

GOO 身近な ふくしの情報お届け便

社協だより

1 2025年
1月号
[第431号]

特集 地域でいきいき百歳体操の輪を広げましょう



あけましておめでとうございます

社会福祉法人 三田市社会福祉協議会 会長 大澤 洋一



皆様におかれましては、穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は当会の活動に対し、ご支援とご協力を賜り、地域福祉の充実に向けた様々な取り組みを推進することができました。ここに心より厚くお礼申し上げます。さて、昨年は元日に発災した能登半島地震、高い平均気温を記録した夏、9月から10月には全国各地で発生した豪雨など、厳しい自然への対応を求められた一年でした。とりわけ、高齢者の皆様が体調を崩されることも多く、当会には多くの相談も寄せられ、あらためて支援体制や個々の状況に応じたきめ細やかなサービスの必要性を認識したところです。

本年も、当会の福祉目標である「自分らしく 安心して暮らす 共生の地域づくり」に向けて、一人ひとりの困りごとが解決され、誰もが孤独・孤立を感じる事がなく、「誰ひとり取り残されない」地域づくりを、地域の皆様と力を合わせ取り組んでまいりたいと考えています。今年は「巳年」、「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年、また蛇は脱皮することから「復活と再生」の年になるとも言われています。皆様にとって、本年が実りの多い素晴らしい一年となることを心よりご祈念申しあげ、新年のごあいさつといたします。





地域でいきいき百歳体操 の輪を広げましょう

いきいき百歳体操は、年齢を重ねても、地域で自立した生活を送るための体力づくり、筋力向上を行うことができる体操です。地域の皆さんが集まりやすい場所につどい、DVDを見ながら行うので手軽にできることが特徴です。体操を続けることで、体の変化を感じた声が続々と聞こえてきています。



用事ができて外出することが増えた。
お友達もできる！
体操以外の楽しみも増えた戸

社会参加を行うことで、介護予防になることがわかっています。人と人とのつながりが生活を豊かにしてくれます。



椅子からの立ち上がり、
布団からの寝起きが楽にできる戸
疲れにくくなる 動きやすくなった！

日常生活を送るうえでの必要な筋力が高まります。重りを使うので、運動強度を変えることができます。



活動的になって
よく食べられるようになった。

しっかりと食事をとることで、低栄養状態を防ぎます。転倒などのリスクを減らせるだけでなく、食べる喜びも感じることができます。



筋力アップで
転びにくい身体づくりができる！

誰でも簡単にできる運動で筋力アップができます。動きやすく、歩きやすくなります。



いきいき百歳体操をすすめる理由があります

社会参加している高齢者は、人生の最後まで自立した生活を送る可能性が**最大 1.5 倍高い**



〈2024年10月東京都健康長寿医療センター研究所〉

令和2年度に実施した三田市の介護予防・日常生活圏域二ーズ調査*では、介護・介助が必要になった方の約20%が「**高齢による衰弱≡フレイル**」が原因と回答。次いで「**骨折・転倒**」が16.4%、「**心臓病**」が11.4%となっています。

*調査対象は、要介護認定を受けていない高齢者と要支援1.2の高齢者(無作為抽出)

いきいき百歳体操を一部ご紹介

いきいき百歳体操は、準備運動⇒筋力体操⇒整理体操の順で行います。週1、2回を継続して行うことで効果があります。

約30分の運動です



いきいき百歳体操
ワンポイント
アドバイス
はこちら



準備運動

4つの動きがあります。
筋力体操の前に行うことで、
怪我を防ぐ効果があります。



筋力体操

6つの動きがあります。
年齢、性別に関わらず、適切に
行うことで筋力が高まります。



整理体操

3つの動きがあります。
疲労の回復を行う
クールダウンです。

●さんだいきいき百歳体操のDVDをリニューアル

三田市ではいきいき百歳体操の取り組みが10年目を迎えます。
住民の方がこれからも健康に自分らしい生活を送ることを願い、三田市内で活躍されて
いる理学療法士、作業療法士の皆さんにDVD作成の協力をいただきました！



