

みき社協



継続は“チカラ”なり!
適度な運動でフレイル予防
しませんか?

つながり

新型コロナウイルス感染症の拡大による外出制限で、身体機能や認知機能が低下し要介護状態の一步手前の『フレイル(虚弱)』に陥ることが懸念されます。

適度な運動や人との交流、社会参加などがフレイルに陥らないようにするために効果があります。

三木市社協が運営しているデイサービスセンターは、足や腕の筋力を維持するためのトレーニングマシンを設置しています。トレーニングルームは、地域の方ならどなたでも利用できるよう無料で一般開放をしています。

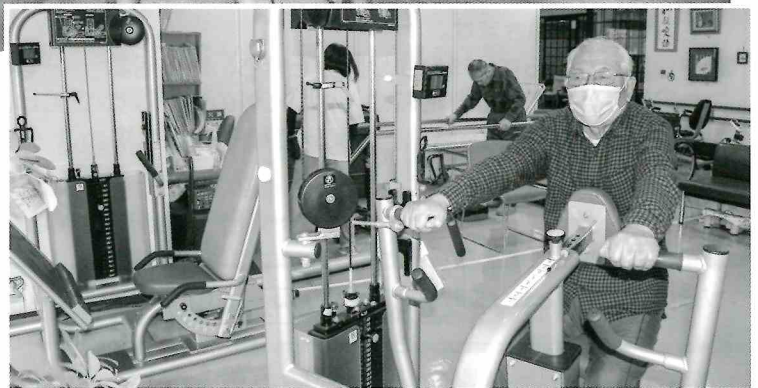
利用については、地域生活支援課(82-4043)にお問合せ下さい。

～もくじ～

P2 令和3年度事業計画、収支予算

P3 各種募集、お知らせ

P4 善意募金のお願い、
善意銀行・社協寄付、相談



虚弱(Frailty)⇒フレイル

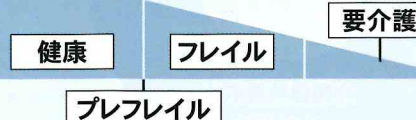
3つのフレイル

- ・身体… 筋肉減少など
- ・こころ… うつ、認知機能低下など
- ・社会性… 閉じこもり、孤食など

身体的フレイル
チェックの
診断基準(例)

- 体重減少
- 疲労感
- 歩行速度低下
- 筋力低下(握力)
- 身体活動低下

- 該当項目が3個以上の場合、フレイル
- 1、2個の場合、フレイル予備軍



令和3年度 三木市社会福祉協議会事業計画・予算

3月に実施した理事会、評議員会におきまして、『令和3年度事業計画、収支予算』が承認されました。本会の基本理念である「住民主体と住民自治による地域福祉の推進」のもと、地域づくりの推進と個々人への福祉サービスによる支援の一体的な取り組みを、安定した法人経営により実施していきます。

令和3年度に強化する取り組み

1 法人の組織整備と運営強化

- 組織運営においては、ICT（情報通信技術）の導入を進め、事務の効率化や統一化をめざします。
- 職員の安定的確保と定着についてあらゆる方法で取り組みます。
- 職場内外の研修参加により人材育成を図ります。
- 令和4年度からの5か年計画となる「第4次地域福祉活動計画」、「第2次基盤強化計画」の策定に取り組みます。

2 地域福祉推進体制の充実・発展

- 住民の暮らし、生活のしづらさなどの課題を地域で共有し、支えあう体制づくりについての協議の支援を行います。
- コロナ禍で地域福祉活動や市民活動に取り組みづらい状況下において、様々なICT（情報通信技術）を活用し、これからの新たなつながり方を活動者とともに模索していきます。
- 住民自身が暮らす地域により関心を持ち、地域活動の担い手となるような地域の人材づくりの場として「地域学校（学びの場）」の実施に取り組みます。

3 日常生活自立支援の充実

- 「相談支援課」を新設し、成年後見制度等に関する相談や、経済的な課題を持つ方に対し、相談や支援の充実を図ります。
- 住民が気軽に相談できる窓口として、社会の変化にともない多様化する生活課題に対し、関係機関と連携しながら解決と自立を支援していきます。
- 認知症や障がいなどにより、判断能力が不十分な方への相談、支援を行います。
- 介護予防の取り組みとしてさまざまな教室を開催します。

