

# NIKO

ニコ No.187



「ご長寿おめでとうございます」の気持ちを、手渡しでお届け。  
(日高 西気明日のいしずえ会・きずな部  
敬老の日 選べるギフト…8ページでも紹介しています)

## CONTENTS

- ◆フレイル対策で介護予防をしましょう！…………… 2、3
- ◆賛助会費・施設会費ご協力のお礼…………… 4、5
- ◆ちいきからのおしらせ…………… 6
- ◆虐待から子どもを守りましょう！…………… 7
- ◆善意銀行だより…………… 7
- ◆各種相談日…………… 7
- ◆いろいろNIKO…………… 8

2021  
**11**  
Nov

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

コロナ禍だからこそ気をつけたい

## フレイル対策で介護予防 をしましょう！

### フレイルとは？

フレイルは、要介護状態に至る前段階とされていますが、「年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態」をいいます。

新型コロナウイルス感染症が流行しているなか、高齢者の場合は、コロナを恐れて人との接触を極端に避けて家に閉じこもりがちになり、フレイルになることが心配されています。

フレイルは早期発見できれば生活習慣を改善することで回復することもできます。



もしかして…フレイルかも？

### 簡単チェックリスト

3つ以上当てはまるとフレイル、1～2つ当てはまるとフレイルに要注意と言われています。定期的にチェックしましょう。

- この半年で2～3kg以上体重が減っている
- 握力が低下した（男性26kg未満、女性18kg未満）  
例：ペットボトルのふたが開けにくい
- ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- 以前と比べて歩くのが遅くなった  
例：青信号を渡り切れない
- 定期的（週に1回以上）な運動や体操をしていない

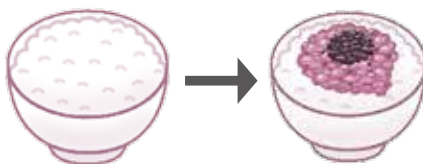
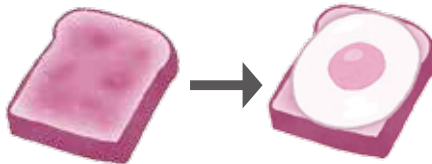
# フレイル対策 3つのポイント

フレイル対策には、「食事」「運動」「社会参加」を生活に取り入れることが大切です。今、できることから始めてみましょう。

## 食事(栄養)

いろいろな食材をよく噛んで食べましょう。特に不足しがちなたんぱく質は、筋肉を作る栄養素です。意識して摂取しましょう。缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に役立つものは常備しておくといいですね。

ひと工夫でたんぱく質を摂取



気持ちいいと思えることが大切

## 運動



散歩など、こまめに体を動かすようにしましょう。家でもできる運動として、スクワットやかかと上げなどがあります。体調に合わせて、痛みのない程度で行いましょう。

感染症対策も忘れずに

## 社会参加



家族・友人とメールや電話で話をする、近所の方とお話をする、趣味活動やボランティアに参加するなど、人とつながる機会を持ちましょう。

「自分に合った運動を教えてほしい」「外に出にくく、人との交流が少ないことが不安」「近所の方が、最近元気がなくフレイルかも」など、相談・問合わせは、お近くの地域包括支援センターまでご連絡ください。

### 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、法人、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、一般会費同様、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。

4月1日から9月30日までに納入いただいた方々です。(順不同・敬称略)

## 賛助会費

### 【本所受付分】

- ・(株)但馬銀行
- ・但馬信用金庫
- ・JAたじま
- ・公益社団法人 豊岡市シルバー人材センター
- ・豊岡ライオンズクラブ
- ・豊岡民生委員児童委員協議会
- ・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
- ・豊岡市遺族会
- ・豊岡市婦人共励会
- ・豊岡市子ども会連絡協議会
- ・豊岡保護区保護司会
- ・NPO法人 燦々
- ・認定NPO法人 はばたけ手をつなぐ育成会
- ・坪田商事(株)
- ・丸萬中源(株)
- ・豊和鋼材(株)
- ・協同組合 豊岡靴工業センター
- ・(株)豊岡折込センター
- ・高山設備(株)
- ・(株)エクスブルード
- ・(株)ベンリー
- ・(株)ナカシマ 豊岡営業所
- ・ブックス・トム
- ・(株)久世自動車
- ・(有)ミカサ建設
- ・(株)郷実計画
- ・(有)和縁
- ・さくらクリニック
- ・トヨオカ自動車工業(株)
- ・(株)豊岡紙器

