

第129号

令和2年3月号

# 社協だより



社会福祉法人 笠岡市社会福祉協議会  
〒714-0098 笠岡市十一番町15(電話)62-3507(FAX)62-3590

## こども食堂の輪広がってます!

### ④ NPO法人エブリハート 『より道キッチン』

毎月第1・3土曜日 10時～14時  
笠岡5933-4 ☎090-8993-3480  
※前日までに予約



### ⑤ 創心会リハビリ倶楽部笠岡 『おかえり食堂』

毎月第3土曜日 11時半～13時半  
生江浜826 ☎66-2101  
※金浦地区限定



### ⑥ 笠岡市社会福祉協議会 『社協子ども食堂』

十一番町15 ☎62-3507



### ① 認定NPO法人ハーモニーネット未来 『日ようびの屋ごはん』

毎月第4日曜日 10時～12時  
笠岡5909 ☎61-4002  
※2日前までに予約



### ② 『キッズルームゆめ』

毎月第2・4木曜日 15時～18時半  
毎月第3土曜日 10時～12時半  
城見台集会所(城見台57) ☎66-4670  
※城見地区限定



### ③ 『子ども食堂たーくん家』

毎月1回土曜日 11時～13時  
天理教海松ヶ岡分教会(笠岡5077-1)  
☎090-2015-4574  
※2日前までに予約



### 食品を譲ってください

社協では、食品ロスへの取組みとして、フードバンク・フードドライブ活動をおこなっています。食品を廃棄するのではなく、食べ物を必要としている方やサポートしている団体に、無償で提供する他、各地区で開催しているこども食堂にも提供させていただいています。もし、ご家庭で消費出来ない食材や食品等がございましたら、社会福祉協議会までお持ちください。

### ①提供いただきたい主なもの

穀類(米・麺)・保存食品(缶詰・瓶詰等)  
インスタント・レトルト食品・飲料類

※未開封で賞味期限が明記され1か月以上残っているもの。  
※生ものは受け取れません。

こども食堂でも  
活用させて頂いています



### こども食堂開催団体交流会 開催!

12月11日(水)に市内でこども食堂や食事を通じたこどもの居場所づくりを行っている5団体が集まり、運営方法、資金や人手の課題などを話し合う交流会を行いました。各団体とも、こども食堂の運営だけでなく3世代交流、引きこもり支援、放課後の居場所づくり、シングルマザーのコミュニケーションの場など工夫を凝らし熱い想いを抱きながら運営をされています。

社協では、こどもの居場所づくりや運営ボランティアなどのご相談も受け付けています。関心のある方はお気軽にお問合せ下さい。  
☎62-3507

# ご協力ありがとうございました



## 赤い羽根共同募金

|       |             |
|-------|-------------|
| 目 標 額 | 8,700,000 円 |
| 募 金 額 | 8,282,676 円 |

### 内訳

|             |             |
|-------------|-------------|
| 戸 別 募 金     | 6,572,100 円 |
| 法 人 募 金     | 537,000 円   |
| 職 域 募 金     | 940,300 円   |
| 街 頭 募 金 等   | 66,981 円    |
| 運 動 会 募 金   | 79,222 円    |
| イ ベ ン ト 募 金 | 29,715 円    |
| そ の 他       | 57,358 円    |

## 歳末たすけあい募金

|       |             |
|-------|-------------|
| 目 標 額 | 6,000,000 円 |
| 募 金 額 | 5,703,045 円 |

### 内訳

|         |             |
|---------|-------------|
| 戸 別 募 金 | 5,305,140 円 |
| 法 人 募 金 | 397,000 円   |
| そ の 他   | 905 円       |

昨年も10月1日から12月31日まで全国一斉に「赤い羽根共同募金」が行われました。大勢の皆様を支えられた募金は下記の通りになりました。皆様の温かいお気持ち、誠にありがとうございました。

『赤い羽根共同募金』に寄せられた募金は、福祉施設及び地域福祉活動を推進する団体等に配分されます。また、『歳末たすけあい募金』に寄せられた募金は市内の支援を必要とする方々、福祉施設入所者、福祉施設団体等に民生委員児童委員協議会等のご協力で義援金として配らせていただきました。