今回DVDリニューアルに際し、皆さまが楽しく気持ちよく取り組めるよう、リズミカルなテンポに仕上げています。また効果的に実践できるように解説表示がされています。ぜひご活用ください！三田市のホームページにも動画が掲載されています。ご覧ください♪



★さんだいきいき体操フェスティバルを開催しました★

【主催】三田市地域包括支援センター、三田市 【共催】市内地域包括支援センター

午前中は平成27年～29年に活動を開始されたグループの表彰式典を行いました。各地区から1グループずつ、長年いきいき百歳体操の普及啓発に貢献された功績をたたえ、表彰の場を設けさせていただきました。その後、リニューアルしたいきいき百歳体操のDVDの上映会を行いました。また、午後からは、「本気のラジオ体操」をNPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員の当山倫子氏をお招きして実施しました。ラジオ体操1つ1つの動作の目的をしっかりとお伝えいただき、正しい体の動かし方を知ることが出来ました。

その後、三田市のイメージソング「やさしい風の吹くまち」の曲に合わせたオリジナル体操を、ちめいど雄介さんの生演奏に合わせて実施しました。またミニライブもあり盛りだくさんな内容となりました。



【問合せ先】三田市地域包括支援センター

TEL:079-559-5941 FAX:079-559-5707 Eメール:hokatsu@sanda-shakyo.or.jp

「2025年さんだほのぼのカレンダー」が完成!

ひとり暮らし高齢者の方など約4,700世帯へ

●さんだほのぼのカレンダーとは?

新年をあたたかく迎えていただくとともに、地域内でのつながりづくりや見守りの機会として、年末に民生委員・児童委員の皆さまがひとり暮らしの高齢者の方などを訪問する際にお渡ししているカレンダーです。

このカレンダーには、赤い羽根共同募金配分金(併せて市内社会福祉法人による寄付)を活用しています(歳末たすけあい事業)。多くの方に福祉(地域での見守り・つながりづくり・共生社会)をより身近なものに感じ、関心を持っていただくため、8月にカレンダーに掲載する挿絵を公募しました。119作品もの応募をいただき、選考の結果、以下の12作品が選ばれました。



●今年の掲載作品はこちら!!

1月『三田野菜のなべ』	2月『三田の雪の思い出』	3月『さくらさいたよ』	4月『永沢寺の芝桜』
 河野 薫子さん	 ヤング 太田 禎寛さん	 山中 梨央さん	 前田 陽子さん
5月『ゆらゆらゆるるこのぼり』	6月『雨を楽しむアマガエル』	7月『三田の夏野菜』	8月『木の上のクワガタとカブトムシ』
 青野 里咲さん	 高林 真央さん	 宮宅 こはくさん	 かわた そうすけさん
9月『秋のお楽しみ』	10月『三輪神社のおまつり』	11月『ほのぼの三田の秋』	12月『サンタさんがやってきた』
 田中 亜依さん	 津村 哲さん	 福谷 飛鳥さん	 小原 進さん

●ほのぼのカレンダー挿絵展を開催中!

展示期間	場 所	住 所	展示期間	場 所	住 所
11/30(出)~12/8(日)	トヨタカラー神戸株式会社 三田店	福島 3-1	1/30(木)~2/4(火)	さんだ市民センター	三田町 22-19
12/16(月)~12/22(日)	ネットトヨタ神戸株式会社 ネットテラス新三田	すずかけ台 3-1	2/6(木)~2/11(火)	イオンリテール株式会社 イオン三田ウッドタウン店	けやき台 1-6-2
12/25(木)~1/15(水)	まちづくり協働センター 情報交流広場	駅前町 2-1 キッピーモール 6F	2/15(出)~2/20(木)	生活協同組合コープこうべ コープ三田西	富士が丘 2-7
1/18(出)~1/26(日)	三田市総合福祉保健センター 1F ギャラリー	川除 675	2/22(出)~3/2(日)	多世代交流館 ふらっと	弥生が丘 1-1-2 サンフラワービル 2F