- ・三栄産業(株)
- ・山邊金属工業(株)
- ・豊岡自動車用自動車協会
- ・(株)よしお
- ・池田整骨院
- ・大井医院
- ・豊岡エネルギー(株)
- ・立正寺
- ・木下 雄生
- ・鈴木ガクフチ専門店
- ・来迎寺
- ・酒屋もりがき
- ・田中晋友堂
- ・リモージュ 西村みよ子
- ・(有)建房オキト
- ・豊岡酒倉(有)
- ・クランク記念国際高等学校
- ・耳鼻咽喉科 えんどう医院
- ・近畿労働金庫 但馬支店
- ・西村税理士事務所
- ・(株)ジエイエイ葬祭
- ・池坊印房
- ・(株)アースクリエイト
- ・クリニック富江
- ・生活協同組合コープこうべ
- ・コープデイズ豊岡
- ・ワタキ自動車(株)
- ・マリヤ医科興業(株)
- ・(株)川嶋建設
- ・小林 啓作
- ・(有)駅前花市
- ・おはら歯科クリニック
- ・小田清(株)
- ・小田井縣神社
- ・マイ・アポテ(株)すずらん薬局
- ・(株)神姫サービス
- ・(有)但馬ビルサービス

- ・(株)つゆき豊岡店
- ・(株)ユタカ商事
- ・(有)鼻登電気ボーリング
- ・(株)ワークス山根
- ・(株)白バラドライ
- ・北兵庫生コンクリート(株)
- ・(株)ウノフク
- ・三和商事(株)
- ・但馬調剤薬局
- ・兵庫県信用組合 豊岡支店
- ・(株)後藤建築板金
- ・(株)ヨロチヨ
- ・(株)由利
- ・(株)典禮社
- ・(株)香陽
- ・福井リース
- ・問屋町振興会
- ・中島章税理士事務所
- ・二位建設(株)
- ・たじま医療生活協同組合
- ・丸真化学工業(株)
- ・(有)中田建材
- ・かどおか石材工業
- ・但馬漁業協同組合津居山支所
- ・太陽ケーブルテック(株)
- ・(株)ビトールアンドデイ
- ・(有)由良薬局
- ・(株)事務機のサカモト
- ・こしの花店
- ・栗原 博
- ・中川 茂
- ・匿名 11件
- ・(株)常盤
- ・喫茶スコーピオ

- ・みなとや石油店
- ・(株)つたや
- ・(株)三木屋
- ・喜栄
- ・京都観光(株)
- ・をり鶴
- ・城崎堂
- ・城崎郵便局長
- ・谷口屋遊技場
- ・安田屋
- ・(有)平位鮮魚
- ・(有)森津屋
- ・(有)みなとや商店
- ・(有)いたや商店
- ・(株)杉養蜂園
- ・ゆとうや
- ・(有)まつや
- ・川口屋本館
- ・木下自転車店
- ・大川旅館
- ・(有)三國屋
- ・城崎書房
- ・(有)多びや商店
- ・喫茶ノバ
- ・大幸商店
- ・大黒屋
- ・(株)井藤商事
- ・(有)全但物産
- ・お食事処 山よし
- ・玄武国家公務員城崎保養所
- ・森永橋本牛乳店
- ・海女茶屋
- ・寺谷履物店
- ・かほる美容室
- ・茶房夢屋
- ・樋口 忠幸

- ・城崎温泉旅館協同組合
- ・(有)山本屋
- ・むつや
- ・(有)月本屋
- ・すけ六
- ・スナック綾
- ・(有)よいだや
- ・(株)泉翠
- ・(株)しのゝめ荘
- ・(有)錦水
- ・(株)藤本工務店
- ・(株)黒田けやき
- ・城崎米穀(有)
- ・(株)吉宗
- ・西山石材店
- ・宮嶋 一政
- ・(有)船文石油店
- ・(株)川口屋
- ・城崎リバーサイドホテル
- ・あざざり荘
- ・幸楽園
- ・(有)斎藤造園
- ・今井板金
- ・藤田クリーニング店
- ・原田 幸敏
- ・今井 千秋
- ・スナック紀水
- ・(株)土生田工務店
- ・(株)城崎設備
- ・田上 勝己
- ・(株)谷口屋工務店
- ・神戸新聞 城崎販売所
- ・(株)大西屋
- ・(有)芹
- ・田中 和子
- ・谷垣 和男
- ・谷垣 嘉隆

