



わいわい



Contents

- ストレスってなんだろう..... 2・3
- お知らせコーナー 4・5
- 地域の活動ええ和・話・輪 6
- 社協活動紹介・ふくしクイズ 7
- 善意銀行だより..... 8

町なか水族館「ギョギョタウン」の

みなさん (詳しくはP6)

写真左上から

柳秀一さん、岬泰生さん、小浜清さん
 保居稔さん、坂本守生さん、河野博さん
 浜辺美津穂さん、古池千恵子さん、由井秀子さん



この広報誌は一部赤い羽根共同募金の財源を活用しています。





ストレスってなんだろう？ ～ストレスとの上手な向き合い方～

コロナウイルスが広がり始めてから早2年。感染拡大を防ぐため、マスクの着用や手洗い・消毒の奨励、不要・不急の外出回避など、私たちの生活にも大きな変化がありました。こういった大きな生活の変化は私たちの心や身体に大きな影響を与えます。昨年よくニュースなどで取り上げられた「コロナうつ」という言葉、ご存知の方も多いのではないのでしょうか？生活の変化や未知のウイルスへの不安がストレスとなり、「何もやる気が起きない」といった無気力な状態になっていることを指した言葉です。この2年間で自粛生活に慣れを感じ始めた方も多いと思いますが、中には窮屈さや不安感、イライラなどを感じる方もおられるのではないのでしょうか？「コロナうつ」はその一例ですが、ストレスを長期間感じ続けると、心や身体の健康を損ないやすくなると言われています。そこで今回は健康に過ごすために、ストレスについて紹介しようと思います。



「ストレス」って、いったいなに？

ストレスと聞くと「よくないもの」というイメージのある方が多いのではないのでしょうか？人間関係や職場関係などの社会的な事柄や、病気やケガなどの生理的な事柄、気象変化やウイルスなどの環境的な事柄がストレスの素になると言われています。人間関係や気象変化などの身近な事柄も含まれるので、私たちは常にストレスの素に触れながら生活していると言えるでしょう。身近な事柄も多いので、ストレスを全てなくすということは難しいのですが、ほどよいストレスは生活にメリハリを与えてくれます。一方で、ストレスが大きすぎたり、長期間抱え続けた場合は、心や身体によくない影響を与えることがあります。たとえば、腹痛や頭痛などの身体や、「やる気がおきない」「なんだか不安だ」などの心、また喫煙量や飲酒量の増加などの行動への影響です。では私たちが健康に過ごすためには、ストレスとどう付き合っていけばよいのでしょうか？



＜長期間ストレスを抱え続けた状態＞

＜ほどよいストレスの状態＞



自分なりのストレス発散方法を見つけよう

ストレスとの付き合い方で、みなさんの中には「これが私のストレス発散方法！」というものをお持ちの方も多いと思います。みなさんはいくつ持っていますか？実はストレスと付き合う上で、発散方法をたくさん持つことはとても大事なことです。ストレスの内容や場面に合わせて方法を使い分けることで、よりたくさんの種類のストレスを軽減させることにつながるからです。外出や人と会うことが制限されるこの頃ですが、近頃は家で楽しめるものの供給も増えてきました。これをいい機会にして、新しい趣味を見つけてみるのもいいかもしれませんね。気兼ねなく人と会えるようになった時に、お互いの新しい趣味について紹介し合うのも楽しそうです。

また、ストレスと付き合う上で、生活リズムを整えることはとても大切です。在宅ワークや休校・休園など家で過ごすことも増えたと思います。家にいる時間が長くなると、ついダラダラしてしまったり、夜更かししてしまうこともあるかもしれません。ただ、そういった生活を続けると体内時計が乱れたり、元気が出づらなどの不調につながり、新たなストレスの素にもなります。ちょっと面倒だなと思うかもしれませんが、できるだけ普段通りの生活を心掛けるといいでしょう。

<活動例>

【運動】



- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・ヨガ
- ・体操
- ・日光浴
- ・深呼吸 など

【食べ物】

- ・料理をする
- ・飲み物を飲む
- ・ガムを噛む
- ・食べる など



【その他】

- ・ドライブ
- ・カメラ
- ・歌を歌う
- ・人と話す など



あなたのストレス発散法は何ですか？



もし調子のよくない状態が長く続く場合は病院へ相談してみてください。また、「コロナ ストレスチェック 内閣府」で検索すると、インターネット上で簡単なストレスチェック検査を受けることもできます。心配なことがある方は、今の自分の状態をチェックしてみてもいいかもしれません。