※各会場の休館日、定休日をご確認のうえ、ご来場ください。

●歳末たすけあい事業にご協力いただいた社会福祉法人の皆さま

法人名	主な施設・事業所等	法人名	主な施設・事業所等
あかしあ	光の子保育園	三翠会	さんすい園・サンヒルズ八景1番館・あいの保育園など
風	三田わくわく村	ジェイエイ兵庫六甲福祉会	オアシス三田
きらくえん	三田きらくえん・デイサービス山帽子	信愛会	若草幼稚舎・あさひ若草ナースリー・manabiya
敬寿記念会	ゼフィール三田	枚方療育園(北摂三田福祉の里)	三田楽寿荘・愛・三田療護園
健輪会	サンサリテ三田	三田こぶしの園・医療福祉センターさくらなど	
こすもす	サンウエスト	北摂福祉会	ゆうかりフレンズ
光耀会	沢谷荘・東山荘・ねくすと・スクラム・工房アーチ	黎明会	オーキッド・三田 虹の子保育園
サン福祉会	さんだのもり保育園	三田市 社会福祉協議会	地域福祉の推進に関する活動・事業



令和6年度 三田市社会福祉大会 & 地域福祉フォーラムを開催します！



日時 令和7年1月25日(土)12時30分～16時

場所 三田市総合福祉保健センター 多目的ホール

13時～

● 表彰式典

13時30分～16時

● 地域福祉フォーラム ～多様な力と共感が交わる 共生の地域づくり～

【講師】関西学院大学 人間福祉学部 教授 藤井博志 氏

【実践発表】愛善会(ボランティア団体)

昭和58年12月に結成され、在宅ケアボランティアから始まり活動42年目を迎えておられます。時代と個人のニーズに寄り添い、柔軟に対応されてきた愛善会の皆さんから、これまでの活動の歩みを伺います。そこから見えてくる三田市のボランティア活動の歴史を振り返り、現在の“共生の地域づくり”を考えます。

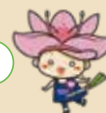


12時30分～16時

『赤い羽根共同募金 バトンバザー』&障害者福祉施設・事業所等によるミニマルシェ(※商品等なくなり次第終了します)、ボランティアカフェを開催しています。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください！



◀13時30分からの「地域福祉フォーラム」参加申し込みはこちらからお願いいたします。



令和6年度 三田市社会福祉協議会会長表彰 表彰者の皆さま

～地域福祉に多大な貢献をされた功績をたたえて～ (五十音順、敬称略)

【福祉功労者】

阿久津進、井上剛、井上則子、大前仁司、奥村芳和、隠田美文、北村吉次、貴戸智子、越村哲男、小南康坂田和子、芝山幸子、白土壽章、鈴木淳子、鈴木博明、角順子、高松陽子、谷口信子、辻正明、辻本俊和、常見洋子、東郷倫子、中村明彦、中山曜子、二階堂悦生、西絹子、西岡茂雄、西森千賀子、馬場直美、番庄真弓、平井洋子、弘田恒子、廣山雄一、福田一郎、藤江早苗、堀本安雄、宮廣えり子、村上裕子、村上義昭、室山保宏、森本睦子、柳川恵子、山川聖子、山根好恵、山本逸郎、余根田三津子

【社会福祉事業功労者】

秋田かおり、預り一品、井筒幸子、岩長由佳、上垣友香、上野里奈、大野康子、奥貞晴、小原田由美、佐古文恵、佐々孝、田川みゆき、谷口政利、堤由妃、内藤太知、奈良卓也、西岡田真弓、西山優子、宮本弓子、山口草、吉川翔吾

【福祉功労団体】

北区さわらび会、こども見守り隊、本庄オープンクラブ

社協会費にご協力いただいた皆さまをご紹介します (令和6年10月1日～11月30日)(敬称略)

【一般会費】 溝口区、サンディパークス自治会、あかしあ台自治会、つつじが丘南2・3丁目自治会

【賛助会費】 勢田肇、山本保之、福田昌弘、片岡順子、岡本みや子、徳山彰俊、吉田繁、大東嘉克、阿部和夫、三村今朝登、塩崎寿知、新納晃重、徳山更恵、東仲益司、平島敏雄、川瀬淳子、小林乙彦、中村裕彦、藤原勝、川添伸一郎、和田堅吾、池田篤生、児玉道亮、松瀬親広、山本佳津子、あかしあ台 153名

