

たかいし 社協だより

2025年

7月

No.256

発行 社会福祉法人 高石市社会福祉協議会 編集 たかいし福祉編集委員会

チャレボラ 2025 開講!!

体験期間 7月から9月まで

対象 小学生以上の方から一般の方まで
※体験内容により対象年齢が異なります

夏休みにもいっきりに
ボランティアを
楽しみませんか



詳しい内容は
2ページを
参照してください

目次

PICK UP!! チャレボラ2025	2
集い場からのお知らせ	3
コミュニティカフェに参加してフレイル予防!	4
こども食堂・寄附のご報告	5
校区だより・わたしの地域のたねまきさん	6・7

令和6年度事業報告・決算	8・9
ふれあいスポーツ大会・すこやか見守り支援・ 新型コロナウイルス特例貸付を借入された世帯の方へ.....	10
おしゃべりカフェ・ボランティアをのぞき見	11
ふれあいバザー・ちょこっとたすけあいサポーター支援事業	12

お問い合わせは

社会福祉法人 高石市社会福祉協議会
高石市役所 別館1階(加茂4丁目1-1)

☎072-261-3656(代表) <http://takaishi-shakyo.com/>

暮らしのサポート相談窓口

この広報紙は、賛助会費、共同募金配分金、歳末たすけあい募金などにより作成しています。

公式LINE



社協HP



チャレボラ2025開講!!

市内のボランティアグループや福祉施設、社会福祉協議会が運営する
様々なプログラムが盛りだくさん!!
ドキドキわくわく心が動く体験をしましょう!!

体験期間 7月28日(月)から9月30日(火)まで
※各団体が指定する日時でご体験いただけます。

対 象 小学生以上の方から一般の方まで ※体験内容により対象年齢が異なります

STEP1 (フォームからお申込み)

楽しいボランティア体験が4コース!!
さあ!!どれを体験しようかな?何回でも大丈夫だよ!



体験メニュー



申込フォーム

★社協HP

→チャレボラ2025をクリック!!

STEP2 (オリエンテーション)

『たのしいだけじゃダメですか』

講 師 あそびの工房 もくもく屋
事務局長 田川 雅規 氏
(コミュニケーションデザイナー)

開催日時 7月28日(月)10:00~11:30

開催場所 市役所別館1階 会議室113



講師紹介

「あそび」を「道具」として活用し、人との関わりや考え方、取り組みのコツを伝えるコミュニケーションデザイナー

STEP3 (体験開始)

4つのコースから好きな体験を選んでね!!(複数選択も可能)

※ご希望の方には、ボランティア活動証明書を発行いたします。

※ボランティア活動保険には社会福祉協議会が加入いたします。

1

点字・音訳
手話体験
コース

2

イベント
体験
コース

3

ボランティア
グループ体験
コース

4

福祉施設
体験
コース

ボランティア・市民活動センター ☎072-265-7600

集い場からのお知らせ

こどもからおとなまで、どなたでもご参加できます。
ご近所の皆様でお越しください。お待ちしております。

ボランティアの方も大募集!!

チャレボラ2025から
お申し込みしてね

夏の集い

※一部有料のイベントもございます

ずいしょうえん『コミセン夏まつり』

7月29日(火) 10:00~15:00

カラオケ(無料)、プラバン作り
そらいろかふえ

自習室開放日

7月30日(水)、31日(木) 10:00~16:00

夏休みの宿題などにご利用ください。

その他、カラオケ、eスポーツもご利用いただけます。



プラバン作り

きくじゅえん『夏のお楽しみ会』

7月29日(火) 13:00~15:00

アクアハーバリウム作り

7月30日(水) 13:00~15:00

射的、ひもくじ、そらいろかふえ

7月31日(木) 13:00~15:00

eスポーツ(太鼓の達人などのゲームで遊ぼう)(無料)

自習室開放日

7月29日(火)、30日(水)、31日(木) 10:00~15:00

夏休みの宿題などにご利用ください。



物作り



くじ引き

けいすいえん『お楽しみ会』

7月30日(水) 10:00~15:00

カフェ(飲み物とパンのセット)、飴のつかみ取り、
ミルクせんべい作り、大画面スクリーンでTVゲーム(無料)