募金活動を円滑にするため、市民の皆様と募金活動にご協力くださいました行政協力委員の皆様、地域のボランティアの方々には厚くお礼申し上げます。

### 配分内訳

|                 |      |             |
|-----------------|------|-------------|
| 要 援 護 世 帯       | 82件  | 410,000 円   |
| 要 援 護 者         | 249件 | 747,000 円   |
| 遺 児             | 207件 | 621,000 円   |
| 寝 た き り 老 人     | 8件   | 24,000 円    |
| 福 祉 施 設 入 所 者   | 117件 | 234,000 円   |
| 福 祉 施 設 ・ 団 体 等 | 8件   | 451,692 円   |
| 民政委員・児童委員協議会助成  | -    | 200,000 円   |
| 行政協力委員協議会助成     | -    | 295,700 円   |
| 地域福祉サービス事業      | -    | 2,181,005 円 |
| 事 務 費           | -    | 538,648 円   |
| 合 計             |      | 5,703,045 円 |

## 《老人クラブ》

## ボウリング大会

in コロナ



1月23日(木)に笠岡市老人クラブ連合会ボウリング大会が開催されました。今年は個人戦ということもあり、地区を問わず交流ができ、力強いプレーに一喜一憂しながら、楽しむことができました。

## 女性部研修会





# 赤い羽根共同募金に

## 共同募金・歳末たすけあい募金でご協力いただいた法人等(順不同)

|              |               |               |              |                    |
|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------------|
| 坂本織物(名)      | 笠岡商工会議所       | (株)安藤嘉助商店     | (有)レオナ       | 塚脇重篤               |
| (有)小林保商店     | (株)池田成章堂      | おもちゃの国にしおか本店  | ワタナベ文具       | 辻与旅館               |
| (株)清月堂       | 三彩堂           | ヒデ文具店         | 西井ウィメンズクリニック | 錦葉会有志一同            |
| 緑十字会 笠岡中央病院  | 笠岡信用組合        | (有)吉見紙文具店     | ヨシトミススポーツ    | (有)横山印刷所           |
| 笠岡マルセン開発(株)  | (有)笠井商会       | 笠岡通運(株)       | 角田医療器(株)     | サン電器(株)            |
| 浅野石油(株)      | (有)笠岡ダイハツ販売   | 倉敷かさや農業協同組合   | 中国物産(株)      | (株)笠岡魚市場           |
| (有)笠原ストロー    | 笠原繊維          | (株)吉相         | 塩出ストロー(株)    | さくら内科・小児科医院        |
| (有)中国水道      | 医療法人たなか歯科     | 藤水            | カミシマ技研(株)    | JFEスチール(株)西日本製鉄所   |
| 丸一木工(有)      | 富士真珠(株)       | 松本歯科医院        | 土居酒舗         | 第一自動車(株)           |
| 藤井浩一郎        | 玉島信用金庫笠岡支店    | (株)スズキランド笠岡中央 | (有)佐藤紙文具店    | 医療法人斎藤内科消化器科       |
| (有)清水モータース   | 三美ギフト(株)      | 高田歯科医院        | 岡山県建設業協会笠岡支部 | マイカーセンター・カシ        |
| (有)かもめ       | (有)柳生写真館      | (株)太陽         | 笠岡総合卸売市場     | 笠岡グランドホテル          |
| (株)ナカツカ寝装    | 日本リコス(株)笠岡工場  | (株)高嶋工業       | (有)共栄ビルサービス  | 知光建材(有)            |
| 中国銀行笠岡支店     | (株)アクア美保      | 協同油脂(株)       | 鶴田石材(株)      | (株)石田              |
| 清和会 笠岡第一病院   | ローム・ワコー株式会社   | かもめクリーニングセンター | 村上脳神経外科内科    | 西井歯科医院             |
| (有)富岡交通      | きのこエスポアール病院   | 谷口クリニック       | 山陽施設管理(株)    | (株)シシドモータース        |
| 笠岡LPガス(株)    | 平山内科整形外科クリニック | 坂本産業(株)       | 長鋪汽船(株)      | 大和産業(株)            |
| 日本ファブウエルド(株) | 板本組           | 民宿さかえ         | 笠岡ライオンズクラブ   | (株)JFE瀬戸内海エンタープライズ |
| 笠岡市漁業協同組合    | 笠岡市茂平工業会      | (株)田之上建設      | 笠岡ロータリークラブ   | 金光教笠岡教会            |
| 大新土木(株)      | 笠岡東ロータリークラブ   | 大正琴琴瑛会        | 笠岡東ライオンズクラブ  | 国際ソロプチミスト笠岡        |
| トマト銀行笠岡支店    | (有)笠岡電工       | 関藤商店(株)       | 三洋汽船(株)      | (株)ナカツカ寝装          |