【特別会費】 特定非営利活動法人ネットワークゆう 小規模作業所ゆう、矢野義之公認会計士事務所、中西米穀店、北野公認会計士事務所、三田市老人クラブ連合会、三田市保護司会、社会福祉法人 光耀会 東山荘

令和6年能登半島地震災害義援金にご協力いただいた皆さま (10月1日～11月30日分)(敬称略)

フラワータウン市民文化祭実行委員会

※令和6年11月30日までに合計1,744,630円のご協力をいただきました。

地域とともに歩む 地域福祉支援員の活動を紹介します！



地域福祉支援員ってどんなことをしているの？

地域福祉支援員は、地域のさまざまな困りごとの解決方法を一緒に考えたり、「地域でなにかできないか」という想いをつなぐなど、住民の皆さんと描く「誰もが安心して暮らす共生の地域」の実現に向けて活動を行っています。



今回は広野本庄地域福祉支援室より、取り組みの一部を紹介します。

相野荘（本庄地区）で行われている活動にお伺いし、お話を聞かせていただきました。相野荘は開発から約55年が経ち、少子高齢化が進んでいる地域です。「このままでは住みづらい地域になってしまう。なんとかしないといけない、困っている人を放っておけない！」という想いのもと、当初は「ひとり暮らしの女性に対し皆で昼食を一緒に食べる機会を」と高齢者を対象とした活動から始まり、その後様々な世代が交わる多世代交流の場へと活動が広がっていきました。さらにコロナ禍となり集まる機会が制限されたことにより「お元気ですか、お変わりありませんか」と題した訪問活動を行われました。

コロナ禍も明け「フレイル予防の会」として、いきいき百歳体操・茶話会（週1回）、手作り料理の食事会（不定期）を開催されています。そこには、家庭菜園で採れた野菜、釣りの成果である魚の差し入れや手作りのぬか漬けなど、中には御年95歳になられる男性からの出し巻き卵の差し入れまで…。川柳、盆栽の披露、日本酒の講義など各々の趣味や特技を披露する場となり、生きがいにもつながっています。また、中心となり活動をされている下浦ご夫妻は、ひとり暮らしの男性のお宅に手作りの食事を届ける活動もされています。活動への想いをお伺いすると「自分が元気をもらうため“にやっている。そして『こんなことしたいな』という参加者の声にアンテナを張り柔軟に考えてやれることをやろうと。続けることは簡単ではないが、泥臭く続けていきたい。これからも幸せに落ち着いてのんびり暮らすことができる居心地の良い地域、互いを認め合える地域にしていきたい！」という力強いお言葉をいただきました。そして参加されている方からは、「一人ですと家にいるのは話す相手がおらずしんどい。皆と同じ釜の飯を食べ、おしゃべりすることができて本当に嬉しいんや！」と笑顔いっぱいにお話ししてくださいました。



今後も地域の皆さまの想いに寄り添い、ふれあいの地域づくりを支援していきます。つながりづくり、地域のつどい場・サロンの立ち上げ等にご関心がある方は、お気軽にお近くの地域福祉支援室へご相談ください。



「さんだ地域のつどい場マップ」が新たに出来上がりました。小地域つどい・サロンやいきいき百歳体操、コミュニティカフェなどの開催情報の一部を掲載していますので、下記の二次元コード（三田市社協HP）をご覧ください！



◀三田市社協地域福祉係が地域活動のお役立ち情報を発信する「LINE 公式アカウント」ができました！ぜひご登録ください♪
各地域福祉支援室の問い合わせ先はこちら（三田市社協ホームページ）をご覧ください。▶



ひきこもり状態の家族のことで悩んでいる人へ

～おとなのひきこもり家族のつどい「らくに」～

三田市生活安心サポートセンターでは、ひきこもり状態の家族のことで悩んでいる（または悩んでいた）人が集まり、最近の状況や将来のこと、不安に感じていること等をわかちあうつどいを開催しています。気楽に参加できて、「思いを語りやすくなる」「話を聴いてやすくなる」「同じ思いを持つ人がいること知ってやすくなる」という様々な形で参加者が「らくに」なる場を目指して名付けられました。