4 在宅福祉・医療サービスの充実

- 通所介護事業では、感染症予防を徹底しながら、地域や個人のニーズに基づき、リハビリ専門職との連携による生活機能向上に向けた取り組みをします。
- 障害者総合支援センターはばたきの丘で実施している生活介護事業では、利用者がやりがいをもって生産活動に取り組めるよう工夫し、個々に応じたプログラムの提供、支援を行います。
- 障がい者を支援するさまざまな機関、家族との連携を図りながら、利用者のニーズに応じたサービスが提供できるよう、個別支援計画に沿った支援を行います。

事業計画、収支予算の詳細な内容についてはホームページからもご覧いただけます。

三木市社協 検索

〈実施事業〉

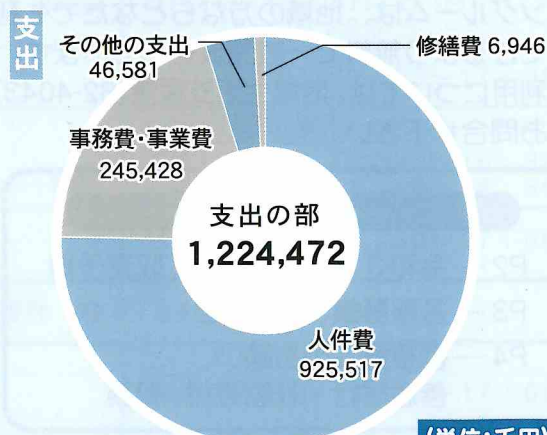
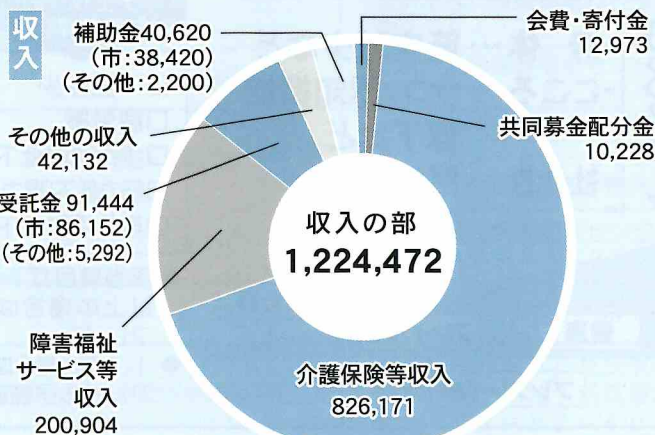
介護、医療サービス事業

〔訪問介護、通所介護、居宅介護支援、訪問看護〕

障害福祉サービス事業

〔生活介護、自立訓練(機能訓練、生活訓練)、就業継続支援B型〕

令和3年度収支予算



(単位:千円)

一募集一

いざというときのために知っておきたい！救急救命講座

小児・新生児を中心に、心肺蘇生法やAEDの使い方、応急手当の方法などを学びます。

また、これからの季節、心配な熱中症のことなど、〈夏〉をテーマに、日ごろ起こりうるケガや病気についても学びます。



●と き：7月10日(土)

●時間/内容：① 9:00～11:00 心肺蘇生法とAED、応急手当編
② 11:00～12:00 ホームケア〈夏〉編

※プログラムを2本立てにしていますが、どちらか選択しての受講も可能です。

●ところ：三木市立市民活動センター（三木市末広1-6-46）

●対象者：興味、関心のある方

●受講料：無料 ●託児あり(要申込)

申込・問合せ先

三木市育児ファミリーサポートセンター TEL (0794) 82-2395

成年後見制度について学びませんか？

映像で学ぶ！
はじめての
「成年後見制度」

【申込・問合せ先】
三木市成年
後見支援センター

☎(0794)83-0226 FAX(0794)86-0860
E-mail:chiiki@miki.or.jp

成年後見制度の内容と後見人の役割について、DVD上映による説明会です。気軽にご参加ください。

■と き：5月28日(金) 10:30～11:30 三木市立中央図書館

ところ 6月25日(金) 10:00～11:00 緑が丘公民館 第1研修室
※いずれも同じ内容です

■内 容：「成年後見制度について」DVD上映 ■参加費：無料

■申 込：開催日の前日までに電話・FAX・Eメールいずれかで申込ください。
FAX・Eメールの場合は、名前・住所・電話番号をご記入ください。

☆出張講座 地域のふれあいサロンや自治会、老人会などに直接出向いて説明会
随時受付中!! を行います。気軽にご相談ください。

生活の中にあるちょっとした「困ったなあ」を一緒に応援しませんか？

高齢者ファミサポ
説明会&
協力会員養成講座

【申込・問合せ先】
三木市高齢者
ファミリーサポートセンター
☎(0794)83-7300
FAX(0794)86-0860

高齢者ファミリーサポートセンターの現状、利用方法、活動内容等を説明します。説明後、みなさまのさまざまな疑問にお答えします。まずは、高齢者ファミリーサポートセンターを知るきっかけとして気軽にご参加ください！