自分なりのストレスとの付き合い方を見つけて、健康に過ごしましょう！

生活の困りごとや不安なことなど…
ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

【総合相談】

電話 44-3007 月～金 8時30分～17時15分
メール info@minamiawaji-shakyo.or.jp



コロナに負けるな！子どもの居場所応援プロジェクト！ 助成団体大募集

長期化する新型コロナウイルスの影響により、子どもたちの居場所や活動は縮小しています。みなさまから寄せられたご寄附を南あわじの子どもたちを支援する事業へ配分します！

令和3年度配分実績

赤い羽根ひよっこバザー売上金		54,553円
配分額	あわじユニバーサルスポーツの会	30,000円
	架け橋パントリープロジェクト (食材無料配布事業)	24,553円

受付期間 令和4年4月1日～令和4年5月13日

助成金額 1事業あたり3万円以内

配分対象 下記の要件を満たしている事業が対象となります。

- ①南あわじ市内で行われる事業
- ②児童(18歳未満の者)に活動場所や居場所を提供する事業
- ③令和4年4月1日～令和5年3月31日までに
行われる事業

(例:子育て支援グループ、ボランティアグループ、児童会・生徒会などが実施する事業)

※予算の範囲内での配分となりますので、すべての要望にお応えできない場合があります。

「この活動は対象になる？」といったご質問や詳しいしくみについては、南あわじ市共同募金委員会(☎44-3007)までお問い合わせください。

赤い羽根共同募金



もしものために…

ボランティア保険のご案内

ボランティア活動中の事故やケガに備えて、ボランティア保険の加入をお勧めします。

①兵庫県ボランティア・市民活動災害共済

内容 ボランティア活動中の万が一の事故に備える保険

- ①傷害保険金 ②損害賠償責任保険金
- ③死亡見舞金

手続 社協窓口にてご加入ください
(氏名・住所・電話番号が必要)

掛金 年間500円/1人
(令和4年4月1日～令和5年3月31日まで)

②兵庫県ボランティア活動等行事用保険

内容 事業活動中のボランティアや参加者のケガおよび、主催者が損害賠償を負った場合に備える保険

- ①傷害保険金 ②賠償責任保険金

手続 社協窓口にてご加入ください。

掛金 1人50円(1日20人以上から)

さいさい 幸・彩展覧会

丹精込めて作ったもの、興味があって製作したもの、得意な分野でたくさん作っているもの…。作品はそれぞれの思いが形になったものだと思います。でもその作品がおうちの中で眠ってしまっていてはかわいそう…。是非、地域の皆さんにご披露出来ればと思い、昨年の初夏、ボランティアさんに社協の入り口近くの一角を展覧会ブースにさせていただきました。名付けて「幸・彩展覧会」です。

作品はこれまでにリース、三角ブロックの船、編み物作品、ちぎり絵、鉛筆画、切り絵、など多種にのびります。「すごい作品あるよ!!!」という情報をお待ちしています。



お知らせ

安心して生活を送るために ～日常生活自立支援事業のご案内～

普段のお金の管理が心配

福祉サービスの使い方が分からない

お財布をどこにおいたかしら…

一人暮らしの生活って不安



日常生活自立支援事業は、在宅で生活されていて、判断能力に不安のある方の福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝いをする事業です。

<利用できる方>

1. 判断能力に不安のある高齢者や知的障がい者、精神障がい者の方などで本人の意思が確認できる方
2. 自宅に住んでいる方やグループホームやケアハウスなどに住んでいる方

<支援内容>

1. 福祉サービス利用の相談・手続き
2. 各種支払い手続き
金融機関での出入金、通知の確認
3. 通帳や印鑑、年金証書の預かり

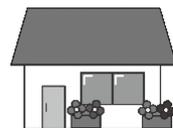
相談

まずは、社協にご相談ください。



訪問

職員が自宅に訪問してお話を伺います。



計画

一緒に相談しながら、納得のいくサービスを考えます。



契約

ご本人と契約を結びます。



開始

職員がサービスを提供します。
利用料 1,000 円 / 1 か月

川柳でつながる心の輪

～「寅年だけに 今年は何にトライする？」編～



社協では年間を通して川柳を募集しています。今年最初のお題は「寅年だけに 今年は何にトライする？」でした。たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。なかなか集うことができない今だからこそ、川柳仲間をつくってみてはいかがでしょうか。「くすっ」と笑える、「へえ～」と感心する、そんな川柳をお待ちしております。

