



もらったあたたかい気持ち、しっかり届けるよ！
(赤い羽根共同募金 ガールスカウト兵庫県第61団による街頭募金)

2.3P

特集

予防しよう！コロナフレイル

CONTENTS

- ◆賛助会費・施設会費ご協力のお礼……………4、5
- ◆ちいきからのお知らせ……………6、7
- ◆虐待から子どもを守りましょう！……………7
- ◆法律・結婚・心配ごと相談……………7
- ◆善意銀行だより……………8
- ◆災害ボランティアセンター合同研修会を行いました……8



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

予防しよう！

コロナフレイル

「フレイル」をご存知でしょうか？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。

コロナを恐れて閉じこもりがちになり、体を動かさない、人との会話が減るなど、コロナが原因で生活が変化してフレイル状態になってしまうことを「コロナフレイル」と呼びます。

コロナ禍での生活が3年目になり、高齢者の相談窓口である地域包括支援センターには、コロナフレイルに関連する相談が増えています。



たとえば

80代Aさんのご相談



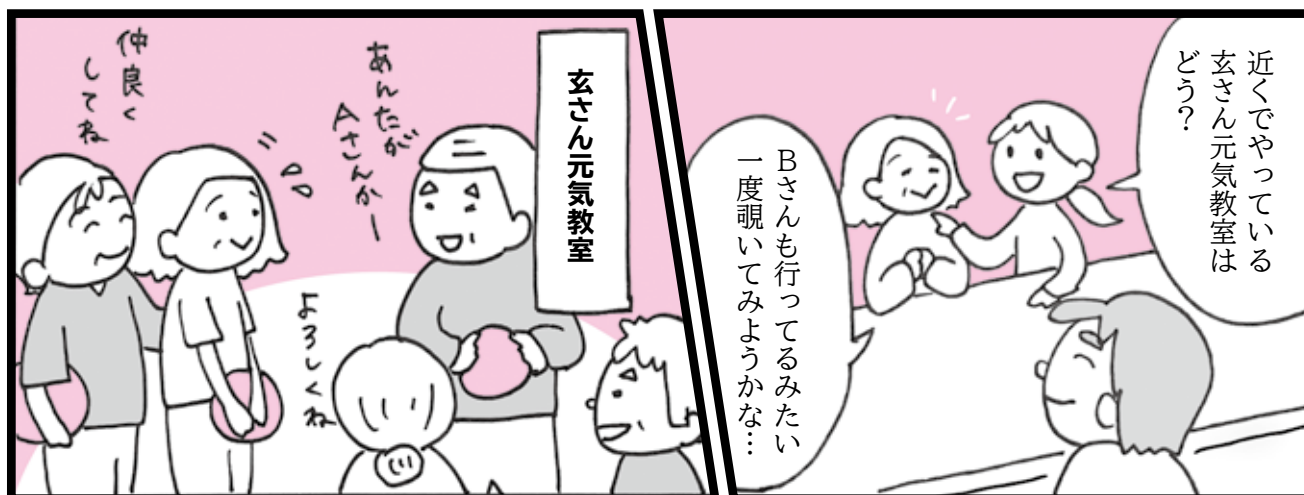
地域包括支援センターでは、高齢者やその家族が抱える悩みごとなどの相談に対応します。ご紹介したフレイルに関することはもちろん、介護・保健・医療や福祉のことなど「どこに相談したらいいのかわからない…」という場合に、まずはご相談ください。

また、地域包括支援センターは認知症相談センターでもあります。認知症は誰にでも起こりうる病気です。一人

フレイル簡単チェック

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
- ☐ 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。

高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」

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

で悩まずに、早めにご相談ください。相談・問い合わせは、お近くの地域包括支援センターまでご連絡ください。

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
・高山設備(株)
・(株)エクスブルード
・(株)ペンリー
・ブックストム
・(株)久世自動車
・(株)郷実計画
・(有)和縁
・さくらクリニック
・トヨタ自動車工業(株)
・(株)豊岡紙器
・(株)事務機のサカモト
・三栄産業(株)
・山邊金属工業(株)
・豊岡白家用自動車協会
・(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
・鈴木ガクブチ専門店
・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
・クラーク記念国際高等学校
・こしの花店
・耳鼻咽喉科 えんどう医院
・近畿労働金庫 但馬支店
・(株)ジェイエイ葬祭
・池坊印房
・(株)アースクリエイト
・クリニックス富江
・(株)元庄屋
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
・(株)ワックス山根
・(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