- ・小幡 弘明
  - ・(有)小原設備
  - ・(有)今井工務店
  - ・田中 英裕
  - ・岩本 不敏
  - ・(有)城崎環境
  - ・(有)一景
  - ・植垣 繁
  - ・廣川 潔
  - ・(有)田垣保険企画
- 【竹野支所受付分】**
- ・(有)河端ダイカスト
  - ・谷垣石油店
  - ・(株)マエスキ
  - ・(有)花房商店
  - ・(有)増田商店
  - ・(株)中川工務店
  - ・(株)米田電気商会
  - ・(有)竹野土建
  - ・(有)竹野石油
  - ・(株)セイワ
  - ・但馬漁協協同組合 竹野支所
  - ・(株)奥城崎シーサイドホテル
  - ・(株)北前館
  - ・(株)但馬中高年者厚生事業団
  - ・(有)浜上商会
  - ・(有)長陽園
  - ・田久日区
  - ・茨木 光男
  - ・太田垣 透
  - ・太田垣 哲男
  - ・太田垣 征司
  - ・瀧下 貴也
  - ・丹賀 正康
  - ・橋本 幹夫
  - ・山本 邦雄

- 【日高支所受付分】**
- ・長坂 和枝
  - ・小林 光久仁
  - ・西原 功
  - ・後藤 仁四
  - ・船野 利光
  - ・塩谷 豊
  - ・(株)オーフ
  - ・(株)植村晝
  - ・(株)つえむら
  - ・但馬合織(株)
  - ・(株)小笹建設
  - ・大同開発工業(株)
  - ・タジマ食品工業(株)
  - ・(株)日高メリヤス
  - ・ワンリーフ不動産
  - ・小川電機商会
  - ・(株)村上建設
  - ・(有)藤本保険サービス
  - ・中田工芸(株)
  - ・(有)ミヨシインテリアアート
  - ・神鍋石材(株)
  - ・フジテック(株)
  - ・ビッグステップ製作所
  - ・蓮生寺
  - ・前野紙業(株)
  - ・のだ内科クリニック
  - ・(株)加藤商店
  - ・大石水道ガス工事店
  - ・(株)谷垣
  - ・(株)システムリサーチ
  - ・(株)絆工房
  - ・朝倉商事(株)
  - ・リビンズコヤマ
  - ・日高店
  - ・神鋼アックテック(株)日高工場
  - ・(株)日豊

- ・(有)河西ふとん店
- ・(有)五洋商事
- ・山本車輦店
- ・森田事務所
- ・古田歯科医院
- ・長谷川クリニック
- ・(株)マルマツスポーツ
- ・木本建築設計事務所
- ・フーケの館
- ・(株)共栄建設工業
- ・山科歯科医院
- ・(株)中川建材
- ・(株)丸西モーターズ
- ・北洋紙器工業(株)
- ・北田電気設備管理事務所
- ・(有)森田教材
- ・高砂
- ・ASA江原まるにし
- ・酒のまつばら
- ・ティールームわたぬぎ
- ・山田事務機(株)
- ・(株)ジェイ・アクロス
- ・伊府給油所
- ・谷垣医院
- ・うえやまヘアサロン
- ・日神工業(株)
- ・(株)多田
- ・隆国寺
- ・浄土寺
- ・(株)さんらいフーズ豊岡営業所
- ・三方自動車販売
- ・(株)永田製作所神鍋工場
- ・美どり美容室
- ・(有)アスカ
- ・(有)三世商事
- ・ゆずや
- ・拡張建設(株)

- 【但東支所受付分】**
- ・加藤建設
  - ・資母モーターズ
  - ・(有)中山石油
  - ・ビューティーサロンMYA
  - ・(株)マル昭建設
  - ・(株)フクダ
  - ・たんたん温泉運営管理組合
  - ・たんたんツーリスト
  - ・(有)奥田重機
  - ・ビューティーエリア アルル
  - ・入船
  - ・大石建設設備(株)
  - ・但東メリヤス(株)
  - ・(有)ぼっと
  - ・永井サツシ
  - ・(株)谷垣組
  - ・(株)オートメンテナンス・
  - ・ハシモト
  - ・出石屋
  - ・(株)マルテン
  - ・(有)あした
  - ・(株)加藤サービス
  - ・おのえメモリアル
  - ・たんとうホール
  - ・(有)永井建設
  - ・(株)シルク温泉やまびこ
  - ・サンテック(株)
  - ・酒とくすりの にしがき
  - ・(株)西垣養鶏場
  - ・ふるさととうふ(株)
  - ・中島電気設備
  - ・但東電機(株)

