

VOICE

皆さまからの福祉会費で実施する事業です

オープンかふえは、どなたでもお越しいただける場です。どうぞお越しください

毎月第2金曜日は、社協オープンかふえ

とき) 原則毎月第2金曜日 10:00~11:30
ところ) 障害者ふれあいセンター 2階 多目的室
利用料) フリードリンク 100円 (お茶菓子付)

- 6/12(金) 中止とさせていただきます
●7/10(金) 三線かふえ (あがばなー)

VOICE

善意の預託ありがとうございました

(令和2年4月受付分)

①500枚もの手作りマスクをご寄付いただきました。

3団体へお届けさせていただきました。

Table with 3 columns: 氏名(敬称略), 金額, 内容. Includes entries for 松尾一颯, 匿名, 和田無人販売所, etc.



前略 いつもお世話になっております。先日、社協さんから袋に入ったマスクが届きました。早速使わせていただきました。顔も心も温かくなりました。届けて下さった社協さんはじめ、時間とかけて作って下さった稲美北ジュニアソフトボールチームの皆様にも心より御礼申し上げますとともに皆様の益々の活躍をお祈り申し上げます。 早々 ことばと園 田中

全国的なマスクの品薄状態が続いている折、このようなご厚意に対して感謝申し上げます。皆様から心を込めてお作りくださいましたマスクは作業の際の感染症予防のために有効に使用させていただきます。この度は誠にありがとうございました。

特定非営利活動法人 稲美町つくしとすぎなの会



社会福祉協議会へ寄贈された手作りマスクを事業所にもいただきました。マスク不足の中、家にはもうマスクが無いと言っておられた利用者さん。早速、使わせていただきましたありがとうございました。とても助かりました。本当にありがとうございます。

特定非営利活動法人らいつサポートくるみ

社協のつづやき

新たな社会福祉協議会での新たな仕事も1か月余り、いつもの年より長く感じたステイホームのゴールデンウィークも終わりました。みんな日々努力しているのに「新たな生活様式」と言われても、いつになれば以前の生活が戻ってくるのかと思ってしまう。まだまだ出口は見えませんが、こんな時こそ一人ひとりができることを頑張って、この「つづやき」が届くころには乗り切っていればと思います。(I.N)

編集発行/問合・申込) 社会福祉法人 稲美町社会福祉協議会

〒675-1105 兵庫県加古郡稲美町加古4369-3 障害者ふれあいセンター1階 TEL079-492-8668 FAX079-492-9170 Eメール inami-shakyo@bb.banban.jp

※社会福祉協議会は、社会福祉法第109条に基づき、すべての市町村に設置されている住民の立場から福祉を推進する団体です

ひとりぼっちをつくらない地域づくり

社協だより

No.285 6月 2020

まだまだ体が暑さに慣れていないこの時期、マスクは必要ですが、熱中症にもご用心!!

「福祉会費のお願い」の延期について

例年6月にボランティア活動や地域福祉を進める事業、また、本会の運営費などの貴重な財源となる「福祉会費」につきまして、自治会を通じてご協力をお願いしております。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から福祉会費の依頼・集金活動のいずれもが接触機会を作り出してしまいうため、依頼時期を延期させていただきます。

国・県の動き等社会情勢を考慮した上で、改めて、福祉会費をお願いさせていただきますので、皆様のご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



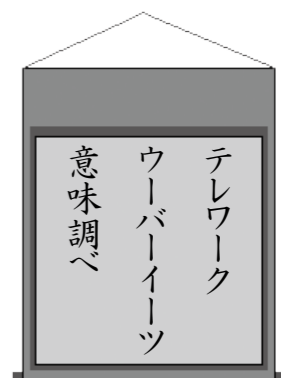
~作品募集~

せんりゅう

川柳

コロナに負けま

- ◆募集 6月1日(月)~30日(火)
◆お題 新型コロナウイルスと過ごす前と今、あなたの毎日の中で変化したこと、ちょっとクスッと笑えたこと、今だから誰かに伝えたいことなど「5・7・5」に託しませんか。
◆申込 稲美町社会福祉協議会まで郵送(〒675-1105 稲美町加古4369-3)またはメール(inami-shakyo@bb.banban.jp)にて。下記①~④を明記して下さい。①作品②氏名③住所④連絡先