## 赤い羽根協力店(募金箱設置)順不同



|              |                 |              |                |                |
|--------------|-----------------|--------------|----------------|----------------|
| 笠岡を元気にする会    | 笠岡市立市民病院        | 道の駅 笠岡ベイファーム | 笠岡市立図書館        | 笠岡市立カブトガニ博物館   |
| セブンイレブン吉浜店   | 笠岡市民体育センター      | おぐるすハートクリニック | サンライフ笠岡        | 笠岡市立竹喬美術館      |
| 天満屋ハッピーズ美の浜店 | 笠岡市役所市民課        | ピア9 1        | ニシナフードバスケット笠岡店 | 笠岡市役所協働のまちづくり課 |
| ザ・ビッグ笠岡店     | 笠岡総合体育館         | 西井クリニック      | サテライト笠岡        | 笠岡市議会事務局       |
| かくた薬局        | 笠岡市老人福祉センター     | チコマート        | ガイア笠岡シーサイドモール店 | 笠岡市社会福祉事務所     |
| エディオン笠岡店     | 笠岡グランドホテル       | 備中県民局井笠地域事務所 | 夢ゆめハウス         | 保健センター         |
| ラーメンおつつあん    | 天満屋ハッピーマート笠岡吉田店 | 笠岡市役所上下水道部   | (株)ホリデイ        |                |

今後の連絡会の活動に参考になるよい機会になりました。

1月9日、サンライフ笠岡において、笠岡市社会福祉法人連絡会の全体研修会が開催されました。

基調説明では、NPO法人フードバンク岡山代表 糸山智栄様を講師にお迎えして、フードバンク・フードドライブの基本的役割について、お話ししていただきました。続いて、先進地事例として、福山市地域福祉貢献活動協議会より福山市社会福祉協議会 堀田琢哉様から「くらしの相談窓口」の取り組みについて実践報告をしていただきました。

**笠岡市社会福祉法人連絡会研修会を開催しました**

2月4日(火)笠岡市老人クラブ連合会女性部リーダー研修会が行われました。今年は「高齢者の交通安全 加害者にならないために」のテーマで交通安全について改めて学び、気の引き締まる研修になりました。

# 地域包括支援センター

問い合わせ先：  
笠岡市地域包括支援センター  
☎(0865)62-6662

去年は新しく2ヶ所の体操会場が立ち上がり、さらに活気が増してきました。体操を始めて長くなってきた会場も増え、いつもの体操に刺激が欲しいと思われる会場もあると思います。そこで今回は応用編での体操を紹介します。体操を始めて2年以上の会場はぜひチャレンジしてみてください。どうか。

まだまだ風が冷たく寒い季節が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。体調管理をしながら、百歳体操を続けましょう。

## 介護予防シリーズ<sup>②</sup> 9回目 いきいき百歳体操 ～応用編～



### 百歳体操 ～応用編～

基本編



応用編



① 背もたれから背中を離し、背すじを伸ばす。  
② 手は肩の横の位置で準備します。  
③ 4秒かけて真上に伸ばし、4秒かけて元の位置に戻す。  
※ 腕が前に傾かない、横に広がらないよう注意してください。

#### 筋力運動① 腕の前上げ体操

応用編の体操は、体操を始めて2年後から導入できます。それまでは、基本での体操をおススメします。※ 痛みがある人は基本の体操を行いましょう。

基本編



応用編



① 背もたれから背中を離し、背すじを伸ばす。  
② 足の裏を床にしっかりとつける。  
③ 4秒かけて大きく円を描くように頭の上まで手を横から持ち上げ、4秒かけて元に戻す。  
※ 肘は伸ばします。重りをつけると肩に負担があるので無理をしないようにしてください。