次回のテーマは、

「春は何かが始まる予感♡心待ち川柳」
です。一句詠んでみてはいかがでしょうか。

寅年に 世界文学 巡る旅

夢追い人

寅年に 生き抜く力 貰いのり

S・K

自転車の 荷物も重し 向い風

食いしん坊の九十二オババ

硬すぎて 頭体操 湯煎する

ためきの樽太り

今一度 夢見るババに トライする

さっちゃん



ええ 和・話・輪

地域の活動

町なか水族館！その名も「ギョギョタウン」

魚の「ギョ」、ぎょうさん(たくさん)の「ギョ」、漁業の「ギョ」、ギョギョッとびつくりの「ギョ」…。いっぱい「ギョ」を掛け合わせて名付けられた「ギョギョタウン」。タウンとつくけれど水族館です。福良のまちづくり協議会の活性化委員である河野さんと、その友人の榊さんが地道にコツコツと取り組んでいる町なか水族館です。



福良商店街の空き家を利用して、いろいろな施設などから不用となった水槽をいただき、令和元年2月、ゼロからのスタートでした。お二人に魚を飼った経験はなく、漁師さんに魚の事を聞いたり、本やネットで調べたりしていましたが、不具合が出るは、魚は死ぬは、孤軍奮闘の毎日でした。地域の方々の好意で魚は地元の漁師さんからいただき、四苦八苦して運んでいた海水は漁協できれいな海水をいただけるようになり、町なか水族館として始動しました。お友達や知り合い、町の方がお手伝いや様子を見に集まり、今や魚の世話も福良の5人のおじちゃん(通称5G)で行っています。令和3年12月に改修工事を行い、手狭になった水族館も拡張され、1個2個からスタートした水槽が13個まで増え、小学生が遊びに来たり、市外の方が見学に訪れたりしています。

水族館をしようと思ったのは、活性化委員の役務である町の活性化のためです。何か面白い仕掛けをして、シャッター通りになってしまった福良の商店街に観光客を呼び込んで活気づけようとの思惑です。水族館をつくるというのが目的ではなく、あくまでも手段です。水族館を手始めに、近くのお寺を利用した「寺子屋事業」や商店街の他の空き家を利用した木工教室(仮)も予定されて、地域の力強い仲間が後押しをしてくれています。少しずつ広がっている活動は、初めの思いであるタウンづくりへと地道にコツコツ進んでいっています。



ギョギョタウン初めての入居者は金魚でした。今は空からあたたかく見守ってくれていると思います。

効能含有量は有馬温泉にも匹敵！湯場のにぎわい ～伊加利の老人福祉センター「湯の川荘」～

伊加利の老人福祉センター「湯の川荘」は、うずしお温泉ということもあり、南あわじのあちこちから毎日たくさんの方が通っています。伺った日、ちょうどらんらんバスが湯の川に到着し、男性二人がまっすぐに湯の川荘に向かわれました。中の待合では、「ここで知り合いになってん」とソファに腰かけて、バスの待ち時間におしゃべりを楽しむ湯場仲間のご婦人たちが居ました。また、片道19kmを車で通っているという男性は、温泉通いが30年続いているそうです。利用者は、一日に40～50人ほど訪れるといえます。



利用者のほとんどは、ほぼ毎日通って来られ、「腕が上がるようになった」「歩けるようになった」という湯治の効能はもちろんのこと、顔見知りになった方とのあいさつやおしゃべりも、元気の源になっているようです。気の置けない場所で毎日顔を合わせ、何気なくお互いの体をいたわるようなこのゆったりとした距離感は、白湯がゆっくりと体に染み入っていくような心地よい感じでした。体も気持ちも温かな活力を得て、みなさん帰途についていました。