編集発行/問合・申込) 社会福祉法人 稲美町社会福祉協議会

〒675-1105 兵庫県加古郡稲美町加古4369-3 障害者ふれあいセンター1階 TEL079-492-8668 FAX079-492-9170 Eメール inami-shakyo@bb.banban.jp

※社会福祉協議会は、社会福祉法第109条に基づき、すべての市町村に設置されている住民の立場から福祉を推進する団体です

暮らしの法律相談・弁護士相談 原則毎月第2木曜日13時~15時 障害者ふれあいセンター 前日正午までの予約要(先着4名) 079-492-8668まで
暮らしの法律相談・司法書士相談 原則毎月第1・3木曜日13時30分~14時30分 予約不要(第1木)総合福祉会館(第3木)母里福祉会館

オープンかふえ 原則毎月第2金曜日 10時~11時30分 障害者ふれあいセンター フリードリンク100円
善意銀行 随時 福祉会費 毎年6月 共同募金 毎年10月1日~12月31日 歳末助け合い募金 毎年12月 いつもあたたかいご協力ありがとうございます

新型コロナウイルス特例貸付について ～ひとりで悩まずに、稲美町社協へ～

稲美町社会福祉協議会では、新型コロナウイルスの影響で減収された世帯等を対象に「緊急小口資金」及び「総合支援資金（生活支援費）」の特例貸付を実施しております。詳細については、稲美町社会福祉協議会のホームページ（http://inami-shakyo.or.jp）をご確認いただくか、お問い合わせください。

借入希望の方は、事前予約をお願いしております（TEL079-492-8668）ので、まずは当会までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

また、生活維持のため必要な方には、善意銀行に寄せられたお米などの提供もさせていただきます。

職員募集

一緒に働きませんか？

療養通所介護事業所ひだまり畑は、中重度要介護者や自宅療養されている重症心身障がい児(者)が通所する事業所です。

看護職員(非常勤)

仕事：重症心身障がい児(者)等が1日に1～4人通所する事業所での看護・介護業務
資格：正看護師、普通運転免許（AT車限定可）
賃金：時給1,500円（試用期間3か月1,200円）
時間：9:00～16:00、時間・日数は応相談
休日：土日祝

介護職員(非常勤)

仕事：重症心身障がい児(者)等が1日に1～4人通所する事業所での介護業務
資格：介護職員初任者研修（旧ヘルパー2級）以上、普通運転免許（AT車限定可）
賃金：時給950円（試用期間3か月900円）
処遇改善手当別途支給
時間：9:00～16:00、時間・日数は応相談
休日：土日祝

【問合・申込】

稲美町社会福祉協議会 事務局 ☎079-492-8668

支える人を支えよう！ 赤い羽根 新型コロナ感染下の 福祉活動応援全国キャンペーン

中央共同募金会では、各都道府県共同募金会と協働して3つの支援事業を実施します。

- A：子どもと家族の緊急支援活動応援（都道府県を選べます）
 - B：フードバンク活動応援
 - C：居場所を失った人への緊急活動応援
- インターネット、銀行振り込みなど様々な寄付の方法があります。詳細は下記中央共同募金会のホームページをご覧ください。

赤い羽根共同募金ホームページ

https://www.akaihane.or.jp/camp-covid19/

～皆様からの福祉会費で実施しています～

暮らしの法律相談【弁護士相談】

原則毎月第2木曜日 13:00～15:00
予約要（先着4名）

- ◆今月は6/18(木)（※第3木に変更）
- ◆来月は7/ 9(木)

編集発行／問合・申込) 社会福祉法人 稲美町社会福祉協議会

〒675-1105 兵庫県加古郡稲美町加古4369-3 障害者ふれあいセンター1階
TEL079-492-8668 FAX079-492-9170 Eメール inami-shakyo@bb.banban.jp
(社協事務局 開館時間)月～土(日祝以外) 8:30～17:15

