地域で見つけた! 旬のニコニコ笑顔♪

113113 N

9月18日、公益社団法 人豊岡市シルバー人材セ ンター但東事業所の皆さ んが配食サービスボラン ティアを行いました。高 齢者世帯等の利用者に毎 年彼岸の時期におはぎを 手作りし、メッセージを 添えてお届けしています。

出来上がったお弁当を 持って「来年のおはぎも 楽しみに、元気でお過ごし くださいね」など声掛け をしながら手渡しをして いきます。利用者の皆さ んからは「手作りのおは ぎ、おいしくいただきまし た| 「心の温まる声掛けを



お元気ですか。お彼岸が来ました。恒例になっている おはぎを作りましたので、ご賞味ください。 これから寒くなりますが、健やかにお過ごしください

ありがとうございました| など感謝の言 葉が寄せられました。

但東支所では調理・配食ともに多くの 地域のボランティアの方によって成り 立っています。



2019

但東

手作りの味とともに

安否確認も行うボランティア活動

CONTENTS

- ◆人生100年時代、筋肉は健康寿命を延ばすカギ!… 2、3 ◆賛助会費·施設会費ご協力のお礼 …… 4、5
- ◆地域福祉フォーラムのお知らせ ………… 8

豊岡市社会福祉協議会

この広報紙は赤い羽根共同募金の配分金により発行しています



人生100年時代、 155 🔯 は健康寿命を延ばすカギ!

~筋肉は何歳からでも鍛えられる~

年を重ねると、体を動かすことが面倒になり運動量が減り筋肉が落ちてしまいます。

筋肉は、立ち座りや歩く速度など移動する能力を維持することに直結しています。

移動が困難になると、例えば自分でトイレに行けなくなったり、買い物など外に出る機会が減っ たり、生活に支障をきたします。

しかし、急に運動を始めることは難しいものです。散歩をしたり、雑巾がけをしたり、毎日、体 を動かし鍛えることで、筋力は復活します。血流や代謝がよくなることで生活習慣病や認知症の予 防にもなります。

筋肉は、何歳になっても鍛えて増やすことができます。

こんなことはありませんか?



何でもないところで つまずいたり こけることがある

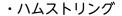


歩くのが不安定で 何かにつかまらなければ 歩けない

ここの筋肉に効く!

・大腿四頭筋

太ももの表側の最も大きな筋肉。 膝を伸ばす、立つ、歩くといっ た体を支える動作



太ももの裏側の筋肉。膝を曲げる、 股関節から足を後ろへ振る動作

おすすめの運動は スクワット

※10回を1~2セット 立ち上がる動作 4カウント しゃがむ動作 4カウント ゆっくりと!!

だいでんきん 大殿筋

お尻の大部分を占める筋肉。 階段を上がる動作や立ち上 がりの動作

*痛みのない程度で行いましょう。 *回数は自分が楽に行えるところから始めましょう。

いくつ当てはまりますか?



□ 椅子から立ち上がる時に支えがいる。

□ 15分続けて歩けない。

□この一年間に転倒したことがある。

□ 転倒に対する不安がある。

※3項目以上該当した方は、運動機能の低下が考えられるので、注意が必要です。

≪運動からだ元気塾≫

椅子に座ってできる筋力アップ体操教室、運動からだ元気塾の参加者を募集しています。

目的:下肢筋力の維持・向上、他者との交流

内容:理学療法士による運動指導(集団指導及び個別プログラムの提案)

栄養や認知症予防の講話など 血圧測定・体調確認のもと安全に運動ができます!

対象:65歳以上で上記の3項目以上に該当する方

回数・期間:週に1回 6か月

場所:豊岡地域はウエルストーク豊岡、

その他の地域は各健康福祉センター

料金:教室利用料…月額700円

送迎利用料…一往復500円

(必要な方のみ)

申込み:各地域包括支援センター その他:治療中の疾患がある方は、

教室参加にあたり主治医の意見が必

要になります。

教室により開始時期が異なりますの で、お問い合わせ時にご確認くださ

い。



(申込み、問い合わせ、相談窓口)

名称	住所	電話番号
豊岡地域包括支援センター	立野町12-12	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎町湯島625-9	32-4599
// (竹野分室)	竹野町須谷1478	47-1425
日高地域包括支援センター	日高町祢布891-2	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石町福住1302	52-7015
// (但東分室)	但東町出合433-1	54-0515