- 【本所受付分】**
- ・社会福祉法人
  - ・北但社会福祉事業会
  - ・特別養護老人ホーム
  - ・こつとり荘
  - ・養護老人ホームコスモス荘
  - ・豊岡やなぎの里
  - ・社会福祉法人 尚徳会
  - ・特別養護老人ホーム
  - ・とよおかの里
  - ・社会福祉法人
  - ・兵庫県社会福祉事業団
  - ・特別養護老人ホームたじま荘
  - ・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
  - ・一般社団法人 希望
  - ・社会福祉法人 豊陵保育園
  - ・社会福祉法人 みえ福祉会
  - ・おもしろたのしみえこども園
  - ・社会福祉法人 豊友会
  - ・チャイルドハウスこども園
  - ・わかば保育園
- 【城崎支所受付分】**
- ・社会福祉法人あまのほ
  - ・楽々むら
  - ・城崎こども園
  - ・グループホーム暖家
  - ・グループホームさき
- 【竹野支所受付分】**
- ・特別養護老人ホーム
  - ・はまなす苑

**施設会費**

- 【日高支所受付分】**
- ・グループホーム日高愛の園
  - ・特別養護老人ホーム
  - ・やすらぎの里ひだか

- 【但東支所受付分】**
- ・特別養護老人ホーム
  - ・けやきホール
  - ・グループホームこころ
  - ・ケアハウスたいよう





新型コロナウイルス感染拡大の状況により、イベントが中止・変更になる場合があります。詳しくは各問合わせ先へご確認ください。

## ちいきからのお知らせ

### 募集

#### お子さまの発達に悩みのある方へ お話カフェ

- \*子育ての心配や不安がある
- \*将来が心配
- \*他の方の話も聞きたい
- \*つながりを持ちたい



【日 時】11月19日(金) 10:00~11:30  
 【場 所】北但広域療育センターらみい  
 (吉井593-1)  
 【対 象】お子さまの成長や発達に悩みのある豊岡市在住のご家族  
 【参加費】無料  
 【申込み方法】  
 11月1日(月)~11月12日(金)の間に電話またはメールにてお申込みください。  
 【託 児】希望される場合は、申込みの際にお伝えください。当日、お子さまの気に入ったおもちゃ・飲み物をご持参ください。  
 【申込み・問合わせ】  
 神戸聖隷福祉事業団  
 北但広域療育センター 担当:稲津(いなづ)  
 TEL: 22-8688 (月~金 9:00~18:00)  
 MAIL: s\_inazu@kobeseirei.or.jp

主催/豊岡市障害者自立支援協議会 こども部会

### 募集

#### オンライン婚活イベント 但馬つながる@オンライン

【日 時】11月20日(土) 15:00~16:30(予定)  
 【参加費】無料 ※通信費は参加者負担  
 【参加条件】男性:30~49歳で但馬地域内在住か在勤  
 女性:特になし (男女各8名)  
 【募集期間】10月1日(金)~11月10日(水)  
 【形 式】  
 オンライン会議システム(zoom)を利用します。  
 ※スマートフォンとタブレットで参加の場合は、アプリをダウンロードしてください。  
 【内 容】  
 1対1のトークや簡単なゲームをしながら交流をします。カップリング成立の方には、後日、対面いただきます(香美町内で調整中)。

※11月14日(日) 13:30~15:00に村岡老人福祉センター(村岡区村岡305-1)で、zoomの操作方法や接続方法、ダウンロードについての相談会を開きます。

【申込み・問合わせ】  
 全但結婚相談連絡協議会  
 (事務局:香美町社協 本所)  
 TEL: 39-2050 (申込み時にお名前・電話番号・メールアドレス・生年月日をお聞きます)

### 告知

#### 不登校・ひきこもりで悩まれているご家族へ 家族の会

不登校・ひきこもりで悩まれているお父さん・お母さん。ひとりで悩まずに、家族同士でゆっくりとお話してみませんか?どうぞお気軽にお越しください。(申込み不要・参加費無料)



【日 時】11月24日(水) 13:30~  
 【場 所】豊岡健康福祉センター3階  
 (城南町23-6)  
 【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: 0796-26-1101  
<https://kounotori-inochinet.com>

毎月第2・第4木曜日に子ども食堂を開催しています。詳しくは、ドーナツの会ホームページをご覧ください。

### 告知

#### 地域のみなさまの交流食堂 おひさま食堂

【日 時】11月7日(日) 11:30~13:30  
 【場 所】天理教 神美分教会内  
 「陽気サポートかみよし」  
 (出石町水上172-1)  
 【内 容】お持ち帰り弁当  
 【食事代】子ども(中学生以下) 100円  
 大人(高校生以上) 300円  
 【対 象】出石地域在住の方



- ◆ 必ずマスクを着用してお越しください。
- ◆ 申込みは、必ず前日までお願いします。

【申込み・問合わせ】  
 陽気サポートかみよし  
 TEL: 090-9705-7132 (志水)  
 LINE: 右記バーコードより登録  
 お名前・食数をお伝えください。