“ええ和・話・輪”で紹介してほしい活動があれば、ぜひ社協までご連絡ください♪

こんな広報誌ならいいな
抜粋して一部紹介します。

- 子ども向けのコーナーを作ってほしい。クロスワードを作ってほしい。(小学生)
- 地域の活動支援サービスのように、色々なコーナーも増やしてほしいです。(20代・女性)

毎日のくらしの中で“自分らしく”を支えます

社協の訪問介護事業所は、常勤ヘルパー6名、登録ヘルパー15名の職員が在籍し、南あわじ市に住む高齢者、障がいのある方等が住み慣れた地域の中で、その人らしく安心した生活を送ることができるよう、介護や日常生活上のお世話をしています。

支援の基本原則は「自立支援」ですが、「自立」には「自律」の意味も含まれており、合わせて当事業所では、『親切』=『心接』な介護を目指しています。



ご利用者と一緒に調理中

●「自律」とは？

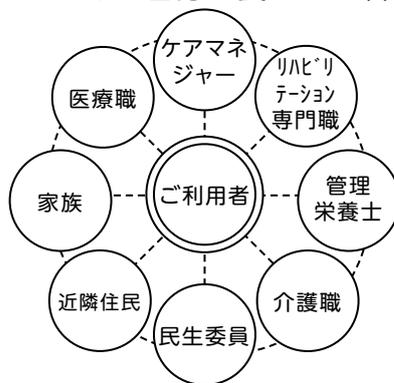
一般的な意味での「自立」は、自分で目的を持った動作を行えることを言いますが、「自律」は「**ご利用者さま自身が、自分の意志で生活や人生を決めて、その通りに生きること**」です。例えば、自分で食べられるようになることを目指すのは重要ですが、それよりも自分で食べたい料理を選べることを大切に、支援を行っています。

●お一人おひとりを「チームケア」で支えています

ご利用者を中心にして、多くの支援者が連携し、「その人らしさ」を引き出す支援をしています。また、社協内においては各部署の職員と、ご利用者がくらししている地域のことを学んだり考えたりする機会があります。



ご利用を希望される方は、担当のケアマネジャーにご相談ください。



※利用者ごとに構成メンバーが変わります。

福祉クイズ

表紙のみ～あはどこにおでかけしたでしょう？

〇〇〇〇タウン
(カタカナ4文字)

第66号の福祉クイズの答えは

「バンナム」だった。

■応募方法

はがきに①クイズの答え②あなたのストレス発散法③郵便番号④ご住所⑤お名前⑥お電話番号⑦年齢をご記入の上ご応募ください。

■締め切り 4月28日(木)必着

■応募先

〒656-0122
南あわじ市広田広田1064
南あわじ市社会福祉協議会

◆応募者の中から10名の方に図書カードをプレゼント!

◆当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

「第4次地域福祉推進計画」が完成しました

令和4年度から令和8年度までの5年間で推進期間とした「南あわじ市社協第4次地域福祉推進計画」が完成しました。この計画は、社協が住民のみなさまと取り組むべき課題を具体的に示し、その評価をしながら目標を達成していくためのものです。

策定には、多方面で活躍されている地域の方を中心に策定委員会を設置し、協議を重ねてきました。話し合いの中で、「高齢者や障がいのある人の移動の問題」や「必要な人にサービスが届いていない」などの地域の現状が分かりました。それらの課題への取り組みに加えて、意見で多く挙がった「つながるきっかけづくり」や「困っている人をほっとかないこと」などが盛り込まれた計画となっています。

お手元に届きましたらぜひご覧ください。



善意銀行

だより



令和4年1月1日〜令和4年2月28日まで
(敬称略)

金銭預託

- 亡父の供養として
八木山口 耕司
- 亡夫の供養として
八木川原 純子
- 寒行浄財として
高野山金剛講阿万支部

★物品預託

- 家電製品
福良 松坂 充彦
喜田電気商会
- 食材
大谷農園
コープこうべ
㈱パソナグループ
南あわじ市消費者協会
おてらおやつクラブ
- 車いす
榎列 三島 富子
- 紙オムツ・衛生用品
賀集 藤江 隆人
阿那賀 魚崎美津子
阿那賀 高見佐知子
阿那賀 辻 真央
阿那賀 大亦 俊子
八木 廣瀬 知弘
- 糸・手芸材料・手芸品
松帆 西岡 妙子
津井 福原美千代
倭文 宮野 節子
湊 平本みんじ
ハイミセス
- 生活雑貨
総合衣料 玉岡屋
西淡民生委員・児童委員協議会

