

I W A M I  
福祉で町づくり  
社協だより



9月号

令和5年



社会福祉法人 岩美町社会福祉協議会

鳥取県岩美郡岩美町浦富645番地

TEL (0857) 72-2500 FAX (0857) 72-3811

Mail iwamishakyo@abelia.ocn.ne.jp

HP <https://www.shakyo.or.jp/hp/1319/>

回数重ねて  
顔を合わせて



災害が発生した時や日常生活で助けてほしい時、  
頼りになるのは遠くの親戚より近くの他人。  
支え愛マップづくりをきっかけにして、  
地域住民みんなが集まって話をする機会をつくり、  
地区・集落内の人と人とのつながりを深めています。



この広報誌は赤い羽根共同募金の配分を受けています

# 赤い羽根共同募金にご協力をよろしくお願ひします。



**\* 赤い羽根共同募金運動 \***

令和5年10月1日～令和5年12月31日

**\* 歳末たすけあい運動 \***

令和5年12月1日～令和5年12月31日

## 赤い羽根共同募金は、地域で活用されています。

### ふれあい・いきいきサロン活動費助成

#### 活動レポート

私達のサロンは「ふれあいいきいき<sup>どうどう</sup>蕩々サロン白地」と言ひます。「蕩々」とは、昔、子ども達が水遊びをしていた思い出の場所らしいです。この会が発足したのは平成18年頃。「家に1人おってもおもしろくない。みんなで集まって楽しいことしようや。」との呼びかけから、少しずつ輪が広がっていきました。アルバムを見ると、食事会、ゲーム、高校生との交流等々、みんながイキイキとした笑顔です。この会を絶やしてはいけなないと、改めて身の引き締まる思いです。

現在のメンバーは10人です。月に2回、木曜日に集まっています。前半はコーヒーを飲みながら自由にお喋り、後半は先人に残していただいた色々なグッズを利用したり、漢字合わせ、切り絵合わせ等は最も得意とする分野です。年に1回は、社協バスをお願いしてどこか近場に出かけるようにしています。今年はブドウ狩りへ行きたいと話しています。

助成金も活用させていただき、毎回楽しく過ごしています。もう少し人数を増やしたいというのが現在の願望です。



### 手押車・杖購入費助成

令和5年度は21名の方が助成を受けられました。「こんな値段で買えんけえありがたい」「これで安心して外出ができる」など、喜びの声にあふれていました。



**福祉活動事業助成  
募集します！**

#### 【助成対象】

地域福祉活動計画等に基づき、令和6年度に各団体等が実施する地域福祉活動事業

#### 【助成額】

必要と認める事業費の3/4以内  
ただし、10万円を上限とする

#### 【申請期間】

令和5年9月1日  
～令和6年1月31日

※赤い羽根共同募金運動の状況および各団体の申請状況により、希望に沿えない場合があります。

※その他詳細は、岩美町社会福祉協議会ホームページをご確認ください。



共同募金に関する  
お問い合わせは

**岩美町共同募金委員会**

〒681-0003 岩美町大字浦富645番地  
岩美町社会福祉協議会内 TEL 72-2500



もう一度考えてみよう!

# 地域のつながりの大切さ

～出来ることから始めてみよう～



## いわみ見守り・支え合い研修会

人口減少や少子高齢化が進むなか、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、住民同士の支え合い、助け合いの活動がますます重要とされています。

今一度「支え合い」とはどういったものか、mottoひょうご事務局長の栗木剛さんをお招きし、参加者の皆様と一緒に楽しく考えてみたいと思います。



mottoひょうご

事務局長 栗木 剛氏

1959年生まれ。

神戸大学教育学部（現 国際人間科学部）特殊教育科卒。

『楽しくなくっちゃ 講演会じゃない!』をメインテーマに、ちょっと変わった研修・講演を行う毎日。人の心をおしゃべりでほんわか耕す舌耕家として、活躍されています。

日時 令和5年10月1日(日)

13:30～15:30

場所 岩美町中央公民館 いわみんホール



## 地域で暮らす高齢者に安心と笑顔を

# 生活サポーター養成講座

“助け上手” “助けられ上手”な地域を目指して、一緒に考えましょう。  
令和5年9月22日(金)までに社会福祉協議会へお申込みください。

参加対象／介護予防に関心のある

80歳未満の方

募集人数／定員20名（申込順）

受講料／無料

会場／岩美町中央公民館

(※ただし第2回は、すこやかセンター)