小銭入れ作り(10:30~11:30)

※予約受付中(けいすいえんにお申し込みください)

将棋対決(13:30~15:00)

(羽衣学園高等学校将棋クラブ 対 慶翠苑将棋クラブ)



eスポーツ

特別入浴日 7/19(土) 13:00~16:00

老人福祉センター(3苑)では、夏場の3連休に伴い特別入浴を実施いたしますので、是非ご利用ください。



ずいしょうえん ☎072-263-3317

きくじゅえん ☎072-271-0112

けいすいえん ☎072-265-3188

コミュニティカフェに 参加してフレイル予防！



「フレイル予防」って
具体的に何をすれば
いいのだろう？

今は健康だけど、
これからもずっと
維持して
いきたいな...

「フレイル」って
よく耳にするけれど
なんだろう？



みなさんで楽しく学びませんか？

みなさまの地域のコミュニティカフェでは、おしゃべりしたりお茶を楽しんだりするだけでなく、健康に関する情報など、ちょっとした講話も体験できることをご存知でしょうか。

医師や保健師、管理栄養士、理学療法士など、さまざまな専門職のお話を企画しているカフェもあります。

コミュニティカフェに来て、おしゃべりを楽しむことも「フレイル予防」につながります！ぜひみなさんもお近くのコミュニティカフェへお越しください。

簡単にチェックできますので、
お気軽にご参加ください！

★イレブンチェックをしてみよう！

チェックをした日 → 月 日

項目	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11
栄養（食・口）	Q1 ほぼ同年齢の同性と比較して、健康に気をつけた食事を心がけていますか	Q2 野菜料理と主食（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	Q3 「さきいか」「たくあん」などの国産の食品を普通に噛みきれますか	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	Q5 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	Q7 ほぼ同年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか
運動											
社会参加											

右の欄にチェックが付いた数を記入します →

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・福島勝実「フレイル予防ハンドブック」



地域支援係 ☎072-265-1313



こども食堂

全国で1万カ所を超えるこども食堂が運営されているなか、今回、高石市内で活動をされているこども食堂団体さんにお話しをお伺いしました。

ダブルティハウス

場 所:取石3-11-73
開催日時:毎週月～金曜日 17:00～20:00
料 金:こども:100円 大人:300円
連 絡 先:080-5736-0104

こども夢教室

清高モーニング
場 所:西取石8-5-1(清高小学校)
開催日時:毎週月曜日 7:30～8:30
料 金:こども:100円
連 絡 先:090-2117-4585

地域食堂みんなのいーばしょ
綾園1-9-1(アブラたかいし2F KITCHEN lab)
毎月第4水曜日 15:00～17:00
こども:100円 大人:500円

Q なぜ「こども食堂」を始めようと思ったのですか？

ダ 息子が子どもの頃、ネグレクトやヤングケアラーの子どもを目の当たりにし、家族の中で温かいご飯を食べられない家庭があることを実感し、こども食堂をやりたいと思いました。また、毎日食べてもらいたいという思いで取り組んでいます。

夢 子どもや保護者と“つながる”きっかけ作りとして始めました。

Q 活動を始めるにあたって、どのようなことで苦労しましたか？

ダ 運営費。退職後は、退職金で生活費を賄い、食堂(モーニング、ランチ)の売り上げで運営をと思っていたが、到底難しかったので、退職金を運営費に充てています。

夢 費用がなく、最初の頃は食材や備品を入手するのに苦労しました。

Q 子ども達と接するなかで心がけていることや、活動してよかったと感じる瞬間はありましたか？

子ども達の居場所にもなるので、周りに迷惑をかけることをしない限り、自由に過ごしてもらうようにしています。

ダ また、お母さんたちがここに来て、子ども達と一緒にご飯を食べたり、疲れてご飯が作れない時など、温かいご飯が食べれて助かるとの言葉をもらった時が嬉しかったです。

夢 挨拶をするようになったり、片付けを手伝ってくれたり、年下の子のお世話をしてくれたり、成長を感じる時に苦労が吹き飛びます。

Q 今後の展望はありますか？

ダ 運営費の問題もあり、どこまでできるかわからないが、長く続けていきたいと思っている。

夢 これからも子ども達を応援し、子どもの未来のための“つながり”を広げていきます。

寄附のご報告

善意銀行にご寄附をいただきました。

地域福祉、児童福祉(こども食堂)等に活用させていただきます。ありがとうございました。(敬称略・順不同)