〔城崎支所受付分〕

・(株)興禮社
・(株)香陽
・福井リース
・問屋町振興会
・中島章税理士事務所
・たじま医療生活協同組合
・丸真化学工業(株)
・袖長建設(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
・太陽ケープルテック(株)
・(株)ビートルオールアンドデュー
・(有)田良薬局
・栗原 博
・中川 茂
・匿名 13件
・(株)常盤
・イガキフォトスタジオ
・喫茶スコピオ
・みなとや石油店
・(株)つたや
・(株)三木屋
・喜楽
・泉都観光(株)
・をり鶴
・城崎堂
・むぎせん
・城崎郵便局長
・あやめ
・谷口屋遊技場
・まるさん物産店
・(有)いたや商店
・みよし旅館
・(株)杉養蜂園
・(有)まつや
・川口屋本館
・木下自転車店
・扇屋
・大川旅館
・(株)河本商店
・(有)三國屋
・みつわ
・城崎書房
・(有)多びや商店
・大幸商店
・浅見医院
・大黒屋
・(株)井藤商事
・(有)全但物産
・お食事処 山よし
・国家公務員共済組合連合会
城崎保養所
・海女茶屋
・寺谷履物店
・うえむら
・城崎温泉旅館協同組合
・JAたじま城崎支店
・(有)山本屋
・むつのや
・(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
・あざざり荘
・(株)旅館白山
・幸楽園
・(有)斎藤造園
・今井板金
・藤田クリーニング店
・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
 - ・(株)天望苑
 - ・田中 和子
 - ・谷垣 和男
 - ・谷垣 嘉隆
 - ・小幡 弘明
 - ・(株)小原設備
 - ・白岩・頌泉堂
 - ・(株)今井工務店
 - ・田中 英裕
 - ・(株)一景
 - ・植垣 繁
 - ・(株)田垣保険企画
- 【竹野支所受付分】**
- ・(株)河端ダイカスト
 - ・谷垣石油店
 - ・(株)マエセキ
 - ・(株)花房商店
 - ・内山医院
 - ・(株)増田商店
 - ・(株)中川工務店
 - ・(株)米田電気商会
 - ・(株)竹野石油
 - ・賀嶋医院
 - ・但馬漁業協同組合 竹野支所
 - ・(株)奥城崎シーサイドホテル
 - ・(株)北前館
 - ・(株)浜上商会
 - ・久畑観光(株)
 - ・(株)長陽園
 - ・太田垣 透
 - ・太田垣 哲男
 - ・太田垣 征司
 - ・丹賀 正康
 - ・橋本 幹夫
 - ・山本 邦雄
 - ・長坂 和枝
 - ・小林 光久仁

- 【日高支所受付分】**
- ・西原 功
 - ・後藤 仁四
 - ・船野 利光
 - ・(株)オーフ
 - ・(株)植村置
 - ・兵庫ダイハツ販売(株)日高店
 - ・(株)うえむら
 - ・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)
 - ・ワンリーフ不動産
 - ・小川電機商会
 - ・但馬石材(株)
 - ・(株)村上建設
 - ・(株)一幅電気
 - ・(株)藤本保険サービス
 - ・(株)三好板金工業
 - ・中田工芸(株)
 - ・(株)ミヨシインテリアアート
 - ・立光寺
 - ・神鍋石材(株)
 - ・蓮生寺
 - ・前野紙業(株)
 - ・のだ内科クリニック
 - ・(株)加藤商店
 - ・(株)さつちゃん
 - ・(株)谷垣
 - ・(株)システムリサーチ
 - ・(株)絆工房
 - ・朝倉商事(株)
 - ・リビングコヤマ 日高店
 - ・神鋼アフテック(株)日高工場
 - ・さとう法務事務所
 - ・(株)日豊
 - ・(株)河西ふとん店
 - ・(株)五洋商事
 - ・石立屋
 - ・山本車輦店
 - ・森田事務所