#### 筋力運動② 腕の横上げ体操

## 〈認知症サポーター養成講座⑦〉

認知症の普及啓発として、令和元年11月～令和2年1月の間で市内5カ所にて「認知症サポーター養成講座」を開催しました。



新山支部 福祉委員



大島中地区 愛育委員



生江浜サロン



岡大生



笠岡警察署

### ◆申し込み方法◆

市内在住、在勤・在学の方で5人以上のグループから申し込みできます。  
※希望の2ヶ月前にお申し込み下さい。

### ◆申し込み先◆

包括支援センター  
☎62-6662

## もの忘れや認知症、介護の事を相談したい

【笠岡市地域包括支援センター】 ☎62-6662

もの忘れや認知症の事を身近に相談できる専門職がいます。  
認知症の症状や病院の選び方、かかり方、必要なサービスなどの情報をお伝えします。

## 認知症一口メモ

### ◆認知症の人やご家族はどんな暮らしをしているの？

80代女性  
本人

近所の公会堂で行われている「いきいき百歳体操」に参加しています。週に1回みんなと会えて、しゃべれることがとても良い。物忘れもあるけど、予防になうたらいいなと思いつながら通っています。

90代男性  
妻を介護

妻が家事を全くできなくなり、情けない悔しい気持ちもあったが、ここまで家を守ってきたと思うといとおしい。(中略)すぐ忘れて何度も聞くからケンカになるけど、ええこともある。怒ったこともすぐ忘れてくれるからな…。

50代女性  
舅を介護

舅の暴言に精神的に追い詰められました。舅が認知症専門医の診断を受けたことで、言動や症状に納得でき、以前より割り切れるようになりました。介護サービスを利用する中で距離感を保って接しています。

### ◆認知症の人やご家族への接し方

◎ 本人もご家族も不安や孤独を抱えて生活していることを理解しましょう。

◎ 自分自身の心や身体もいたわりましょう。

◎ 言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応しましょう。

周りの人の言葉がけで、安心した気持ちになれます。

～認知症ガイドブックより抜粋

## 認知症の人に接するときのポイント

**まずは見守る** 症状が進んでも恥ずかしい、つらい気持ちは同じです。 プライドを傷つけないように

**ゆっくり対応する** 認知症の人はせかされるのが苦手です。 穏やかに余裕を持って話すように

**後ろから声をかけない** 突然声をかけられるとびっくりします。 本人の視界に入ったところで

**2つの事を同時に話さない** 同時に複数の事にこたえる事が苦手です。 相手の反応をみながら話すように

～キャラバンメイト養成テキストより～

## 社協支部の紹介

### 大井支部

子どもから高齢者まで  
お互いを思いやり、  
安心して暮らせる  
地域づくりを目指しています

大井支部では、高齢者のいきいきサロンをはじめ、友愛訪問、給食サービス、子育て支援事業「あつまれ大井っ子」等々、年間を通して社協理事、民生委員児童委員、さわやかさんなどのご支援と地域の皆様のご協力により充実した活動を行っています。



あつまれ大井っ子  
クリスマス会

さわやかさん  
研修



### ひだまりカフェ

毎月第1火曜日・第3木曜日  
13時30分～  
参加費100円  
大井公民館にて開催

二〇三五年にスタートした認知症カフェ「ひだまりカフェ」は、毎月第1火曜日と、第3木曜日、専門家による講演や勉強会、認知症予防に役立つ体操、レクリエーションなど様々な内容が続いています。参加者さんは、コーヒーを飲みながら楽しく過ごされています。

また、年2回、野外カフェとして施設見学や紅葉狩りなど、バス旅行にも出掛けます。どなたでも利用できますので、皆様のご参加をお待ちしています。



### 飛島支部

私達の住む飛島は、自然の多い海のきれいな島です。年々高齢化が進んでいますが、みなさん元気で毎月第2・4木曜日には愛らんどに通って来られます。婦人会の人が料理作りをし、とても好評です。