小園工業株式会社:600,000円

有村 宏喜 :傘300本

匿名(3名) :食品



高陽校区

カフェ開催に向けて

『つくしカフェ』開催に向けて、まず話し合いを開き、自治会にカフェのあり方・目的などを説明して許可を頂きました。次に日時の選定です。老人会が輪投げの練習(毎月2回)を自治会館の2階でしているので、そのうちの第1木曜日に合わせたら、より多くの人に寄ってもらえるのではという考えになりました。皆さんにどんなお菓子が喜んでもらえるのかと色々考えました。



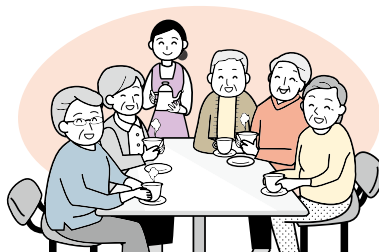
そして、当日どれだけの人が来てくれるのだろうか?喜んでくれるかな?ドキドキしながら準備をしていたら、2人の役員さんがお花を持ってきてくださり、部屋いっぱいお花畑のようにいい香りで、華やかになり気持ちよくお客様を迎えることが出来ました。時間が来て、あっという間に受付で列をなしてたくさんの人で、部屋がいっぱいになりました。2時間という短い時間でしたが、楽しくお話をして終わることができました。来てくださったお客様は51名でした。また次回のご参加をお待ちしております。

福祉委員 太田 喜久子

コミュニティカフェ

コミュニティカフェは、今あちこちの地区で開催され、それぞれの企画をすることで利用者も増えています。『3区千代カフェ』は、今年5月で10年になり、来られている人の3分の2が今でもとてもお元気です。新しい人も増え、いつも和気あいあいです。毎月の企画でハーモニカ演奏、ミュージックケア、その他ゲストの方をお迎えして楽しんでいます。帰られる時、「楽しかったわ、ありがとう」と言われると良かったと思ひ、また頑張ろうと思ひます。でも私たち世話人も若くないので、いつまでやれるかなと思う日々です。

福祉委員 K.H.



高石校区

羽衣校区

カフェはごろものようす

5月よりツクイ高石羽衣にて『カフェ はごろも』を開催しております。晴天にも恵まれ、地域にお住まいの方々が多数参加されました。

カフェでは、コーヒーや紅茶を飲まれながら皆様でおしゃべりを楽しまれておりました。またカフェ開催時間内にコープのお買い物便も停留し、カフェを楽しまれた後に皆様でお買い物も楽しまれていました。

次回の開催日はチラシなどでお知らせいたします。カフェが気になる方、参加してみたい方がいらっしゃいましたら、お気軽にお問い合わせください♪

お問合わせ 地域支援係 ☎072-265-1313



介護と介護保険の講演会

東羽衣校区は、6地区の自治会で構成しています。私たちは、新公園を有する羽衣荘園地区自治会です。今回は我が自治会の中の小地域ネットワーク活動を紹介したいと思います。必ず、年に1回は講演会、又はハンドベル、フラダンス、防災の集い等を行い、また年末には自治会総体の全面協力を頂き、餅つき大会を行い、今回は約100名の参加者がありました。その場でつくたての餅を頂きながら会話に花を咲かせました。今回は3月に介護の話

をケアマネジャーによる講演会を開催致しました。介護に関する質疑応答もあり、有意義な時間を過ごせたと思います。帰りには、50名の参加者全員に持ち帰りの弁当、お茶を用意し、皆さまに喜んで頂きました。これからも地域の友好、親睦、対話の輪を広げていきたいと思ひます。