- ・NPO法人そら
 - ・古田歯科医院
 - ・長谷川クリニック
 - ・(株)タニー・バック
 - ・(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)丸西モータース
 - ・北田電気設備管理事務所
 - ・(株)森田教材
 - ・北村内科
 - ・高砂
 - ・あさまる生活応援隊(同)
 - ・ティールームわためき
 - ・山田事務機(株)
 - ・(株)ジェイ・アクロス 伊府給油所
 - ・谷垣医院
 - ・(株)田村土建
 - ・日神工業(株)
 - ・隆国寺
 - ・浄土寺
 - ・(株)さんれいフーズ豊岡営業所
 - ・三方自動車販売
 - ・長瀬 直子
 - ・(株)永田製作所神鍋工場
 - ・美どり美容室
 - ・拡張建設(株)
 - ・(株)アスカ
 - ・ゆずや
 - ・フジテック(株)ビッグステップ製作所
 - ・酒のまつばら
 - ・(株)多田
- 【但東支所受付分】**
- ・加藤建設
 - ・資母モータース
 - ・ビューティーサロンMYYA
 - ・(株)マル昭建設
 - ・たんたん温泉運営管理組合

- 施設会費**
- ・たんたんツーリスト
 - ・(株)奥田重機
 - ・ビューティーエリア アルル
 - ・(株)京川クレーン工業
 - ・入船
 - ・大石建設設備(株)
 - ・但東メリヤス(株)
 - ・(株)ぼっと
 - ・永井サッシ
 - ・(株)谷垣組
 - ・(株)オートメインテナンス・ハシモト
 - ・出石屋
 - ・(株)マルテン
 - ・(株)あした
 - ・(株)三丹共聴サービス
 - ・(株)加藤サービス
 - ・おのえメモリアル たんとうホール
 - ・(株)永井建設
 - ・(株)シルク温泉やまびこ
 - ・酒とくすりのにしがき
 - ・(株)西垣養鶏場
 - ・味蔵たんとう(株)
 - ・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うのとり荘
 - ・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
 - ・社会福祉法人 豊陵保育園

- 【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
 - ・グループホームきのさき
 - ・グループホーム暖家
- 【竹野支所受付分】**
- ・特別養護老人ホームはまなす苑
- 【日高支所受付分】**
- ・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
 - ・グループホームこうろ
 - ・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



イベント



集いの場



くらしの支援



相談



学び



助成



案内



必要とされる方へ食料無料配布 ふーどぱんとりーまごころ

フードパントリーは、食品ロス削減の取り組みのひとつとして、生活・子育てに必要な食を支援する取り組みです。

- ▶日時：11月19日（土）10:00～17:00
- ▶場所：ふーどぱんとりーまごころ（京町12-2 天理教神修道分教会）
- ▶対象：0～18歳までの子どもがいる家庭、ひとり暮らしの高齢者
- ▶参加費：無料
- ▶申込み：11月12日（土）までに電話・メール・LINEにて。
◆申込み時に家族構成をお知らせください。
◆エコバッグ等ご持参ください。
◆開催日時に都合が悪い方はご相談ください。
- ▶問合わせ：ふーどぱんとりーまごころ
代表 川上 元教
TEL：070-1064-3163
MAIL：freeeld.m@gmail.com
LINE：右記二次元コードより登録



ギャンブル依存症支援団体ホープ ほんわか勉強会

ギャンブル依存症は本人・家族が気づかないまま進行する、止めたくても止められない病気です。悩み事や困っていることなどを気軽に話せるグループで情報交換しませんか？

- ▶日時：11月27日（日）9:00～12:00（9:00～10:30講演、10:30～12:00当事者同士の話し合い）
- ▶場所：但馬文教府 活動ブース3（妙楽寺41-1）
- ▶対象：当事者、家族、関心のある方（秘密厳守）
- ▶内容：簡単なギャンブル依存症の講演、ギャンブル依存症の経験談、当事者と家族の付き合い方など
- ▶参加費：無料
- ▶講師：ホープ代表 タニ
- ▶申込み：11月26日（土）までにHP・メールにて、氏名・住所・電話番号を明記してください。
- ▶問合わせ：ホープ代表 タニ
HP：右記二次元コードより
MAIL：qqxk5ma9k@abelia.ocn.ne.jp