※介護やボランティア活動の経験は問いません。  
※全日程参加の方には修了証を発行します。

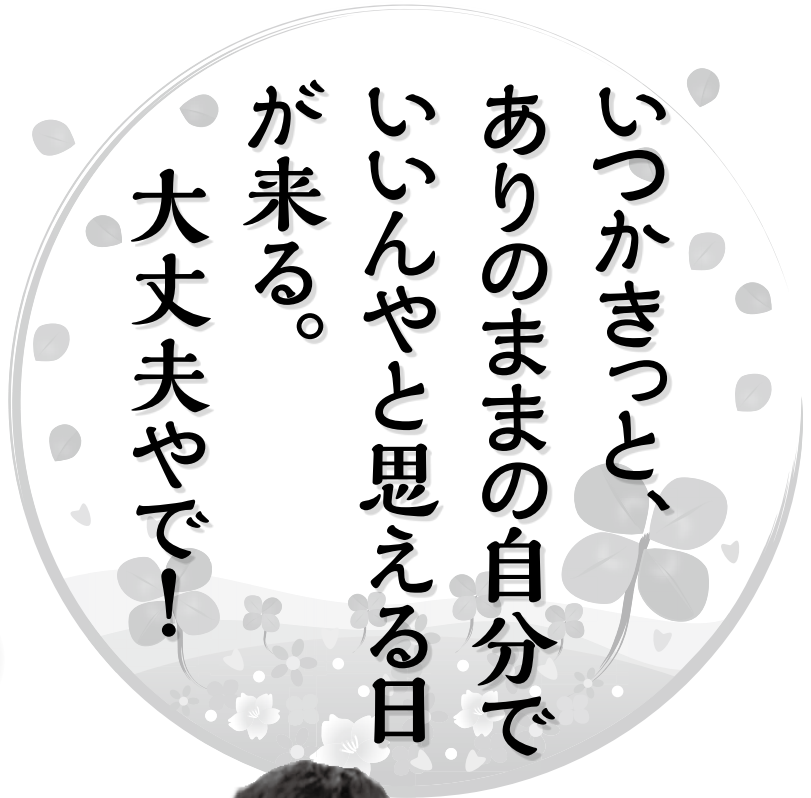


### ◆生活サポーターとは

町内の高齢者等の皆さんが抱えている普段の暮らしの中の「ちょっと困っていること」を、「ちょっと手助け」する皆さんが生活サポーターです。

回	日時・内容
第1回	10月1日(日) 13:00～15:30 開講式／いわみ見守り・支え合い研修会
第2回	10月14日(土) 10:00～11:00 高齢者について
第3回	10月25日(水) 10:00～11:30 高齢者疑似体験講座
第4回	11月14日(火) 10:00～11:30 町内の高齢者支援活動の現状について／修了式

岩美町のさらなる地域福祉の普及・啓発を図る機会とし、ともに支え合うまちづくりを推進することを目的に、岩美町ふれあい福祉大会実行委員会の主催によりふれあい福祉大会を開催します。大会では、式典を始め、東京パラリンピック日本代表 嵯峨根 望さんをお招きし、『僕の宝物』と題して記念講演をしていただきます。大勢の皆さまのご参加をお待ちしております。



## 令和5年度 岩美町ふれあい 福祉大会

### 日 時

令和5年  
10月22日(日)  
9:30~12:00 (受付9:00)

### 場 所

岩美町中央公民館  
いわみんホール

### 内 容

金婚のお祝い・  
表彰状贈呈式 ほか  
〈記念講演〉

## 『僕の宝物』

大阪府和泉市出身。骨形成不全のため、先天性四肢障害児として生まれる。

幼い頃は、人との違いをスーパーマンだとポジティブに捉えていたが、周りから障がいのことを馬鹿にされ、嫌な思いをするなかで障がいを隠すようになる。中学2年生の夏、友人とのある出来事がきっかけで障がいを受け入れることができた。

現在、シットイングバレーボール選手としてもプレーし、東京パラリンピックでは日本代表選手として活躍。その他、YouTube (両足義足のスーパーマン!!サガネットTV) や講演・体験会等の活動を行っている。

講師：東京パラリンピック  
バレーボール日本代表  
さがね のぞむ  
嵯峨根 望氏



# 令和4年度事業・決算報告（概要）

令和4年度は、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、適切な予防対策にあわせ、新しい生活様式に適応した活動のあり方等の実践の徹底を図りながら、地域での福祉活動を行いました。

そして、地域福祉を推進する中核的な組織として、「住み慣れた場所でささえあい 安心して暮らせる 福祉のまちづくり」の実現に向けて、より一層住民に寄り添う伴走型の相談支援に努めました。