福祉委員 小山 晃弘



東羽衣校区

加茂校区

5年ぶりに日帰りバスサロン会を計画



加茂校区では、従来3年に1回『日帰りバスサロン会』を実施してきましたが、コロナの関係で前回は中止になり、今年は5年ぶりに開催することになりました。

行き先は、神戸方面で白鶴酒造の資料館見学、西村屋での昼食、神戸港クルーズ、南京町の散策など盛り沢山の内容となっています。

賛助会員対象の行事ですが、この機会に賛助会員募集の方も力を入れて、会員増につながればと思っています。地元の綾井南海住宅自治会としては、毎月のコミカフェに加えて、夏期ラジオ体操、秋まつりなど行事も盛んで、顔見知りも増えて和気あいあいのムードで活気がみなぎっている昨今です。

福祉委員 岩橋 哲也

清高校区

コミュニティカフェ ヤングパワーズに参加して



この会に入るきっかけは、自治会以外の知人から月に一度、どこの校区でもやっているのに参加してみたらと言われ、行動を起こしました。

参加してみて唱歌や折り紙それに脳トレといった有意義な時間を過ごしたり、社協の人から知らなかったことや興味のある話が聞けて、これからも楽しみに参加したいと思っています。

中野 勝江

取石校区

ミニサロン

1年に2回ミニサロンを校区内の小地域で行っています。去年の11月23日(土)の10時30分から、GG5(じーじーふあいぶ)のみなさんのハーモニカに合わせて、歌を歌って楽しんでもらいました。社協の方に頭の体操をわいわいとあーだこーだと口々に言いながら、答えを友達と考えながら楽しみました。その後は、お昼ご飯をまたわいわいとおしゃべりしながら食べました。約2時間のミニサロンでしたが、毎回楽しみに来てくれて、私たちもうれしく思っています。いつまでもお元気でいてください。

福祉委員 北口 二三子



大好きな旭ヶ丘地区の
景観を守りたい

わたしの地域のたねまきさん

日頃、高石市内で素敵なふくしの「たね」をまく活動をされている
「わたしの地域のたねまきさん」を紹介します！



たねまきさん



まつもといくこ
松本イク子さん

旭ヶ丘地区は芦田川や竹林などが広がる高石市の中でも少し自然が豊かな場所。「大好きな旭ヶ丘地区の景観を守りたい」と美化活動をされている松本さん。しかし松本さんの中では美化活動という意識はなく、「旭ヶ丘地区が好きだから体が自然に動くのよ お掃除も好きだし生活の一部ですよ」と楽しそうにお話をされていました。

このような活動を通して地域の方々と交流される機会もあり、「ありがとうね、水分摂ってね」と地域の方々からお声掛けされることがたくさんあるのよ」と笑顔で語ってくださいました。

今後大好きな旭ヶ丘地区を守るために、いつまでもこの活動を継続していくことが目標であるとおっしゃっていました。

報告・決算概要

第2期高石市地域福祉推進プラン策定

基本理念



～ともに つながり 支えあうまち たかいし～

基本理念の実現に向けて、3つの基本目標と12の今後の方向性と取り組みを定め、新型コロナウイルス感染症により希薄化したつながりを再構築し、地域住民一人ひとりが活躍できる地域づくりを目指していきます。



ボランティアポイント事業 開始

～ちょこっとたすけあいサポーター～

新しい助け合いの仕組みづくり“ポイント付与制度”を開始し、社会参加のきっかけづくりの講演会の開催や、「つながり」づくりのためのつどいの場の充実など、新たな担い手づくり活動を行いました。



ひきこもり「よりそい」支援活動 充実

ひきこもりに関する講演会の開催とともに、当事者の方、家族の方、支援者の方、関心のある方などが集う座談会による“思い語り合う場”を作り、本音で語り合えるつながりなど「よりそい」支援活動を行いました。