もし、あなたが悩んでいたり、悩んでいる人が近くにいたら、ぜひ一度、ご参加またはご紹介ください（匿名でも参加可能です）。



参加者の感想

他のご家庭の話聞く機会は、なかなかないのでお聞きできて良かったです。

理解してくださる人に会えて嬉しかったです。次回も楽しみにしています。



同じ悩みを持つ人たちと話ができ、少し気持ちがラクになりました。

同世代の親御さんたちと気兼ねなく話せて、とても楽しかったです。

会場の様子



◀お茶・お菓子を準備してお待ちしています♪



◀出入り自由ですので、ご都合に合わせてご参加ください

今年度の予定

日 時	場 所
令和7年1月29日(水) 14時～16時30分	三田市総合福祉保健センター 3階 集会室
令和7年3月18日(火) 14時～16時30分	

【対 象】 おとなのひきこもり当事者家族または元ひきこもり当事者家族

【参加費】 無料

【申込方法】 各開催日の2日前までに電話、FAX、メール、右の二次元コードから申込み。

【問合せ先】 三田市生活安心サポートセンター

TEL:079-550-9081 FAX:079-559-5704 Eメール:kenri@sanda-shakyo.or.jp



公証人から学ぶ遺言作成と成年後見制度

【日 時】 令和7年1月18日(土) 14時～16時 **【講 師】** 神戸公証センター 公証人 松本 清隆 氏

【場 所】 三田市総合福祉保健センター 1階 多目的ホール(川除675)

【定 員】 50名(応募多数の場合は抽選) **【参加費】** 無料 **【対 象】** 三田市在住・在勤・在学の方など

【申込方法】 1月15日(水)までに電話、FAX、メール、右の二次元コードから申込み。

※手話通訳・要約筆記が必要な場合は1月9日(木)まで。



【問合せ先】 三田市権利擁護・成年後見支援センター(受託 社会福祉法人三田市社会福祉協議会)

TEL:079-550-9004 FAX:079-559-5704 Eメール:kenri@sanda-shakyo.or.jp

🍷 温かい善意ありがとうございました。

(10月1日～11月30日分)【三田市善意銀行】敬称略

日付	金額・物品	預託者名	備考
10.1	5,000円	フラワー地域福祉支援室 設置の善意の箱	
10.3	7,193円	よしだや設置の善意の箱	
10.7	2,167円	S.Y.	
10.7	1,440円	匿名	
10.8	3,000円	ししゅうすみれ会	
10.8	1,000円	三宅	
10.9	1,000円	工藤生希	
10.10	肌着・靴下	匿名	
10.15	肌着・靴下	匿名	
10.16	肌着等 14枚	匿名	
10.17	99,000円	三田市ゴルフ協会 三田市長杯 第9回三田市チャリティゴルフ大会	三田を担う 子どもたちの為に
10.19	2,000円	2024.1.1	
10.22	18,921円	三田運送株式会社	
10.25	10,000円	有限会社エコ・フィールド	
10.28	3,000円	風車の弥七	
10.31	10,000円	今北千恵子	
11.1	5,000円	フラワー地域福祉支援室 設置の善意の箱	

日付	金額・物品	預託者名	備考
11.5	紙パンツ、パット	社会福祉法人 きらくえん	
11.6	5,000円	平井洋子	
11.6	1,750円	匿名	
11.10	2,000円	2024.1.1	
11.11	4,880円	第20回手作り作品展	
11.12	肌着	匿名	
11.13	タオル 39枚	青龍寺護持会 女性部	
11.14	9,000円	匿名	
11.15	31,541円	有馬毅友会	
11.15	577円	三田市野外活動センター 設置の善意の箱	
11.21	10,000円	有限会社エコ・フィールド	
11.21	14,238円	三田歌謡カラオケ協会	
11.25	10,000円	今北千恵子	
11.25	10,000円	三田市立加茂小学校 昭和32年度卒業生一同	同窓会費の一部
11.28	3,000円	かげろうお銀	
11.30	3,000円	匿名	[アグリグループやき] はメンバー募集中!!