喜田電気商会
小島 民子

○洗濯
阿那賀 竹中 順子

○プルタブ・古切手・書き損じハガキ・テレホンカード・ベルマーク・牛乳パック・折り紙

太田 幸子
橋本 空翔
廣瀬 知弘
安部 吉彦
入谷 早苗
松本 壽仁
松井 富江
平田 幸彦
三舛 亜矢
大亦 俊子
森下 笑子
竹中 順子
川井 美恵子
伊達 加陽子
坂本 上紀美子
坂本 トシ子
武市 久美子
大潮 莊
いちい ちい
向谷自治会
伊加利老人会
喜田電気商会
㈱あべいす
神代地区公民館
キクカワストア
潮美台一丁目自治会
淡路農産食品㈱
みなどふれあいサロン
総合衣料 玉岡屋
松風(古津路集会所)
淡路じゃのひれアウトドアリゾート
㈱イズミフードマシナリ

奥 博子
小畑 二子
小島 佳奈
小池 妙子
出口 和子
橋本 ゆみ
坂本 龍亮
中村 真理
辻 真央
喜田 眞里子
高見 佐知子
宮内 つや子
竹谷 登
湯の川 莊
藤井 商事㈱
船本 鉄工所
せと歯科医院
淡路森林組合

登里 優江
橋本 七海
嘉人
馬野 七海
小畑 二子
奥 博子
小島 佳奈
小池 妙子
出口 和子
橋本 ゆみ
坂本 龍亮
中村 真理
辻 真央
喜田 眞里子
高見 佐知子
宮内 つや子
竹谷 登
湯の川 莊
藤井 商事㈱
船本 鉄工所
せと歯科医院
淡路森林組合

朗読ボランティアひこばえグループ
サロン睦会

女性活躍推進活動

皆様から寄せられました心あたたまる善意は、寄附者のご意向に沿い福祉の増進に有効に活用させていただきます。

おうちに眠っている

「折り紙」はありますか

折り紙や和紙千代紙などがおうちに余っていませんか。地域の集いやイベントで活用させていただきます。社協までお持ちください。

お願い

プルタブをご寄附いただく際は、ペットボトルなどではなく、袋や段ボールなど取り出しやすい容器でお持ちいただくのと助かります。



ご報告

●お預かりしたプルタブは、兵庫朝日会様により換金され、車いすとして社協に届けられました。有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



古切手・使用済みプリペイドカードは「NPO法人お誕生日」がとう運動

お届けをしました。知力ハンディキャップのある方の支援に活用されています。



たくさんのご協力ありがとうございました。

シルバーカーをお譲りします

この度、地域の方からご寄附していただきました。希望される方は、①氏名②住所③電話番号④希望番号を4月末日までに社協までご連絡ください。希望者多数の場合は、抽選により決定いたします。当選者の方のみ、ご連絡をさせていただきます。譲渡後の修繕、消耗品の交換などについては、利用者負担となりますので、ご了承ください。



発行 社会福祉法人 南あわじ市社会福祉協議会

南あわじ市社協

facebook

〒656-0122 兵庫県南あわじ市広田広田1064番地
TEL(0799)44-3007(代) FAX (0799)44-3037(代)
URL <https://minamiawaji-shakyo.or.jp/> メール info@minamiawaji-shakyo.or.jp

- 本部・総務課 ☎0799-44-3007
- 地域福祉課 ☎0799-44-3007
- ボランティアセンター ☎0799-44-3007
- 権利擁護センター ☎0799-44-3310
- 訪問介護事業所 ☎0799-44-3133
- 居宅介護支援事業所 ☎0799-44-2727
- 相談支援事業所 ☎0799-44-3711
- なでしこデイサービスセンター ☎0799-45-1806

こんな広報誌ならいいな 抜粋して一部紹介します。

- 見たり読んだりすると笑顔になったり心が温くなる広報誌！(30代・女性)
- 今までの！表紙がいいです。(90代・女性)
- 満足です。毎回楽しく拝読しています。(60代・女性)