参加される方は、送迎の車が島内を回り、小飛島からも船で来ます。いきいき百歳体操や頭の体操などを楽しくした後、皆で会食をします。なかなか皆で集う機会が少ないのでいろいろな話に花が咲きます。

これからも元気で参加してほしいです。

また、週1回水曜日にはデイサービスがあります。参加する人は送迎の車で来ます。食事はありませんが、お茶を飲んで皆さん帰ります。



## ありがとうございました

令和元年11月1日～令和2年1月31日(敬称略)  
※掲載についてご了承いただいた方のみ、  
お名前を記載させていただいております。

### 満中陰志

亡父 榎田泰治(二番町) 亡母 西島朗(入江)  
亡父 広井勤(甲斐) 亡父 小寺郁雄(今立)  
亡父 掛谷光男(東大戸) 亡父 坂本俊信(富岡)  
亡父 小野和重(笠岡) 亡父 仁科重俊(西大島)  
亡妻 小見山孝士(神島)

### 一般寄付

小林幸弘 NPO法人 笠岡を元気にする会  
誠和会納税貯蓄組合 代表 阪本熊治郎

## 職員紹介



地域包括支援センター  
久保 敬子

1月から地域包括支援センターのケアマネジャーとして採用されました。高齢者が安心して生活できるよう支援していきたいと思えます。よろしくお願い致します。



地域支援係  
木元 教子

11月より地域支援係ヘルパーとして採用になりました。利用者様がいつでも笑顔で住み慣れた島で生活が送れるよう、お手伝いさせていただきます。

## Let's ボランティア

### 笠岡要約筆記サークル

【問合せ】  
社協  
62-3507

聴覚に障がいのある方に話の内容をその場で文字にして書いてお伝えします。

#### 〈活動内容〉

各種講演会・生涯学習フェスティバル  
ハートフル社会福祉大会  
ふれあいスポーツ大会  
成人式・人権文化祭・役員会・懇談会など  
要約筆記に関心のある方はボランティア体験にお越しください。お待ちしています。

※定例会 毎月第2・4  
(火)13時半～15時半

## ボランティア

### 交流会開催

瀬戸内市ボランティア連絡協議会と笠岡市福祉ボランティア連絡協議会の交流会を1月16日(木)に開催しました。瀬戸内市からは34名、笠岡からは26名が参加し、日ごろの活動発表を行ったほか、茶話会などで交流を深めました。



## 笠岡音訳の会

12月1日(日)笠岡市老人福祉センターで笠岡音訳の会第69回対面朗読会・交流会が70余名の参加で開催されました。

午前中は心に染み入る朗読(宮沢賢治の童話を5名で輪読と朗読講師大前栄克先生の朗読)を聞いた後、地域福祉課からヘルプマーク・ヘルプカードの紹介があり、申請手続きも行いました。目の不自由な方に配慮したお弁当を頂き、午後は体操で体をほぐした後、近況を話し合いました。9才で毎日畑仕事に励んでいる方の話に皆感動し、元気をもらいました。

次回の70回対面朗読会を楽しみにしつつ散会しました。他に交流会や研修会、市からの委託事業など、頭も体も使い楽しく活動しています。興味のある方は是非見学においで下さい。



## 令和2年度ボランティア活動保険加入受付中

ボランティア活動中の事故によるけがや損害責任を補償します

- 補償期間 加入日翌日から年度末までが有効
- 保険料 基本プラン3500円
- 天災・地震補償プラン5000円

## 日中一時支援事業所 わかば園

サンタさんの登場にワクワクしながらプレゼントをもらい、一緒に歌も歌って楽しみました。



## 笠岡ことぶき大学生募集

生きがいと健康づくり、仲間づくりを  
目的とした『ことぶき大学』の受講生を  
募集します。(募集期間は3月末日まで)