※社会福祉協議会は、社会福祉法第109条に基づき、すべての市町村に設置されている住民の立場から福祉を推進する団体です

今こそ筋力トレーニング、しましょう!【保存版】

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、外出を控えていただいているかと思いますが、家に閉じこもってじっとしているだけで体力がどんどん落ちてしまいます。体力・筋力低下を防止するために、家の中でも出来る運動をご紹介しますので、ぜひご活用ください。



筋肉は加齢によって1年に1%失われると言われていますが、2週間動かないでいると、加齢によって失われる筋肉の7年分に相当する筋肉が失われてしまうこととなります。さらに、失われた筋力を取り戻すためには、健康な人でも2ヶ月かかるといわれています。

外出を控えていただく期間がいつまで続くかわかりませんが、各自で健康維持に取り組み、元気に乗り越えていきましょう!!

編集発行／問合・申込) 社会福祉法人 稲美町社会福祉協議会

〒675-1105 兵庫県加古郡稲美町加古4369-3 障害者ふれあいセンター1階
TEL079-492-8668 FAX079-492-9170 Eメール inami-shakyo@bb.banban.jp
(社協事務局 開館時間)月～土(日祝以外) 8:30～17:15

※社会福祉協議会は、社会福祉法第109条に基づき、すべての市町村に設置されている住民の立場から福祉を推進する団体です

介護相談・認知症相談 相談随時 ますはお電話ください(月～金 9時～17時 祝日除く) 079-4402-8779(中)

相談支援事業所(町内在住の障害をお持ちの方の自立支援について) 相談随時 ますはお電話ください(月～金 9時～17時 祝日除く) 070-2289-3620(まで)

いきいき健康記録

氏名

★を継続して3か月間記録すると健康ポイントの対象になります(各2ポイント)
押印は地域包括支援センターで行います。

日付・曜日	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
★体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
★血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
★歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
10000														
9000														
8000														
7000														
6000														
5000														
4000														
3000														
2000														
1000														
0														
筋トレ (いきいき百歳体操)	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
会話した人 (電話含む)	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人
食事 <small>食べた食品に○をつけてください</small>	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜	朝 昼 夜
	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物	魚 あ油 に肉 ぎ牛乳 や野菜 か海藻 い芋 た卵 だ大豆製品 く果物
メモ														



※記録用紙は稲美町社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。

■オープンカフェ 原則毎月第2金曜日 10時～11時30分 障害者ふれあいセンター フリードリンク100円
■善意銀行 随時
■福祉社会費 毎年6月
■共同募金 毎年10月1日～12月31日
■歳末助け合い募金 毎年12月
いつもあたたかいご協力ありがとうございます

■暮らしの法律相談・弁護士相談 原則毎月第2木曜日13時～15時 障害者ふれあいセンター 前日正午までの予約要(先着4名) 079-492-8668まで
■暮らしの法律相談・司法書士相談 原則毎月第1・3木曜日13時30分～14時30分 予約不要(第1木)総合福祉会館(第3木)母里福祉会館

いきいき百歳体操

(1) 腕を前に上げる運動 10回

- ①姿勢を正していすに座る。
- ②「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を前に上げる。
- ③「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろす。



(2) 腕を横に上げる運動 10回

- ①姿勢を正していすに座る。
- ②「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を横に上げる。
- ③「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろす。



(3) いすからの立ち上がり 10回×2セット

- ①姿勢を正していすに座り、両手を胸の前で重ねて両足を肩幅程度に開く。
- ②「1、2、3、4」でゆっくり立ち上がる。
- ③「5、6、7、8」でゆっくりいすに座る。



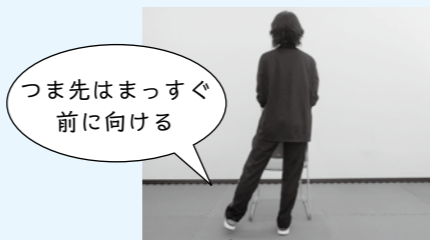
(4) 膝をのばす運動 左右10回ずつ×2セット

- ①両手でしっかりいすを持ち、「1、2、3、4」で右膝をのばす。
- ②「5、6、7、8」で元の位置までおろす。
- ③右足が10回終わったら、左足も同様に行う。