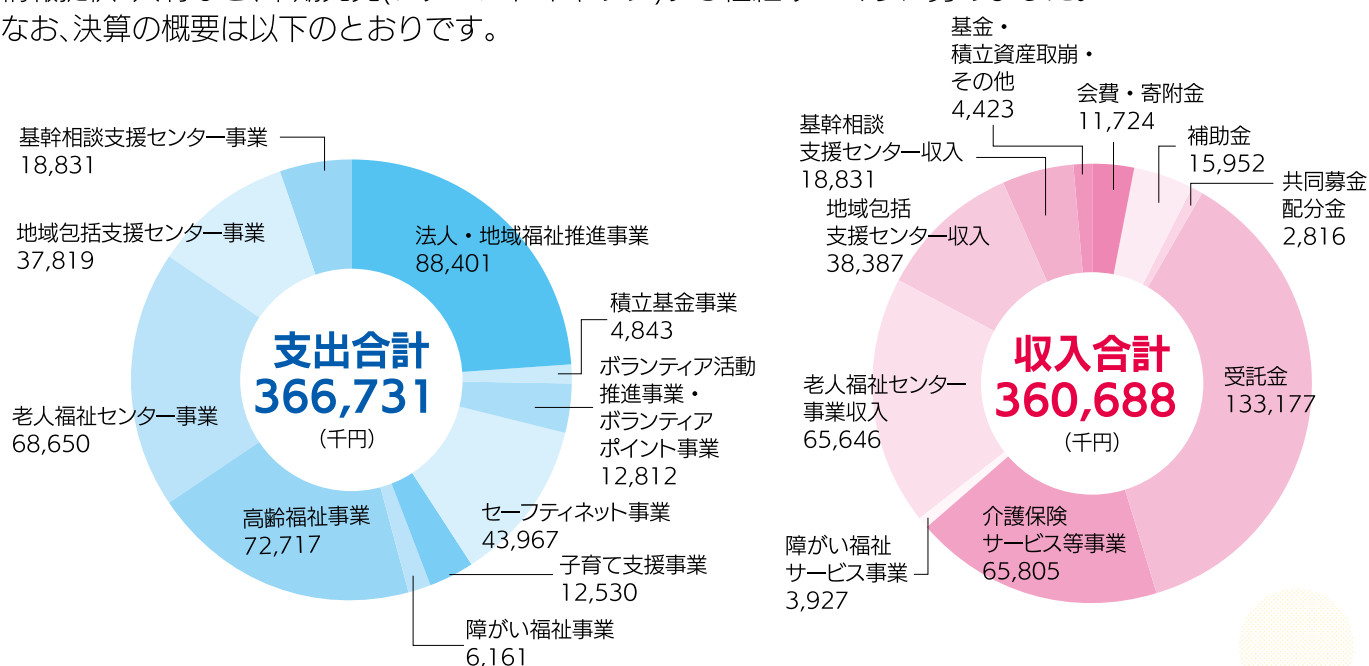


令和6年度事業

令和7年6月開催の理事会・評議員会において、事業報告・決算が承認されました。令和6年度の主な取組みとして、高石市と協働による『第2期高石市地域福祉推進プラン～第6次地域福祉計画・第5次地域福祉活動計画～』の策定をはじめ、新たな事業として、“ボランティアポイント事業”の担い手づくりの運営や、コミュニティカフェの運営支援、認知症や障がいがあっても安心して暮らせる地域づくりなど、地域福祉の推進に取り組みました。

また、経済的困窮や社会的孤立、ひきこもりなどの課題を抱える方に対して、一人ひとりに寄り添った相談体制の充実とともに、地域におけるスーパー、コンビニや郵便局等の生活関連事業所に訪問し、気になる事業の情報提供・共有など、早期発見(ファーストキャッチ)する仕組みづくりに努めました。

なお、決算の概要は以下のとおりです。



認知症や障がいがあっても安心して暮らせる地域づくり

認知症や障がいの理解として、認知症サポーター養成講座を開催しました。また市内の小中学校では、福祉の講話や車いす、点字の体験など福祉教育を通じて、“お互いの助け合いの大切さ”(こころのバリアフリー)を体得するとともに、ボランティア活動に取り組むきっかけづくりの出前講座を行いました。



