

みき社協



～もくじ～

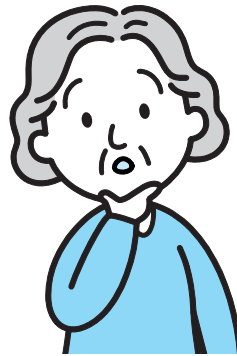
- P2..... こんなときどうする？
～あなたの疑問解決～
- P3..... ボランティア等各種募集
お知らせ等
- P4..... 赤い羽根共同募金・善意銀行・相談

平成25年8月7日、関西大学の学生で結成されている関西大学文化会「落語大学」さんが市内3カ所のデイサービスセンター（自由が丘・三木北・吉川）で落語を披露されました。

学生さんの熱演に、利用者からは笑いが起こり、楽しいひとときを過ごされました。

高齢で一人暮らしのため、
もし、自分に何かあった時が
心配です。

今のうちに何かできることは、
ありませんか。



こんなときどうする？ あなたの疑問解決！

現代社会は、少子高齢化が進み、高齢者世帯も増えており、不安を抱えながら生活している方は多いと思います。現在は健康でも、病気やケガはいつ自分や家族に起こるか分かりません。私たちが、今のうちに何ができるのかを考えてみましょう。

「まずは生活状況の整理から」

まずは、現在の自分自身の生活状況を整理していきましょう。経済状況や健康状態、家族構成や近所付き合いなど、日頃当たり前のことを再確認してみてください。再確認を進めていくと、自分が何に対して不安に感じているのかが明確になり、何かあったときに対する準備ができます。

「たくさんさんの情報を集めましょう」

不安を解決する一つの方法として、情報を集めるということがあります。

同じ趣味や特技を持った人たちとの交流を築くために、介護教室や地域のイベント、ふれあいの場に参加してみましょう。

介護教室などは、人と接することで、たくさんさんの情報を得ることができます。

顔見知りが増えることで、互いに頼り・頼られる関係が築かれていきます。それは、とても大切なことです。



問い合わせ先

営業日時：月～土 8:45～17:30

窓	口	☎電話/市外(0794) ☎FAX
あんしんサポートセンター三木東 〒673-0425 三木市君が峰町3番38号		☎ 86-1717 ☎ 86-1720
あんしんサポートセンター三木南 〒673-0433 三木市福井3丁目3番12号		☎ 86-1010 ☎ 86-1011
あんしんサポートセンター三木北 〒673-0402 三木市加佐577番1		☎ 86-1020 ☎ 86-1024
あんしんサポートセンター口吉川 〒673-0741 三木市口吉川町殿畑144番地		☎ 88-2626 ☎ 88-2822
あんしんサポートセンター志染 〒673-0512 三木市志染町井上744番地の1		☎ 87-2626 ☎ 87-0196
あんしんサポートセンターひまわり 〒673-0531 三木市緑が丘町西4丁目48番地		☎ 68-9010 ☎ 84-2111
あんしんサポートセンター自由が丘 〒673-0501 三木市志染町吉田1241番地の13		☎ 87-1822 ☎ 87-1877

そして、自分自身の健康を保つためにも、適度な運動などで体を動かし、栄養の良い食事をすることも心がけましょう。

「気軽に相談してください」

三木市社会福祉協議会では、市内7カ所のデイサービスセンターに「あんしんサポートセンター」を開設しており、子どもから高齢者まで総合的に相談を受け付けています。

少しでも不安に思うことがあれば、訪問相談もおこなっておりますのでお気軽にご連絡ください。

募集

ボランティア・市民活動への参加をこの機会に

点訳ボランティア初級技術講習会 	視覚障がいについて理解を深め、視覚に障がいのある方へ点訳を通じて情報提供をするボランティアの養成を図る講習会を行います。 ■と き：9月6・13・20・27、10月4・11・18、11月1・8・15日(金曜)《10:00～12:00》 10月23日(水曜)《13:30～15:30》全11回 ■ところ：三木市立市民活動センター ■受講料・定員：2,750円・20名(定員になり次第締切) ■対 象：講座終了後、ボランティア活動を志す方 ■講 師：点訳サークル「あい」
～手と指を使った～ 福祉レクリエーション ボランティア講座 	豊かな生活の実現には「余暇生活」やレクリエーションの充実が不可欠です。高齢者や障がいのある方、その人の状況に合ったよりきめ細やかな「レクリエーション援助」を行うボランティアを養成する講座です。 ■と き：10月26日(土) 10:00～15:00 ■ところ：三木市立市民活動センター ■受講料・定員：1,000円・30名(定員になり次第締切) ■対 象：レクリエーション援助活動に興味・関心のある方。 ■講 師：三木市レクリエーション活動協会、手のひらセルフケア協会 理事 神園愛子氏
アクティブシニアカレッジ 	団塊の世代の皆さんがこれまで培ってこられた知識や経験、能力を地域づくりに発揮するための講座を開催します。 ■と き：平成25年9月～平成27年3月 ■ところ：三木市立市民活動センター ■対象者：概ね53歳以上の方 ■受講料・定員：3,000円・20名(定員になり次第締切) 

【申込・問合せ先】ボランティア活動プラザみき ☎ 83-0090 三木市末広1丁目6番46号(市民活動センター内)