11月は  
児童虐待防止推進月間

# 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（虐待の疑い）を見つけた時には、**ためらわずに市町の窓口や豊岡子ども家庭センターに連絡**してください。調査の結果、たとえ虐待の事実がないと分かって、責任を問われることはありません。

- \***匿名でも構いません。**連絡者や連絡内容の秘密は守られます。
- \***体罰が許されないもの**であると児童虐待防止法改正により法定化されました。

見逃さないで！

虐待のサイン



- ✓ 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
- ✓ 親を避けようとしている
- ✓ 表情が乏しい など

【問い合わせ】

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

## 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3年9月1日～30日（敬称略・受付順）

住所	氏名	金額(円)・物品	摘要
<b>本所受付分</b>			
上陰	仲井 龍太郎	金一封	供養
三原	谷田 雅志	100,000	供養
	匿名	金一封	善意の預託
	匿名	金一封	供養
城崎町湯島	株式会社ゾナイス	金一封	善意の預託
<b>城崎支所受付分</b>			
湯島	土出 あやの	金一封	供養
湯島	樋口 雅基	金一封	供養
<b>竹野支所受付分</b>			
羽入	山本 奈津	金一封	善意の預託
竹野	中川 亘	金一封	供養
<b>日高支所受付分</b>			
府市場	中島 敏幸	金一封	善意の預託
栗山	吉垣 学	金一封	供養
	匿名	金一封	供養
江原	江原老人クラブ	19,180	善意の預託
岩中	西村 欣祐	金一封	供養

住所	氏名	金額(円)・物品	摘要
<b>出石支所受付分</b>			
町分	井上 徳治	金一封	供養
<b>但東支所受付分</b>			
中山	渋谷 いずみ	金一封	供養
豊岡市塩津町	小田 雅也	金一封	供養

## 緊急食料支援事業 食料提供

9月受付分（敬称略）

九日市下町	ローソン豊岡九日市店 西田 泰代	レトルト食品
加広町	コープこうべ コープデイズ豊岡	【店舗提供品】 生鮮食品等 【フードドライブ】 食品等
日高町祢布	一般社団法人 ソーシャルデザインリガレッセ 大槻 恭子	缶詰、インスタント袋麺
	匿名	油、醤油
	匿名	玄米30kg

### 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)～(金) 8:30～17:30  
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)  
相談日 11月9日(火) 13:00～16:00  
予約受付開始 11月2日(火) 8:30～  
電話予約のみ、先着8名  
※次回相談日12/14(火)予約受付開始12/7(火)8:30～

## 11月各種相談日

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)  
5日(金)、19日(金) 13:30～16:00
- ◆日高健康福祉センター (TEL：42-0100)  
10日(水)、24日(水) 13:30～16:00

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、  
中止する場合があります。



三江コミュニティ主催「ほっとカフェみえの郷」が、7月21日にオープンしました。地域ボランティア11名が中心スタッフとなり、月に1回開催されます。6月（プレオープン）と7月は延べ65人の参加者があり、あちらこちらでお喋りの輪が広がりましたが、新型コロナウイルスの影響で8・9月は開催中止。地域からは「今月はないんか」「残念だけど仕方ないなあ」と惜しむ声がありました。



7月のカフェの様子



今後について、スタッフの皆さんは「今が踏ん張り時だけれど、気負わずできることをしていきたい」「まずは私たちが活動を楽しむこと。楽しみながらサロンを細く長く続けて、地域に定着させたい」と前向きに話しました。

豊岡

気軽に集える場をめざして  
コロナに負けない三江地区サロン

地域で見つけた！  
旬のニコニコ笑顔♪

いろいろ N I K O



9月下旬、西気明日のいしずえ会・きずな部から今年度75歳以上になる地区の方150名へ「敬老の日選べるギフト」とお祝いの色紙が届けられました。

西気地区では、例年行っている敬老会を新型コロナウイルスの影響で昨年・今年と中止。代わりに、対象者に6種類のギフトから好きなものを選んでもらい、きずな部員が手渡しで届けました。ギフトは、消毒液などのコロナ対策用品、万場区のカメラマン・田中貴さんによる笑顔の記念写真、ゼリー、即席みそ汁など。受け取った方からは「毎年稲刈りが忙しく敬老会に参加できないので、贈り物をもらえて嬉しい」「気軽に集まれないなか、今できることを考えて祝ってもらえてありがたい」などの声がありました。

日高

選んで楽しい、もらって嬉しい  
敬老の日 選べるギフト