(5) 足の横上げ運動 左右10回ずつ

- ①いすの背もたれを両手でつかんで立つ。
- ②「1、2、3、4」で右足を横に上げる。
- ③「5、6、7、8」で右足を元の位置まで戻す。
- ④右足が10回終わったら、左足も同様に行う。



役場、社協
合同企画

稲美町在住の60歳以上の方にはいきいき百歳体操のDVD、CDまたはカセットテープと、いきいき健康記録(3か月分)をプレゼントします。
お申し込みは葉書、電話、メール、FAXにて①氏名②住所③電話番号④生年月日⑤希望する物をお知らせください。ご自宅に郵送します。

【問合せ・申込み先】

- | | | |
|--|-----|-----------------------------------|
| 稲美町役場 地域包括支援センター | または | 稲美町社会福祉協議会 |
| 住所：稲美町岡岡1-1 | | 住所：稲美町加古4369-3 |
| 電話：079-492-9150 | | 電話：079-492-8668 |
| FAX：079-492-6768 | | FAX：079-492-9170 |
| メールアドレス：kenko-h@town.hyogo-inami.lg.jp | | メールアドレス：inami-shakyo@bb.banban.jp |

介護相談・認知症相談 相談随時 原則毎月第4木曜日10時~12時 障害者ふれあいセンター 079-492-8668(月~金 9時~17時 祝日除く)

ボランティアグループ 要約筆記ひだまり主催

ひだまりカフェ 「笑顔の終活セミナー」

と き) 6月25日(木) 10:00~11:00
 ところ) 障害者ふれあいセンター 2階
 講師) 辰濃 和美氏
 参加費) 無料
 対象) どなたでもお越しください
 申込) 稲美町社会福祉協議会まで 先着20名

VOICE

文字での通訳「要約筆記」がついています。
 申し込みは、稲美町社会福祉協議会まで。
 TEL079-492-8668
 FAX079-492-9170

参加者募集 ボランティアグループ

きっかけの輪づくり応援団 金のわらじ主催

男性29~39歳、女性年齢フリー

♪ 出会いを応援します♪

7/2(木) 締切り

と き) 7月19日(日)
 10:30~15:00 (受付10:00~)
 ところ) 稲美町立加古福祉会館ホール
 (稲美町加古4369-3) ※駐車場多数あり
 内容) 軽食・ドリンク、トークタイム等
 対象者) 独身で結婚をまじめに考えておられる方
 参加費) 男性：2,500円 女性：1,000円
 応募方法) ①FAX・パソコンをお持ちの方
 稲美町社会福祉協議会にお電話またはメールを
 いただきましたら、こちらより申込用紙をFAX、
 またはメールで送付いたします。
 ②FAX・パソコンをお持ちでない方
 稲美町社会福祉協議会 金のわらじ婚活イベン
 ト係まで返信用封筒(送付先住所と氏名をご記
 入の上、84円切手を貼付したもの)を送付して
 下さい。
 後日、申込用紙を郵送いたします。

募集 令和2年度地域相互見守りモデル事業 (地域となり組) 実施団体の募集

子育て支援や高齢者の見守り、地域防犯活動など住民主体の地域づくり活動や住民交流の場づくり等を通じて、近隣住民が互いの顔の見える関係をつくることにより、世代・性別を問わず日頃から助け合いのできる地域コミュニティの構築に取り組む地域団体等を募集します。

- (1) 事業趣旨 子育て支援や高齢者の見守り、サロンなどの居場所づくり等を通じて、住民同士が世代・性別を問わず助け合いのできる地域コミュニティの構築に取り組む地域団体等を募集します。
- (2) 対象団体 地域団体、地域団体による協議体、NPO法人等
- (3) 補助予定地区数 10地区程度
- (4) 補助金額 1地区あたり50万円限度
- (5) 事業実施期間 交付決定日から令和3年3月31日
- (6) 募集期間 5月22日(金)~6月22日(月) ※募集期間内必着 ※応募書類等は、兵庫県のホームページからダウンロードしてください。
- (7) 問合せ先 兵庫県健康福祉部社会福祉局社会福祉課福祉企画班
TEL 078-362-3181

相談支援事業所(町内在住の障害をお持ちの方の自立支援について) 相談随時 ますはお電話ください(月~金 9時~17時 祝日除く) 070-2289-3620(まで)