介護についての基礎知識や成年後見制度について学びませんか？

家族介護教室  【申込・問合せ先】 あんしんサポートセンター 三木南 ☎ 86-1010	介護に関心のある方を対象に、介護についての基礎知識や介護保険制度、三木市の福祉サービス等について学びます。 ■と き：10月21日(月)～12月9日(月) 13:30～15:30(毎週月曜、全7回) ■と ころ：市立青山公民館 ■募集定員：20名(定員になり次第締切) ■内 容：在宅介護に必要な技術に関する研修(移動、入浴、食事、排せつ等) ■受 講 料：無料
ビデオで学ぶはじめての成年後見制度  【問合せ先】 地域生活支援課 権利擁護デスク ☎ 86-0889	成年後見制度の内容と後見人の役割について、ビデオ上映による説明会です。定例の開催に加え、9月は敬老月間企画として日曜日にも開催します。気軽に参加ください。 ■とき・ところ：9月8日(日) 10:00～ 三木市総合保健福祉センター 9月26日(木) 13:30～ はばたきの丘 10月22日(火) 10:00～ 三木市総合保健福祉センター ■内 容：ビデオ「早見優が案内する成年後見制度」上映 ■参加申込：参加費無料。事前申し込みは必要ありません。当日直接お越しください。

お知らせ

みきおもちゃ病院

壊れてしまった大切なおもちゃ、一度ドクターの診察を受けてみませんか？

■と き：平成25年9月7日(土)、20日(金)
10月5日(土)、18日(金)
10:00～12:00

■ところ：三木市立市民活動センター

みきおもちゃ病院 in よかわ

■と き：10月17日(木) 9:30～12:00

■ところ：吉川健康福祉センター

みきボランティアフェスタ2013

～つながる市民力 いかにあう市民力～

■と き：平成25年11月17日(日)

■ところ：三木市立市民活動センター(福祉会館)

■主 催：三木市・三木市社会福祉協議会



高齢者ボランティアポイント事業説明会

市内の施設での介護支援ボランティア活動を通じて地域貢献や社会参加活動をする事で、自身の介護予防につながり、より元気にイキイキとした地域社会になることを目的としています。興味のある方は説明会にお申込み下さい♪

■と き：毎週金曜日 9:00～10:00 ■対 象：市内在住の65歳以上の方

■ところ：三木市立市民活動センター(福祉会館)

【申込・問合せ先】ボランティア活動プラザみき ☎ 83-0090 三木市末広1丁目6番46号(市民活動センター内)

自分のまちを
良くするしくみ。

今年も 10月1日から 赤い羽根共同募金が始まります。

赤い羽根共同募金は三木市の地域福祉を支える募金です。
ご協力いただいた募金を平成25年度は次の事業に活用しています。

- ふれあいサロン・会食会活動支援
- マイクロバス等地域福祉活動車両維持管理
- 社協だより等広報・啓発事業
- アクティブシニアカレッジ
- 点訳・音訳サービス、声の図書貸出事業
- 地域課題探しワークショップ など

今年度三木市で集まった募金がまた来年度、三木市の福祉活動に活用されます。
赤い羽根共同募金は三木市のまちを良くする活動です。

募金の趣旨にご賛同いただき、ご協力をお願いいたします。

運動期間：10月1日(火)～10月31日(木)



地域福祉推進のための市民皆さんからの善意

善意銀行預託

ありがとうございました

金銭預託

(敬称略)

6/10	三木歌謡教室	10,000円	6月9日 ふれあいコンサートにて ボランティア基金へ
6/18	イオン三木店	56,000円	フリーマーケットの出店料を地域福祉のために
6/24	奥野 三男	50,000円	地域福祉のために
7/1	かけつけでんきくん	9,505円	地域福祉のために
7/3	匿名	20,000円	ボランティア基金へ
7/9	匿名	222円	地域福祉のために
7/16	北播磨善意銀行	29,805円	心身障害者等の福祉の向上にご活用ください
7/17	(有)豊地質 グループホーム ゆたかの郷	20,000円	地域福祉のために

物品預託

6/21	匿名	車いす 自走式(1台)	故いとこの供養として地域福祉のために
7/17	三木地区老人クラブ女性部	会員が持ち寄ったタオル1,383枚	三木地区内の福祉施設、保育園、幼稚園、小学校へ

本寄付は、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。

社協への相談はこちらへ

相談名・内容	会 場	相談開設日時	電話番号 市外(0794)
市民ふくし相談	※すべてのお問い合わせは ⇒ 地域生活支援課		8 2 - 4 0 4 3
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	毎週水・土曜日(祝日除く) 10:00～15:00	8 6 - 7 5 7 5
	三木市吉川健康福祉センター	9月2日(月)・17日(火) 10月7日(月)・21日(月) 13:30～16:00	7 2 - 2 9 4 0
住宅増改築相談 (バリアフリー化や増改築に関すること)	三木市総合保健福祉センター 2階	随時 事前予約が必要	8 2 - 4 0 4 3
成年後見・権利擁護 なんでも相談	三木市立市民活動センター 相談員：司法書士(公益社団法人成年後見センター) リーガルサポート兵庫支部 福祉サービス 利用援助事業専門員	9月12日(木) 13:30～16:30 10月10日(木) 13:30～16:30 事前予約が必要	8 6 - 0 8 8 9
生活援助相談	三木市総合保健福祉センター 2階	毎週月～金曜日 9:00～17:00	8 2 - 4 0 4 3
在宅介護相談 (高齢者への支援、介護保険に関すること)	あんしんサポートセンター	毎週月～土曜日 8:45～17:00	※地域のセンター をご案内します。 8 2 - 4 0 4 3



※ **みき社協** は、「共同募金」の配分金で発行しています。