人と、物と、出会える場 つながるマルシェ

「つながるマルシェ」は、コロナ禍で商品の販売機会が減っている福祉作業所が、コープこうべの店舗スペースを使って販売会を開催する取り組みで、毎週水曜日に実施しています。毎回、1～2事業所が出店予定です。

- ▶日時：11月2日（水）、9日（水）、16日（水）、30日（水）
10:00～15:00頃
- ▶場所：コープデイズ豊岡1階中央口横（※16日はウエルカムコートで開催）
- ▶内容：作業所で作られた商品を販売します（出店する作業所により内容が異なります）
- ▶問合わせ：たじまびつくりばこ実行委員会（木村）
TEL：080-5340-3012



より快適に暮らしていくために 福祉用具・住宅改修相談

但馬長寿の郷すこやかセンターでは、杖や車いすなどの約750点の福祉用具を展示しており、体に合った用具の紹介や使い方の説明、体に負担の少ない介助方法や住宅改修について、リハビリの専門職が相談に応じます。

- ▶相談時間：平日のみ9:00～17:30
- ▶休館日：12/28～1/4
- ▶場所：但馬長寿の郷すこやかセンター（養父市八鹿町国木594-10）
- ▶その他：福祉用具の販売は行っておりません。医療・介護に関わる専門職からの相談もお待ちしております。
- ▶感染症対策：新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。多人数での来館の場合は、事前連絡をお願いします。
- ▶問合わせ：兵庫県立但馬長寿の郷
TEL：079-662-8456



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16日（水）10:00～11:30
- ▶場所：児童発達支援・放課後等デイサービスそらまめはうす（戸牧3-1）
- ▶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：11月1日（火）～11日（金）の間に電話にてお申込みください。託児を希望される場合は、申し込みの際にお伝えください。
- ▶問合わせ：そらまめはうす 担当：大野
TEL：20-8710（月～金 9:30～17:00）

主催／豊岡市障害者自立支援協議会
こども部会



不登校・ひきこもりで悩むご家族へ ぶらっとほっとの会 （若者の集い）

ひとりで悩まずに、一緒に温かい時間を過ごしませんか？相談スタッフや仲間が待っていますよ。誰でもお気軽にお越しくださいね。

- ▶日時：11月16日（水）14:00～16:00
- ▶場所：豊岡健康福祉センター3階（城南町23-6）
- ▶内容：おやつ作りを楽しもう！
- ▶参加費：無料
- ▶申込み：不要
- ▶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：26-1101
FAX：0796-26-1102
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。
どなたでもお気軽
に来てくださいね。





イベント



集いの場



くらしの支援



相談



学び



助成



案内



社協の無料相談窓口
法律・結婚・心配ごと相談

【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

▶日時：11月8日（火）13:00～16:00

▶予約開始：11月1日（火）8:30～

電話予約のみ、先着8名

※次回相談日12/13（火）予約開始12/6（火）

【結婚相談】（予約不要）

素敵なお相手を見つけましょう

◆豊岡健康福祉センター

▶日時：11月5日（土）、19日（土）

9日（水）、30日（水）

13:30～16:00

（受付は15:30まで）

【心配ごと相談】（予約不要）

一人でお悩み、まずは相談を

◆豊岡市社協 本所・各支所

▶日時：（月）～（金）8:30～17:30

祝日・年末年始（12/29～1/3）を除く

問合わせ：豊岡市社協 本所

TEL：23-2573



地域のみなさまの交流食堂
おひさま食堂

▶日時：11月6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：中学生以下 100円

高校生以上 300円

▶対象：出石地域在住の方

▶申込み：11月5日（土）までに電話またはLINEにて、お名前・食数をお伝えください。

◆感染症対策にご配慮の上、お越しください。

▶問合わせ：陽気サポートかみよし

TEL：090-9705-7132（志水）

LINE：下記二次元コードより登録



みんなでつなぐ、おいしい温もり。
笑顔と共にお届けします！



出入り自由の気楽なカフェ
カフェオレンジきのさき

カフェオレンジきのさきは、誰もが気軽に参加して、「話をしたり」「話を聞いたり」「知識を得ること」ができる交流の場です。相談もできます。どうぞお気軽に来てくださいね！