新型コロナウイルス特例貸付を 借入された世帯の方へのお知らせです

年間を通じて大阪府社会福祉協議会 大阪府コロナ特例貸付事務センターより借受人様宛に様々なご案内・通知が送付されております。ご案内・通知を受け取られましたら、記載内容に従い、必要な手続きをお願いいたします。また、生活における様々なご相談もお受けしておりますので、お困りごとなどがございましたら、ご連絡をお願いします。

- 償還中の世帯 ……返済で生活が厳しいなどのご事情がございましたら、償還猶予などの制度もございます(要件あり)。
- 償還免除の世帯 ……生活再建などのために、何かご相談はございませんでしょうか。生活再建に向け、ご相談をお伺いさせていただきます。
- 手続きがお済みでない世帯 ……手続きなどに関してのご相談をお伺いします。



生活再建に向け、借受人様へ上記内容の左記SMSメッセージ(アンケート付)を送らせて頂いたり、ご自宅に訪問させて頂いたりしておりますが、決して詐欺メール、勧誘訪問等ではございませんので、ご理解・ご了承のほど、お願いいたします。

生活支援係
☎072-248-2667

第33回ふれあい スポーツ大会開催

6月7日(土)に高石市立総合体育館カモンたかいしで33回目となる、ふれあいスポーツ大会を開催しました。当日は、参加者386名で午前にはパン食い競争などの個人競技、午後は大玉転がしなどの団体競技を行い、スポーツを通して障がいに対する理解を深めました。



ボランティア大募集

～あなたの趣味や特技を子育て支援に活かしませんか?～

乳幼児すこやか見守り支援事業とは

生後5か月から12か月を対象に地域ボランティア「すこやか見守りサポーター」が訪問を行い、子育てに関する情報提供やお悩み等をお伺いします。



5か月時には、手作りスタイを対象家庭へお届けしており、スタイを製作してくださるボランティアの方を募集しております。

- 活動内容** スタイの製作 ※特にミシンを踏める方大募集です!
- 活動日時** 第1金曜日 10時～15時もしくは
第2・第4水曜日 13時～15時
- 活動場所** ボランティア・市民活動センター(市役所別館1階)
ボランティア・市民活動センター ☎072-265-7600



おしゃべりカフェ

開催場所 高石市役所別館1階 ボランティア・市民活動センター **開催時間** 13:30～15:00

お申込み先 ボランティア・市民活動センター ☎072-265-7600

※締め切り後抽選を行い、当選者のみ連絡いたします。

9月

受付期間 8月13日(水)～20日(水)
10時から17時まで(お電話にて受付)

パソコン教室

募集人数 14名

どなたでもお気軽にご参加ください
主としてエクセルを勉強します

4
(木)

持ち物 ノート型パソコン
資料代 100円
お茶代 100円
担当 パソコン広場



2週連続講座 大人のぬり絵

募集人数 14名

テレビで話題の
“大人のぬり絵”を
体験しませんか！

11・18
(木)

持ち物 色鉛筆（何色でも可）
材料費 200円 **お茶代** 100円
講師 TAEKO（大人のぬり絵インストラクター）



オカリナ演奏

募集人数 14名

懐かしい曲で
癒しの時間を
過ごしませんか

25
(木)

お茶代 100円
講師 高石土笛の会



10月

受付期間 9月10日(水)～17日(水)
10時から17時まで(お電話にて受付)

パソコン教室

募集人数 14名

どなたでもお気軽にご参加ください
主としてエクセルを勉強します

2
(木)

持ち物 ノート型パソコン **お茶代** 100円
資料代 100円 **担当** パソコン広場



ビスバル(ブローチ)

ビーズを通してつなぐだけ♪
簡単アクセサリ

9
(木)

材料費 400円 **お茶代** 100円
担当 高石市ボランティア連絡会



※イメージです

自愛メイク

募集人数 14名

自分に合った眉の形を
みつけませんか

16
(木)