賛助会費・施設会費にご協力ありがとうございました

豊岡市社会福祉協議会の目的に賛同いただき、 多くの個人、 事業所、団体、 福祉施設のみなさまに賛助会費 施設会費のご協力をいただき、ありがとうございました。

ご協力いただきました賛助会費・施設会費は、--般会費同様、 本会の貴重な財源として、地域福祉活動の推進に有効 に活用させていただきます。

> NPO法人 NPO法人 燦々

4月1日から9月30日までに納入いただいた方々です。

助会費

[本所受付分] 但馬信用金庫 但馬銀行

大井医院

·豊岡女性交流会 ·豐岡民生委員児童委員協議会 豊岡ライオンズクラブ 豊岡市シルバー人材センター JAたじま

・兵庫県弁護士会豊岡支部 ・豊岡市老人クラブ連合会 豊岡市身体障害者福祉協会

豊岡保護区保護司会 豊岡市子ども会連絡協議会 豊岡市遺族会 豊岡市婦人共励会

丸萬中源㈱ 坪田商事㈱ はばたけ手をつなぐ育成会 ・侚アースクリエイト ・クリニック冨江 ㈱ジェイエイ葬祭 ㈱元庄屋

生活協同組合コープこうべ 第7地区活動本部 豊岡事務所

ワタキ自動車㈱

田畑勉 何由 良薬 局

匿名9件

小田清㈱ おはら歯科クリニック 駅前花市 ㈱ベンリー

・豊岡フラワーセンター侑

㈱ナカシマ 豊岡営業所

高山設備㈱

・㈱豊岡折込センター 協同組合豊岡鞄工業センター 協和ハウス㈱

豊和鋼材株

㈱神姫サービス マイ・アポテ㈱すずらん薬局 小田井縣神社

何ミカサ 建設 ㈱久世自動車 ブックス・トム

㈱郷実計画

旬但馬ビルサービス

何山よし

・㈱よしお 豊岡自家用自動車協会 池田整骨院

・紀氏 石田 ・豊岡エネルギー㈱ 立正寺 隆宏 和男

> 伊原 章子 三和商事㈱

但馬調剤薬局

㈱後藤建築板金

・酒屋 もりがき ・田中音友堂 黒田学生服店

㈱由利

㈱典禮社

㈱ヨロチョー

・クラーク記念国際高等学校 **何建房オキト** (学創志学園)

