモグネット 小椋 脩
〈発行〉小野市地域包括支援センター



善意銀行への預託

みなさまからのあたたかい善意、ありがとうございました。

平成20年10月1日～平成20年10月31日預かり分 合計 **312,591円**

● 中支部

預託日	団 体 ・ 個 人 名	内 訳
10月 1日	開拓松葉園のみんな	一般預託
10月 1日	人類愛善会	一般預託
10月 2日	生命の貯蓄体操普及会西脇支部 笹倉	一般預託
10月15日	住元 豊	供養預託
10月20日	消防OB五十六会	一般預託
10月24日	大西 一郎	供養・物品預託
10月28日	長谷川 賢一	供養預託

社会福祉協議会では、みなさまからお寄せいただく善意銀行への預託金が、福祉活動をすすめる中で大きな財源となっております。

● 加美支部

預託日	団 体 ・ 個 人 名	内 訳
10月 6日	西脇警察署 松井庄駐在所	一般預託
10月 8日	みどりの家	一般預託

● 八千代支部

預託日	団 体 ・ 個 人 名	内 訳
10月28日	藤原 つるゑ	一般預託
10月30日	八千代北小学校PTA・児童会	一般預託

(敬称略)

心配ごと相談の お知らせ

民生委員児童委員が相談に
応じます。

・八千代区

午後1時30分
～3時30分

12月17日(水)

・小 林 忠 良 ・西 浦 清 志

ささゆり
ふれあいセンター

・中 区

午前9時～正午

アスパル

12月4日(木)

・遠 藤 泰 造 ・藤 原 英 明

21年1月8日(木)

・矢田部 美千子 ・後 藤 悦 子

・加 美 区

午前9時～正午

加美地域局

12月9日(火)

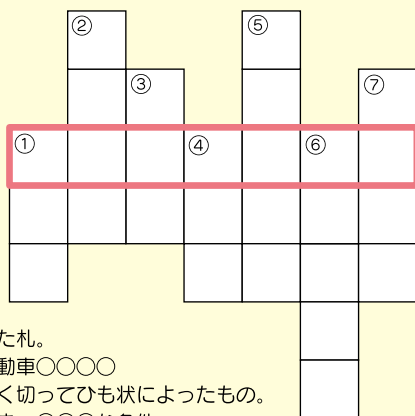
・足 立 晟 ・吉 田 俊 男

12月の予定

- 3日(水) 男性料理教室(中央公民館)
- 4日(木) 給食サービス
- 5日(金) 親子コンサート
- 11日(木) 給食サービス
- 13日(土) 男性料理教室
(かみ交流会館)
- 18日(木) 買い物ツアー(3区合同)
給食サービス
- 21日(日) もちつき交流会
- 25日(木) 給食サービス

福祉 パズル

タテの
カギ



- ① 名前を書いた札。
- ② 生産者。自動車〇〇〇〇
- ③ 和紙を細長く切ってひも状にしたもの。
- ④ きびしいさま。〇〇〇な条件。
- ⑤ 投票の結果を調べること。〇〇速報。
- ⑥ 丸太を組み合わせて作った家。
- ⑦ 一口話。コント。

①～⑦の問題に答えると横一列の太枠の中がある言葉になります。
その言葉を見つけてください!

答えのわかった方は ①パズルの答え ②郵便番号と住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥「ふくしねっと多可」についての感想、社協への要望などをご記入の上、【はがき】または【メール】で下記までお送りください。たくさんのご応募お待ちしております。

宛
先

はがき 〒679-1133 多可町中区糺屋434-11
多可町社会福祉協議会

メール fukusipuzzle@taka-syakyo.or.jp
(題名に福祉パズルと入れてください)

締め切りは12月15日(消印有効)。抽選で3名の方に賞品を進呈します。
※ハガキやメールに記載された情報は、福祉パズルでの賞品発送のみに使用し、他の目的では使用しません。当選者は氏名と市町名を紙面に掲載します。また、いただいた感想・要望は紙面で紹介する場合があります。

22号の答え
と当選者

答 え : ちょこボラ
当 選 者 : 谷 位 れい子(八千代区)
: 近 藤 勝(八千代区)
: 今 中 房 代(加美区)
(順不同、敬称略)