## ○ 広報活動の推進



社協だより（年4回）の発行

## ○ 案集ネットワークの活用



各地区（9地区）と岩美病院をつなぎ健康相談を実施

## ○ ふれあい食事サービスの取り組み



ボランティア登録者数 430名  
配食登録者数 176名

## ○ 高齢者ファミリー・サポート・システム事業の推進



依頼会員：65名  
協力会員：47名

## 各種相談・貸付事業の実施

●生活困窮者自立相談支援事業	相談件数	27件
●家計改善支援事業	相談件数	2件
●日常生活自立支援事業	利用者数	8名
●心配ごと相談所開設	相談件数	16件
●法律相談開設	相談件数	21件
●生活福祉資金貸付	貸付決定延べ件数	14件

## ○ ふれあい・いきいきサロン活動の推進



## ○ 支え愛マップの作成支援



## ○ 福祉の心を育てる教育の振興



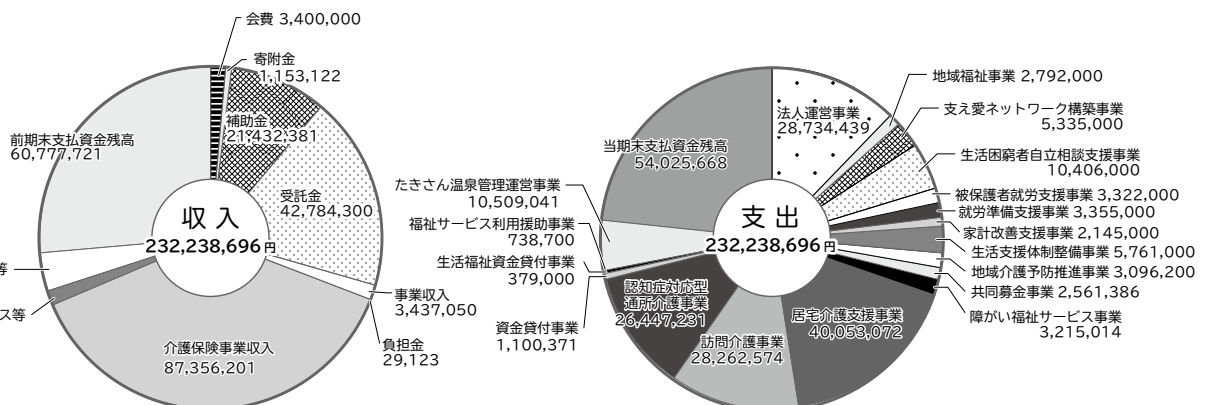
## ○ 地区別福祉座談会の開催



## ○ 赤い羽根共同募金の推進



一方、懸案としていた認知症対応型通所介護事業所「たんぼぼの家」の事業継続に関しては、苦渋の決断ではありましたが、令和5年度（令和6年3月末）をもって廃止することを決定しました。また、訪問介護事業においては、昨年度と同様に救済措置（岩美町訪問介護サービス緊急支援事業補助金）を講じていただき、何とか赤字決算は免れることができましたが、今後の事業運営について引き続き検討を重ねていく必要があると考えています。





# ヘルパー通信



まだまだ続く暑さ、皆様いかがお過ごしでしょうか？夏バテなどしておられませんか？  
今回のヘルパー通信は、そんな疲労した体を回復させるための食品を皆様にご紹介します。



夏の疲労回復といえば **うなぎ**

…でもうなぎは高くて手が出しづらいですね。そこで、他の食材を調べてみました！！

## 【鶏むね肉】



鶏むね肉には、**イミダゾールペプチド**が多く含まれています。長い距離を休まず飛び続ける渡り鳥の筋肉に多く含まれる成分です。疲労回復にとっても効果的で、体や肌を若々しく保つ効果もありますよ。

## 【豚肉】



疲れやすくなるのは、エネルギー不足と老廃物の蓄積によるもの。豚肉に多い**ビタミンB1**は、糖質をエネルギーに変える時に必要で、疲労回復に欠かせません。摂りだめできない栄養素なので、こまめに食べましょう。

## 【カツオ】



鶏むね肉に含まれる**イミダゾールペプチド**は、カツオにも含まれています。加えて、疲労回復として有名な**タウリン**も、血合い部分に多く含まれています。どちらの成分も併せ持つカツオは、夏バテや疲労回復の強い味方です。



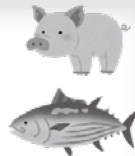
疲れやすい体や慢性の疲労に効果がある栄養成分は **鉄分**

鉄分には酸素を全身に運ぶ役割があり、体温の維持や疲労の防止などを助けてくれます。

動物性鉄分を多く含むのは…

**【レバー】 【カツオ】 【マグロ】  
【豚もも肉】 【穴子】**

動物性鉄分含有率 No.1 はレバー。レバーには疲労回復効果の高い**アミノ酸**も多く含まれます。食べやすいものでしっかり摂取出来たらいいですね。



動物性鉄分を多く含むのは…

**【ひじき】 【牛乳】 【ほうれん草】  
【アサリ】 【ブロッコリー】**

植物性の鉄分は**ビタミンC**や**たんぱく質**と一緒に摂取すると効果がアップするようですよ。



こう見ると **カツオ** は、すごく夏バテ・疲労回復にいいのかもしれませんが。ただし、痛風の方にはプリン体が多くお勧めできないようです。違うもので代用してみてください。