また高齢者ファミサポ説明会終了後、協力会員になりたい方を対象に協力会員養成講座を開催いたします。

■と き：6月24日(木) 説明会/ 13:30～14:30 細川町公民館

ところ 講座/ 14:30～15:30
※講座のみの参加もできます。

■内 容：説明会：高齢者ファミリーサポートセンターの概要、現状についてなど
講 座：協力会員になるための心構えなど ■参加費：無料

■申 込：開催日までに電話・FAXいずれかで申込ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更や中止になることがあります。
詳しくは各問合せ先までご確認ください。

6/1
から

善意募金にご協力をお願いします

本会では、『誰もが安心して暮らせるまちづくり』をめざし、住民助けあい活動やボランティア活動を推進しています。

この募金は、「福祉機器貸出事業（車いす・松葉杖の貸出）」や、在宅で車いす等を利用している移動困難な方の送迎を移送ボランティアグループと共に提供する「福祉有償運送サービス事業」に活用しています。ご協力をよろしくお願いいたします。



年間 200 件以上の貸出があります。
(福祉機器貸出事業)

たくさんの善意をありがとうございます

みき善意銀行寄託 市民の皆様からの善意を必要とする事業に活用したり、助成や補助を行います。 (敬称略)

金銭寄託

2/8	和田ボランティア	5,000円	地域福祉活動の推進のために
2/9	三木市高齢者大学ゴルフ倶楽部「交友会」	13,300円	地域福祉活動の推進のために
2/19	古野電気株式会社三木工場	65,707円	地域福祉活動の推進のために
3/3	自由が丘川柳会	91,336円	地域福祉活動の推進のために
3/11	デイサービスセンター三木北募金箱	25,180円	募金箱の寄付を地域福祉活動の推進のために

物品寄付

2/5	匿名	米30kgを生活困窮者支援等必要としている方へ
2/19	加藤 喜満	米30kgをこども食堂へ
2/25	匿名	無洗米2kgを生活困窮者支援等必要としている方へ
2/26	藤原 茂樹	消毒液60本を地域福祉活動の推進のために
3/18	加藤 喜満	米30kgをこども食堂へ
3/22	生活協同組合コープこうべ 第4地区本部	米50kgを生活困窮者支援等必要としている方へ

三木市社会福祉協議会寄付 市民の皆様からの善意を本会事業支援や運営等に活用いたします。

金銭寄託

3/12	パティオよかわ	25,783円	社会福祉事業基金に
3/31	ボランティア活動プラザみき募金箱	5,870円	募金箱の募金をボランティア基金に

※上記寄託・寄付は、所得税法の寄付金控除又は法人税法該当の損金算入対象となります。掲載の承諾をいただいた方のご氏名を掲載しております。

困りごとの相談はこちらへ

☆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更や中止になることがあります。

相談名・内容	会場	相談開設日時
市民ふくし相談 一般相談 (日常生活上の困りごと)	三木市立市民活動センター ☎0794-86-7575 注)開設日時以外はつながりません。	5月12日(水)・5月19日(水) 5月22日(土)・6月9日(水) 6月16日(水)・6月26日(土) 10:00~15:00
	三木市吉川健康福祉センター ☎0794-72-2940	5月6日(木)・6月7日(月) 13:30~16:00
生活援助相談	三木市総合保健福祉センター ☎0794-82-4043	毎週月~金曜日 9:00~17:00
成年後見専門相談	三木市総合保健福祉センター ☎0794-83-0226 相談員:司法書士/成年後見支援センター職員	事前予約が必要 5月13日(木) 13:30~16:30 6月10日(木) 13:30~16:30
成年後見相談	三木市総合保健福祉センター ☎0794-83-0226	毎週月~金曜日 8:30~17:00

★上記相談に関するすべての問合せ先: 相談支援課 ☎0794-82-4043

日常生活での身近な相談窓口	あんしんサポートセンター 問合せ先: 地域生活支援課 ☎0794-82-4043	毎週月~土曜日 8:45~17:00
---------------	--	--------------------

※この情報誌は、「赤い羽根共同募金」の配分金で発行しています。