·西村税理士事務所 兵庫県信用組合豊岡支店 近畿労働金庫但馬支店 耳鼻咽喉科えんどう医院

丸真化学工業㈱ 袖長建設侑

かどおか石材工業 但馬漁業協同組合津居山支所

> ・お食事処 山よし · 侑全但物産

玄武国家公務員城崎保養所

· 神戸新聞 城崎販売所

· ㈱谷□屋工務店

·田上勝己 · ㈱城崎設備

株ビトーアールアンドディー 太陽ケーブルテック㈱

福井リース 問屋町振興会 株 香陽

中島章税理士事務所 たじま医療生活協同組合

・細口物産店 ·大黒屋

・㈱井藤商事

何ゑびや商店 大幸商店 浅見医院

原田 幸敏

今井板金

· 侑斎藤造園 水明 幸楽園 · ㈱旅館白山 機あさぎり荘

· 今井 千秋

㈱土生田工務店

・みつわ ・喫茶ノバ ·城崎書房

大川旅館 木下自転車店 ㈱小林屋

㈱エクスブルード ㈱ワークス山根 株白バラドライ

㈱杉養蜂園 ゆとうや

㈱ウノフク

侑いたや 商店 みよし旅館

・安田屋 ふるや物産店

何はなと 商会

·城崎米穀侑 ㈱吉宗 ㈱黒田けやき

城崎リバーサイドホテル

·宮嶋
一政 ・西山石材店 ㈱川□屋 侑船 文石油店

・垣谷 植田田 ·田垣 登志夫 · 由留佐 眞一朗 · 侑城崎環境

城崎支所受付分) 何みなと や商店 喫茶スコーピオ

·城崎温泉旅館協同組合

JAたじま城崎支店

·樋口 忠幸

· 侚小原設備

小幡 弘明

・うえむら

かほる美容室

· 石橋

・谷垣

嘉隆 和男

・谷垣

· 谷垣 | 六郎右ヱ門 ·田中和子

寺谷履物店 西坂電気商会 海女茶屋 森永橋本牛乳店

喜楽

泉都観光㈱

・をり鶴

·城崎堂

むぎせん

・守口 卓三

・スナック綾

・すけ六

・侚月本屋

むつのや 有 山 本屋

· 岩本 典和

·岩本 丕敏

田中 英裕 何 今 井 工 務 店

・宮下 政博

タカラヤ 城崎郵便局長

·三栄産業㈱

㈱石田測量事務所

(株事務機のサカモト 株 豊 岡 紙 器

㈱つゆき豊岡店

トヨオカ自動車工業㈱

山邊金属工業㈱

何鼻登電気ボーリング

何 近 畿 工 業 ㈱ユタカ商事

・㈱しのゝめ荘 ・ ㈱泉翠

株藤本工務店

谷□屋遊技場

加田 ・岩下 廣司 【竹野支所受付分】 匿名1件 ㈱マエセキ 侑河端ダイカスト 徳明

> ・土生田 行夫 ·増田征夫

瀧下 貴也

何花 房 商 店

北陽工業 ㈱中川工務店

内山医院

㈱米田電気商会

何 竹野 石油 何 竹野 土建 賀嶋医院

㈱奥城崎シーサイドホテル 株 北 前館

㈱セイワ

㈱但馬中高年者厚生事業団 旬 浜 上 商 会

休暇村 竹野海岸 有長陽園 久畑観光侑

但馬漁業協同組合竹野支所

谷垣石油店

岩見印刷㈱ 侑アスカ わたぬき

何藤本保険サービス

山田事務機㈱

・長坂

光久仁

・平田 卓夫 ·橋本 幹夫 · 丹賀 正康 太田垣 征司

㈱こもれび

・尾松内科クリニック こもれび介護相談所

侑 三 世 商 事 朝倉商事㈱

・リビンズコヤマの日高店

㈱タニー・パック

[日高支所受付分]

· ㈱谷垣 ㈱絆工房 ·北田電気

野田消化器内科クリニック

・兵庫ミートプロセッサー㈱ 浄土寺

さとう法務事務所

北洋紙器工業㈱ 谷垣医院

光顕寺 但馬石材㈱

·立光寺 北村内科

ASA江原まるにし

㈱村上建設

㈱うえむら 大同開発工業㈱

木本建築設計事務所

兵庫ダイハツ販売㈱日高店

ゆずや

但馬合繊㈱

· 太田垣 透

太田垣 哲男

和多田 彬宏

茨木 光男

㈱丸西モータース

山科歯科医院

 有三好板金工業 ㈱日豊

日神工業㈱

侑一幡電気

前野紙業㈱ 神鍋石材㈱

NPO法人 そら

㈱植村畳

·㈱中川建材

美どり美容室 中田工芸㈱

湯の原オートキャンプ場組合

㈱マルマツスポーツ 侑 五 洋 商 事

・大石水道ガス工事店 ㈱ジェイ・アクロス

何名色ホテル 神鋼アクテック㈱日高工場 伊府給油所

・但馬トーヨーコーヒー㈱ ㈱小笹建設

(株)多田

・フジテック㈱

ビッグステップ製作所

・永井サッシ

大石電機商会

㈱日高メリヤス

侑河西ふとん店 ㈱オーク

㈱永田製作所神鍋工場

八代商店

たで川寿司㈱

タジマ食品工業㈱

・マックスバリュ西日本㈱

・㈱さんれいフーズ豊岡営業所

文森堂

・ヘアーサロン イワブキ

・沖中瓦工業 ・㈱マル昭建設

·GT電子侚 ㈱フクダ

たんたんツーリスト たんたん温泉運営管理組合

ビューティエリア アルル 有 奥 田 重 機

・ ㈱京川クレーン工業

・侚夢大地 大石建設設備㈱

・但東メリヤス㈱ 何ぽっと&Pot

拡運建設㈱ ㈱加藤商店

・ワンリーフ不動産 古田歯科医院

㈱システムリサーチ 森田事務所

・ミニストップ日高西芝店

何 木 好 建 設 **郁ミヨシインテリアアート**

・酒のまつばら 協同組合

三方自動車販売 お弁当こうのとりの里

[但東支所受付分]