**ワクワクした時間 一緒に始めてみませんか？**

### ▼講座・講師・開催日

- ・教養講座 基本的に(毎月第3月曜日)
  - ・書道講座(楠戸宇亭先生・毎月第1水曜日)
  - ・俳句講座(植田桂之先生・毎月第3月曜日)
  - ・短歌講座(谷本史子先生・毎月第3金曜日)
  - ・川柳講座(高木勇三先生・毎月第3火曜日)
  - ・陶芸講座(水川創壊先生・毎月第4水曜日)
  - ・民謡講座(國政貴泉先生・毎月第2・4金曜日)
  - ・木彫講座(妹尾さくら子先生・毎月第1・3水曜日)
  - ・手踊り講座(平井鈴子先生・毎月第2・4土曜日)
  - ・太極拳講座(小笠原智子先生・毎月第1・3金曜日)
  - ・銭太鼓講座(小山美津子先生・毎月第2・4水曜日)
  - ・リフォーム講座(小山美津子先生・毎月第2・4木曜日)
  - ・社交ダンス講座(藤原美智子先生・毎月第1・3水曜日)
  - ・フラダンス講座(田中三枝子先生・毎月第1・3金曜日)
  - ・ゲートボール講座(ゲートボール協会)
  - ▼対象者 笠岡市内に在住の60歳以上の方
  - ▼受講料 無料(講座によっては実費が必要)
  - ▼開催場所 笠岡市老人福祉センター 等
  - ▼開講式 4月20日(月)午後1時30分
- 基調講演 『岡山弁再発見』  
岡山弁協会会長 青山 融氏

## 権利擁護セミナー 開催のお知らせ

参加費  
無料

認知症や障がいなどの理由によ  
って判断能力が低下された方の様  
々な権利をまもるためにある成年  
後見制度。利用するメリットは？  
デメリットは？事例をとおして成  
年後見制度について理解を深めて  
みませんか。

### ◆講師

障害者支援施設 笠岡学園

仁科 輝美 先生

笠岡第病院(こい指定居宅介護  
支援事業所)

新居 美早 先生

日 時：3月10日(火)

13時半～16時

場 所：保健センター研修室

対象者：どなたでも可

定 員：30名程度

申込締切：3月6日(金)まで

◆申込み・問い合わせ先

かさおか権利擁護センター(社協)

☎625590

## 福祉用具・制服 ゆずります ゆずってください

ご自宅で使わなくなった福祉用  
具・ベビー用品、市内学校制服を必  
要な方にお譲りする活動をしてい  
ます。

詳しくはホームページをご覧ください。

◆問い合わせ先

社協 ☎62335007

## 特別講座受講生募集

### ◆春休み開放学習塾

日 時：3月30日(月)

～4月3日(金)

各日 9時～12時

※参加可能な日だけでもOK。

対 象：新小学5年生

～新中学1年生

参加費：無料

定 員：各日20人

持参物：春休みの宿題などの  
勉強道具

申込締切：3月23日(月)

### ◆はじめてのやさしい英語

日 時：4月25日(土)

13時30分～15時

参加費：500円 (定員)15人

持参物：ヨカマツトOr大きめの  
バスタオル・軽装・飲み物

申込締切：4月17日(金)

### ◆1年中植替なしで 楽しめる寄せ植え

～カートリッジコンテナ～

日 時：5月21日(木)

13時30分～15時

参加費：2,000円

定 員：20人

持参物：エプロン、はさみ、  
薄手のゴム手袋

申込締切：5月8日(金)

※申込み・問い合わせ先

サンライフ笠岡 ☎63315333

## ふれあいほのぼの相談

民生委員、ソーシャルワーカーなどに  
よる介護相談、生活相談などの一般相  
談をおこなっています。「話す」という  
少しの勇気が変わることもあります。  
お気軽にどうぞ。

①民生委員による相談受付

毎週木曜日10時～15時

②社協職員による一般相談

平日8時30分～17時15分

## 無料法律相談

弁護士による無料法律相談  
先着順での受付です。予約はお早め  
に。同じ方からの相談は、1年に1回  
となります。

毎月第3金曜日14時～

要予約 ☎62335007

※1人30分以内



## 【ゲートボール講座の お元気さん！】



山本圭一さん  
(91歳)

ゲートボールをはじめたのは瀬戸大  
橋が開通したのと同じ30年程前、以来  
私の元気の源です。1チーム5人で敵  
味方に分かれてプレーをし、上手くい  
た時はチームのみんなと喜び仲良く話  
ができるのが楽しみです。仲間と一緒に  
続けてこられた事に感謝しています。