補聴器相談(予約不要)

月1回 第2水曜日に開催

1月8日(水)、2月12日(水) 10時～12時 ※祝日除く

連絡先 三田市総合福祉保健センター受付
TEL 079-559-5700 ※9時～17時

権利擁護専門相談会(予約制 前日16時まで)

月2回 第1・3木曜日に開催 ※1回あたり45分 ※祝日除く

2月6日(木) 13時15分～16時 弁護士・社会福祉士 など
1月16日(木)、2月20日(木) 13時15分～16時 司法書士・社会福祉士 など

連絡先 三田市権利擁護・成年後見支援センター TEL 079-550-9004

さんだファミリーサポートセンター
体験保育「ドレミ」

ファミリーサポートセンターの協力会員に
お様を預ける体験ができます。

【日 時】令和7年1月29日(水) 10時～12時

【利用料】子ども1人につき500円

【対象】[保護者]市内在住、在勤の方

[子ども]6か月から就園前の子ども



詳細については二次元コードをご覧ください。

三田市社協子育て支援講座開催!!

地域の中でいっしょに子育て支援しませんか。

※この講座は、ファミリーサポー
トセンターの協力会員を養成
する講座です。

【時 間】9時45分～12時15分



【問合せ先】さんだファミリーサポートセンター TEL:079-559-8996

《主催：三田市身障協 難聴者部会》三田市きこえの懇談会

きこえて悩んでいる方に、より良いコミュニケーション方法を伝え、相談にのります。

【日 時】令和7年1月26日(日) 13時30分～16時 【場 所】ウッディタウン市民センター 視聴覚室

【定 員】20人 【参加費】無料 【その他】当日参加OK

【申込方法】1月20日(月)までに、Eメールまたはweb(右記)(必要事項:名前・年齢・Eメールアドレス)



【問合せ先】三田市身体障害者福祉協議会 難聴者部会(担当:増田 雅博) Eメール:6912kfop@jcom.zaq.ne.jp

三田市社会福祉協議会 職員募集 ●募集期間:1月17日(金)まで

働く職員の、育児・介護との両立を
バックアップ! 研修も充実!



正規職員

職 種 等	①一般事務・社会福祉業務全般(若干名) ②主任ケアマネジャー業務(1名)
給 与	月給215,820円(別途前歴加算あり)
勤務時間	9:00～17:30(休憩45分) 月～金の週5日 ※月1回程度土曜日勤務有
勤務条件	応募条件 ①社会福祉士(受験資格保有者等を含む) ②主任ケアマネジャー資格保有者
待 遇	規定に基づき諸手当、有給休暇、 時間休暇取得可、夏季休暇等あり
試験内容	筆記・面接試験 ※試験日は、別途通知します
提出書類	受験申込書 (指定様式:当会ホームページよりダウンロード) 資格証(写)

嘱託職員

【期間】採用日から令和7年3月31日
(年度更新の機会あり)

職 種 等	ケアマネジャー(若干名)
給 与	月給 201,600円
勤務時間	9:00～17:00(休憩45分) 月～金の週5日 ※月1回程度土曜日勤務有
勤務条件	応募条件 介護支援専門員資格 普通自動車免許
待 遇	規定に基づき諸手当、有給休暇、 時間休暇取得可、夏季休暇等あり
試験内容	面接試験 ※試験日は、別途通知します
提出書類	受験申込書 (指定様式:当会ホームページよりダウンロード) 資格証(写)

【応募・お問合せ先】社会福祉法人 三田市社会福祉協議会 総務課(担当:柳本)

〒669-1514 兵庫県三田市川除675番地 三田市総合福祉保健センター1階 TEL:079-559-5940 FAX:079-559-5704



Eメール info@sanda-shakyo.or.jp
ホームページ http://www.sanda-shakyo.or.jp/
三田市協が保有している個人情報(当会個人情報保護規程第5条)
適切に管理し、無断で外部に提供することはありません。



〒669-1514 兵庫県三田市川除675番地 三田市総合福祉保健センター内
おかけ間違いに「注意」ください。
079-559-5940 079-559-5704