加藤百貨店

㈱加藤サービス

何 柴 原 製 材 所

資母モータース

何 中 山 石 油

・ビューティーサロン MIYA 何ふたばや

酒とくすりの にしがき ㈱西垣養鶏場

・サンテック㈱

ホテルシルク温泉やまびこ

旬永井建設

味蔵たんとう㈱ ふるさととうふ㈱

中島電機設備

但東電機㈱

・ニューあさみせ

施設会費

(本所受付分) 特別養護老人ホーム

こうのとり荘

豊岡やなぎの里

養護老人ホーム コスモス荘 特別養護老人ホーム

㈱谷垣組 但東開発㈱

・豊岡東デイサービスセンター

・社会福祉法人 とよおか福祉会

· 社会福祉法人 豊陵保育園

・森の中のカフェレストラン 静暖の里

・チャイルドハウス保育園

おもしろたのしみえこども園

㈱オートメインテナンス・ ハシモト

ラ・パネッテリア

出石屋

・そばー

【城崎支所受付分】

特別養護老人ホーム たじま荘

わかば保育園

・社会福祉法人あまのほ

㈱マルテン

・ながいどうぶつ診療所

侑松岡調査 測量 何あした

・グループホーム暖家 ・城崎こども園

[竹野支所受付分]

特別養護老人ホーム

はまなす苑

㈱ジェイ・アクロス出合給油所

㈱三丹共聴サービス

おのえメモリアル 但東自動車㈱

仲古谷モータース たんとうホール

特別養護老人ホーム やすらぎの里

[日高支所受付分]

ひだか

【但東支所受付分】

ケアハウス たいよう グループホーム こころ 特別養護老人ホーム けやきホール



見えない・見えにくい方のため の福祉用具展inたじま

見えない方・見えにくい方が使いやすい機 器や用具を展示します。見えない・見えにく い方、ご家族や支援されている方のご参加も 大歓迎です。みなさまのご参加、お待ちして おります。

※当日、用具の販売はありません。購入希望・ 見積依頼についてはお申し出ください。





【日 時】11月30日(土) 12:00~16:00

【場 所】アイティフ階 豊岡市民プラザ 市民活動室 (大手町4-5)

【問合わせ】

社会福祉法人 兵庫県視覚障害者福祉協会

TEL: 078-222-5556

住所:神戸市中央区坂口通2-1-1 兵庫県福祉センター内2階

ホームページ:

http://kensikyo.sakura.ne.jp/

ちいきからのおしらせ

さをり織り展



【日 時】11月16日(土) 10:00~15:00

【場 所】とよおか作業所 郷・とーぷ (若松町3-14)

【内 容】さをり織りの商品や反物、たこ焼きなどの販 売、さをり織りの体験ワークショップ(キャ ンドルづくり、食品サンプルづくり)、模擬 店出店(焼き菓子、焼き芋)

【問合わせ】とよおか作業所 郷・とーぷ

TEL: 24-1570

ドーナツこども食堂みんなで食べるとおいしいね

毎月第2・第4木曜日開催!

【日 時】11月14日(木)、28日(木)

11:00~13:00

【場 所】豊岡健康福祉センター1階(城南町23-6)

【食事代】幼児~中学生 100円 大人(高校生以上)300円 どなたでもお気軽にお越しください!

【問合わせ】NPO法人コウノトリ豊岡・いのちのネッ

トワーク

ドーナツの会 TEL: 26-1101

虐待から子どもを守りましょう!

- ○虐待を受けたと思われる子どもを見つけた時には、ためらわず に市町の窓口や豊岡こども家庭センターに連絡してください。
- ○匿名でもかまいません。連絡者や連絡内容に関する秘密は守ら れます。
- ○児童虐待の通告は、守秘義務違反になりません。

連絡先

TEL: 21-9003 豊岡市教育委員会こども育成課 豊岡こども家庭センター TEL: 22-4314

児童虐待防止24時間ホットライン TEL:22-9119(夜間・休日)

児童相談所全国共通ダイヤル TEL: 189

虐待のサイン(見逃さないで!)

