



# あおがきほつと通信

2023年

7月発行



丹波市社協スローガン ~ よりそい うけとめ ほつとかへん ~

## 出張ふくし教室開催されています



大正町にここサロン  
夫婦そろって参加されています。



栗住野栗の実会  
男性の参加があり活気があります。



西芦田井ノ口・中井サロン  
若いボランティアさんが増えました。

大正町にここサロン、栗住野栗の実会、西芦田井ノ口・中井サロンに出張ふくし教室で伺いました。フレイル予防の話と、熱中症予防の話をしていただき、脳活にもなる手指の運動を兼ねた手遊び、聞いて変換する難問ゲーム、岡さんのほのぼののゲームを行いました。

学んでいただいたり、笑っていただいたり、楽しいひと時が過ごせたと思います。

「サロンがある」「サロンに行く」「サロンに行く準備をする」…サロンに参加することは毎日の生活に刺激を与える良い機会になり脳の活性化にもつながります。

みなさんの自治会ではサロンは開催されていますか？コロナ禍で長い間休まれていたところなど、再開するのが面倒だったり億劫だったり、うちの自治会にはサロンはないけど体験してみたいなどの時は社協にご相談ください。お試しサロンもあります。さあ、一緒に始めましょう！

Syakyo's Eye

## 常設フードドライブ受付しています

丹波市社会福祉協議会ではフードドライブとして、新聞折り込みでみなさまに食料品等の提供をお願いしています。(今年は6月下旬ごろの予定です)

実は、常設のフードドライブの受付もしています。社協青垣支所入口付近にボックスを置いています。お家でご使用にならない1~2カ月程度の賞味期限のある乾麺、レトルト、缶詰などご提供ください。お米の提供もお願いしています。



☆提供いただきたい品物☆

缶詰類、レトルト食品、インスタント食品、パスタ、ラーメン、そうめんなどの乾麺類、お米、お菓子類など…

みなさまのご協力、よろしくお願いいたします。

# ちょっと聞いてえ～



先日、遠阪地区のいきいき百歳体操「遠阪すまいる」会場にお邪魔しました。開始後の20分程度、駐在所の巡査さんがテーマにちなんだお話しをしてくださるそうです。【★今回で2回目です★】

この日は「オレオレ詐欺」について実際の被害事例を聞きながら詐欺の手口などについて学ばれました。

日頃から、地域の巡査さんと顔の見える関係を作っておくことはよい取り組みだと思いました(^\_^)



支えあい推進員 岡

みなさん、自分は大丈夫  
と思いませんか？

それは“過信”です。  
気を付けましょう。



自分はまだ大丈夫。  
息子の声くらい  
聞き分けられる。



～実際に兵庫県内で被害があったケース～

40代の娘と同居している高齢者宅に「還付金詐欺」の電話が、、、娘が「詐欺だ！電話に代わって」と言い、電話に出ると、その娘が詐欺被害にあい40万円を支払ってしまった。

**私はお金がないから大丈夫と思っていないませんか？危険なサインです。気を付けましょう！！**

梅雨のジメジメ  
吹き飛ばしましょう！


**自助と互助を鍛えましょう！！**

自助とは、自分で自分を助けること。介護予防に取り組む、いきいき百歳体操で体操する、自発的に自身の生活課題を解決することを言います。



互助とは、ご近所や友人サークル、住民同士で助け合いそれぞれの生活課題に対してお互いが解決し合うことを言います。

自助と互助を鍛えることは、地域でいつまでもいきいきと生活するために最も重要なこととされています。

【ご連絡先】 丹波市社会福祉協議会青垣支所  TEL 87-0084  
〒669-3811 丹波市青垣町佐治 114 青垣住民センター内 FAX 87-4701

**よろずおせっかい相談所**  
心配なことがあれば、  
気軽にご相談くださいね！