持ち物 スタンドミラー、タオル、アイブロー、まゆカット用はさみ・コットン
お茶代 100円 **担当** 化粧クラブ



おでかけランチ

募集人数 20名

岸和田市にあるお庭が素敵な
五風荘でランチを楽しみませんか

23
(木)

集合 11:15 ボランティア・市民活動センター
出発 11:30 (市役所別館1階)
帰着 14:30頃 高石市役所
お食事代 3400円
担当 高石市ボランティア連絡会



※イメージです

フラダンス体験

募集人数 15名

癒しの音楽を聴きながら、
一緒に踊ってみませんか

30
(木)

備考 動きやすい服装 **場所** 市役所別館3階多目的ホール
お茶代 100円 **講師** チームマリナフラ



ボランティアを のぞき見

Q1.どのような活動をされていますか？

高齢者施設に入居されている方々に、健康に見える基本的なメイクをさせていただいています。

最初は口数が少なく警戒されますが、メイクが終わる頃には、たくさんお話しされて、目の輝きが違います。みなさん鏡に写る自分の顔を見てべっぴんさんになったと喜ばれます。

Q2.新しく参加するメンバーにはどのようなサポートがありますか？

新規ご入会いただいた方には、メイクレッスン全般をさせていただきます。

Q3.グループの雰囲気はどのような感じですか？

メンバーのみなさん、話し上手聞き上手(年齢を重ねている方は多いので)ですので、よく笑って楽しくワイワイさせていただいています。

化粧クラブ

グループ紹介

メイクの技術を持っている人の集まりで、技術を何かに役立てたいという想いからグループが生まれました。

活動場所

・さやらの郷(現在調整中)
・ボランティア・市民活動センター

活動内容

・さやらの郷にてメイク指導(※現在調整中)
・おしゃべりカフェでのメイク講師
・福祉施設等でのメイク講師

活動日

・毎月第3木曜日午前
・各施設等からの依頼があった日



ボランティア・市民活動センター ☎072-265-7600

出会いが
いっぱい

ふれあいバザー

今年も、年に1度のバザーを開催します!! バザーを中心に楽しい企画が盛りだくさん!!
みなさんで是非あそびに来てください。

開催日時 9月20日(土) 10:00~14:00

※バザー当日の駐車券サービスはありません

場所 市役所別館 1階

※ご来場多数の場合は入場制限をかける可能性があります
ございますのでご了承ください。

内容 日用雑貨を中心としたバザー など

バザー品のご提供をお願いします

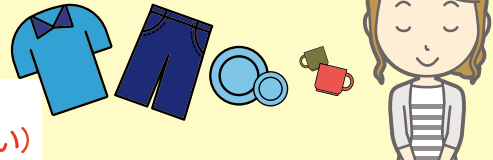
募集
期間

8月20日(水)~9月18日(木)

食器・家庭用品・衣類など

※すべて新品のものをお願いいたします
(人形・人形ケース・食料品・危険物等のご遠慮ください)

※歳末バザーの開催はございませんので、この機会にぜひご提供ください。



主催 高石市ボランティア連絡会

お問合せ ボランティア・市民活動センター ☎072-265-7600

ちょこっとたすけあい サポーター支援事業

サポーター
募集中!!

(ボランティアポイント事業)

サポーター対象者 市内在住・在勤・在学の40歳以上の方

7月以降は、下記日程において高石市社会福祉協議会の
会議室で説明会を開催します。
※いずれも事前の申込が必要です。

開催日

7月:第1.3.5水曜日、
8~12月:第1.3水曜日
(10月のみ第2.3水曜日)

時間

いずれも 10:00~11:00



説明会申込はコチラ↓



申請用

ちょこっとたすけあい サポーター支援事業とは

対象となるボランティア活動にポイント
を付与し、ボランティア活動の新たな担い手
を確保し、おひとり暮らし高齢者などの介護
予防や「つながり」づくりのためのつどいの
場の充実を図り、ポイント事業に参加するサ
ポーターのいきがいきづくり、介護予防を促進
することを目的とした事業です。

詳細はコチラ↓