- ✓ 不自然な傷や打撲の跡
- ✓ おどおどしている
- ✓ 着衣や髪の毛がいつも汚れている
- ✓ 親を避けようとする
- ✓ 表情が乏しい



善意銀行だより

皆さまのあたたかい善意をありがとうございます。 地域福祉活動推進のために役立たせていただきます。

令和元年9月1日~30日(敬称略・受付順)

住 所 氏 金額(円)·物品 摘 本所受付分 名名 供養 -封 9月受付分(敬称略) 金--封 善意の預託

九日市下町	西田 泰代	レトルト良品、み そ汁等
日高町祢布	ソーシャルデザインリガレッセ 大槻 恭子	即席みそ汁、即席麺
竹野町坊岡	ほくたんハイトラスト	粉ミルク、ベビ ーフード
加広町	コープこうべ コープデイズ豊岡	【フードドライブ】レトルト食品、乾麺、調味料、飲料 【店舗提供品】生鮮食品等
	匿名	玄米
	匿名	米

城崎支所受付分 供養 植田 啓. 金一封 竹野支所受付分 平田 20,000 善意の預託 毒 野 卓夫 後藤 一郎 金一封 供養 日高支所受付分 中島 敏幸 金一封 善意の預託 府市場 たみよ 吉芝原 金 一封 善意の預託 金一封 供養 上倉 和正 江原老人クラス 14,171 善意の預託 但東支所受付分 5,000 大月 薬王寺 昌彦 善意の預託 ___Ш 和己 秀子 畑 山本 金一封 供養 善意の預託 佐 衣川 -封 薬王寺 みゆき 供養 植田 -封

コープデイズ豊岡さま より

あらゆる形で食料提供していただいています

9月16日~18日に実施されたフードドライブで集まっ た食品は、すべて豊岡市社協へ寄付していただきました。 期間終了後も、店舗で食品の持ち寄りを随時受付されてい ます。また、店舗で定めた販売期限切れ食品の一部も提供

していただき、「もったいない」を「ありがとう」に 変える助け合いの仕組みが広がっています。



家庭で食べきれない余剰食品を持ち寄り、必要とし ている福祉団体・施設などに寄付する活動

訂正のお詫び

広報第162号(9月25日発行)の善意 銀行だよりにおいて、預託者さまの住 所の表記に誤りがございました。訂正 して、お詫び申し上げます。

本所受付分

(正)但東町河本 岡本 三智夫 様

あなたの支えで

少しでも多くの方が笑顔で暮らせるよう、 **笑顔になれる人がいます**。 善意銀行への預託にご協力をお願いいたします。

善意銀行では、各支所窓口での預託以外に、振込による預託も受け 付けております。預託には住所・電話番号・氏名のご提供が必要とな りますので、事前に下記問合わせ先にご連絡お願いいたします。(広報 [善意銀行だより]にて掲載させていただきます。 匿名掲載も可能です。)

問合せ先:豊岡市社協 本所 企画総務課 TEL:23-2573

心配ごと相談 一人で悩まず、まずは相談を

◆豊岡市社協 本所・各支所 $(月) \sim (金) 8:30 \sim 17:30$ 祝日・年末年始(12/29~1/3)は休みです

法律相談 気軽に弁護士に相談できる機会です

◆豊岡健康福祉センター(TEL:23-2573) 5日(火)13:00~16:00

先着8名、電話予約のみ(受付10/30(水)8:30~) 次回、12月の法律相談日は 3日(火) 予約受付11月27日(水)8:30~

11月各種相談

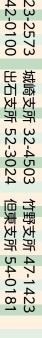
いずれの相談も無料です

結婚相談 素敵なお相手を見つけましょう

- ◆豊岡健康福祉センター (TEL:23-2573) 1日(金)、15日(金) 13:30~16:00
- ◆日高健康福祉センター(TEL:42-0100) 13日(水)、27日(水) 13:30~16:00

どちらの窓口でも、お気軽にお越しください

大





内容:

基 調講 演

『「地域」×「出番」×「居場所」 =地域共生社会を実現しよう

講師:同志社大学 社会学部社会福祉学科 教授 永 田 祐氏



ディスカッション 実践発表 ● 但東地域 坂津区 つどいの場から広がった拠点づくり活動を紹介

② 豊岡地域 九日市上町区 40代区長、2年間の地域福祉活動への挑戦を紹介

座長:島根大学 教育学部 共生社会教育専攻 教授 作野 広和 氏



(主催) 豊岡市社会福祉協議会

(共催) 豊岡市

(後援) 生活協同組合コープこうべ第7地区本部 兵庫県社会福祉協議会



お申込み・お問合せ先

豐岡市社会福祉協議会 地域福祉課 Tel:23-2573 Fax:24-4511