その他、コンビニでも買える疲労回復におすすめの食べ物は、【サラダチキン】 【ゆで卵】 【鮭おにぎり】 など。家でも作れそうですね（笑）

しかし、コンビニでも買える!!と思えばお手軽な気持ちになりますね。



このような食品を上手に取り入れ、夏の疲れた体を癒してみてください。  
ただし、食欲の秋も始まりますので、暴飲暴食にはくれぐれもお気を付けください。

**岩美町社協  
訪問介護事業所**

◎利用日：日～土曜日（1月1日を除く。ただし、希望があるときは対応します。）  
◎利用時間：午前8時30分～午後5時30分  
◎所在地：岩美町浦富645 ◎電話：72-2500 ◎FAX：72-3811



# 『救急キット』 備えていますか？

## 救急キットとは？

ひとり暮らし高齢者の方などが自宅で救急車等を必要とするような事態に備え、「緊急連絡先」

「かかりつけ医」「持病」などの情報を専用の容器に入れて冷蔵庫に保管し、迅速な救急対応に役立つものです。

民生児童委員協議会にご協力いただき、町内在住の70歳以上のひとり暮らし高齢者等へ無償で配布していますので、ご活用ください。



### 救急キットに入れるもの

- 緊急連絡カード  
(緊急連絡先・かかりつけ医等の情報)
- 写真(本人確認ができるもの)
- 健康保険証・診察券の写し
- 薬剤情報提供書等の写し

令和5年4月には、健康カフェ「鴨ヶ磯」からの依頼を受けて、出張申請相談会をしました。見本品も実際に見ただけです。申請書の記入もお手伝いし、多くの方に申請いただきました。

自治会活動やサロン活動のひとつに取り組んでみてはいかがでしょうか。

健康カフェ「鴨ヶ磯」での申請支援の様子▶



## 収集ボランティア <敬称略・順不同>

### 【使用済み切手】

- ◎ 網代婦人の店 ◎ 岩井あすなる
- ◎ 岩美町役場建設水道課
- ◎ 匿名の皆さま

\* お願い \*

使用済み切手を寄付していただく際は、封筒またはハガキから切手をはがさず、切手の周囲を1cm程度残して切り取ってください。



ご協力いただいた皆さま、  
ありがとうございました。

ボランティアに関する相談・お問い合わせは・・・

**岩美町ボランティアセンター**  
TEL(0857)73-5177

までお気軽にどうぞ！お待ちしております。

## 社協関連施設でボランティア活動等を実施していただいた皆さまです。

(令和5年5月～令和5年7月) <順不同・敬称略>

### 【岩美町社協】

◎

### 【たきさん温泉】

◎ 小田仙寿会老人クラブ ◎ 農事組合法人 小田みなみ

### 【老人福祉センター】

◎

ボランティア活動にご尽力いただいた皆さま、  
誠にありがとうございました。

## 夏休み🌞 ボランティア体験

児童・生徒の皆さんが、町内の事業所、ボランティアグループで、ボランティア体験を行いました。



七夕交流会に参加したことはあったけれど、裏でどんな準備をされているのか、終わったらどのように片付けされているかは知らなかった。開催するために準備をしてくださっている方を見て、このような行事が行われていることを当たり前だと思わず感謝をしようと思いました。  
(活動先：浦富地区公民館)



感じたことは、自分とは違う年代の方達と交流するのは、大切だということです。接し方や話をする速度、声の大きさなどをどのようにすればよいか、とても勉強になりました。交流をしていくうちに、少しずつ、笑顔が増えていったり、話しかけてくれたりと、コミュニケーションが取れるようになって、とても嬉しかったです。  
(活動先：あったかハートサロン)



お弁当の盛り付けをするときに、見た目を1つずつ確認したり、できるだけ大きい美味しそうなものを選んで入れている所が、印象に残りました。誰かのために、丁寧に、心を込めて作ることは、料理だけではなく、掃除など生活にもいきてくると思うので、忘れないようにしたいです。  
(活動先：浦里会)



## 相談日程のお知らせ

場所：岩美町社会福祉協議会

### 心配ごと相談

9:00~12:00

9月5日(火)、15日(金)、25日(月)  
10月5日(木)、16日(月)、25日(水)  
11月6日(月)、15日(水)、24日(金)

### 弁護士による 法律相談[要予約]

13:00~16:00

10月11日(水)

※日程は変更になる場合があります