今回は、但馬信用金庫城崎支店職員さんによるミニ講話を予定しております。一緒にしゃべりながら学びませんか。

▶日時：11月17日（木）13:30～15:00

▶場所：城崎健康福祉センター

▶参加費：100円

▶問合わせ：豊岡市社協城崎支所

TEL：32-4503

FAX：32-2940



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を見つけた時には、ためらわずに市町の窓口や豊岡こども家庭センターに連絡（通告）してください。

*匿名でもかまいません。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

*児童虐待の通告は、守秘義務違反になりません。

*体罰がゆる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。

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

見逃さないで！



【問合わせ】
豊岡こども家庭センター
TEL：22-4314

竹野愛育班、活動を全国に届ける

7月8日に開催された第54回愛育班員全国大会で、竹野愛育班が「愛育班員の手記」優秀作を受賞しました。

手記の題名は「集う居場所『ぱんぷきん』オープン」。たくさんの協力を得ながら旧喫茶店を地域交流の場として再利用の様子、交流を喜ぶ住民の声、今後の活動に向けた思いなどをつづった手記が、全国の愛育班の前で朗読されました。代表の小林芳子さんは「地域の方だけでなく、愛育班の居場所にもなっている。これからも地域の見守り、声かけを頑張りたい」と手記を締めくくっています。



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4年9月1日～30日（敬称略・受付順）

緊急食料支援事業 食料提供

9月受付分（敬称略）

高屋	一般社団法人 ソーシャルデザインリガレッセ 大槻 恭子	レトルトご飯、レトルト食品、即席みそ汁、即席スープ
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 【フードドライブ】 カップ麺、食品
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、缶詰、生理用品
竹野町 竹野	竹野B&G 海洋センター	カップ麺、食品、飲料
出石町 田結庄	出石米穀有限公司	米
	匿名	食用油、食品、インスタントコーヒー
	匿名	玄米
	匿名	玄米

出石米穀有限公司様からは、
こしひかり300kgを提供して
いただきました。



訂正のお詫び

広報第198号（9月25日発行）において、下記のとおり誤りがございました。訂正してお詫び申し上げます。

〈お名前表記誤り〉

◆ 最高齢夫婦のご紹介（赤い羽根共同募金「高齢者祝福事業」）

（誤）村田 謙三 様
のぶえ 様

（正）村田 謙三 様
のぶえ 様

〈掲載漏れ〉

◆ 善意銀行 緊急食料支援事業 食料提供
竹野支所 8月受付分
竹野 竹野B&G海洋センター様
提供品…カップ麺、食品

もしもに備えて…

災害ボランティアセンター合同研修会を行いました

9月16日、豊岡青年会議所・豊岡商工会議所青年部・豊岡市商工会青年部（以下3団体）・豊岡市・豊岡市社協で、災害ボランティアセンター（以下、災害VC）の開設・運営の訓練を行いました。



災害VCは、災害時に現地のボランティア活動を円滑に進めるための拠点。豊岡市では、災害時の迅速かつ的確なボランティア活動を目的に3団体・社協が連携し、災害VCの開設・運営などを行うこととしています。この研修会は、平時から「もしも」の時に備えるためのもので、市内の3つのライオンズクラブ（豊岡、出石、豊岡亀城）や出石地域小坂地区の災害ボランティアグループ「たすけあい隊O.V.G」も参加し、一致団結して訓練に取り組みました。今後は研修会の反省点を話し合い、よりスムーズな災害ボランティア活動の推進につなげていきます。