

社協 かめおか

令和6年
9月15日発行

144号



社会福祉法人
亀岡市社会福祉協議会

〒621-0806

京都府亀岡市余部町樋又61-1 (ふれあいプラザ内)

Tel 0771-23-6711 Fax 0771-24-0350

メール:fukukame@fukukame-net.or.jp



夏休みを利用して
貴重な職場体験をされました

夏休み社会福祉
体験学習

赤い羽根共同募金助成事業

めぐみの園 保育園

社協会員（会費）募集強化月間
8月1日（木）～9月30日（月）

社協の事業は、地域住民の参画と協働によって支えられています。
皆様から会費は、市民の方々が住みやすく・より安心できる地域づくりのために、
活用させていただきます。



一般会員 500円・1,000円・2,000円

賛助会員 3,000円・5,000円・10,000円・20,000円以上

社協会費にご協力をお願いいたします。



亀岡市社協マスコット
ふくかめちゃん

子育て・ファミサポ

ファミサポ利用体験会

「会員だけど、一度も利用したことがない」「どんな時に利用したらいいのか、よくわからない」「利用の仕方がわからない」といった声を聞くことがよくあります。

ファミサポ会員さんはもちろんのこと、ファミサポに関心がある人へ・・・毎月1度実施している「ファミサポ利用体験会」に参加しませんか？ 無料で、まかせて会員による1時間30分の託児が体験できます。託児時間は自由に過ごせます。



詳しいことは、お電話、来館にて相談してくださいね。

問い合わせ先 ファミリー・サポート・センター
TEL 24-9192

休館日 木曜日（祝日の場合は金曜日）、年末年始

みんなおいでよ！かめおっこひろば！

かめおっこひろばってどんなところ？

みなさん！かめおっこひろばを利用したことはありますか？

かめおっこひろばは、これから子育てを始める方や子育て中の家族ならどなたでも利用できます。明るいお部屋には、ままごとキッチンやボールプール、木製レールや滑り台、赤ちゃんコーナーなどがあり、親子で遊んだり子育て家庭同士おしゃべりしたりしながらゆっくり過ごすことができます。月齢別のつどい事業や子育て支援の情報提供、また子育ての相談も受けています。ぜひ遊びに来てくださいね♡ お待ちしています！



問い合わせ先 子育て支援センター TEL 29-2710

利用時間 午前9時～11時45分、午後1時～4時

休館日 木曜日（祝日の場合は金曜日）、年末年始

デイサービスセンター

千羽鶴の贈呈式

7月2日（火）に桂川市長にお越しいただき、「平和への願い」を込めて折った千羽鶴を贈呈させて頂きました。

市内の小学校・義務教育学校の児童が広島県への修学旅行の際に、広島平和記念公園に奉納してまいります。

利用者の皆様と、2月～6月にかけて千羽鶴の作成に取り組み、手先、指先の運動にもなり、認知症予防にも繋がっています。

問い合わせ先 デイサービスセンター TEL 29-2706



地域包括支援センター

睡眠について～良い目覚めは良い眠りから～



「質の良い睡眠」「睡眠の質の改善」など最近よく聞いたり見たりする言葉ですが、良い睡眠にはどうしたらよいでしょうか

- まずは、ご自身の睡眠について確認（☑）してみましょう
- 日中にだるさや眠気を感じることもある？
 - なかなか寝付けない、または途中で目が覚めてしまうことがある？
 - 睡眠中に窒息感やあえぐような呼吸を自覚することがある？
 - 寝る前に喫煙をしたり、カフェインを摂ることがある？

いかにでしたか？ひとつでも☑のついた方は質の良い睡眠ができていないかもしれません。

睡眠による休養感を高める5つのポイント

- ①働く世代は1日6時間以上の睡眠を確保、リタイア世代は長寝に注意
- ②平日に良い睡眠をとることで、寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣づくりを
- ③適度な運動習慣を身につけ、眠りの質を保つ
- ④就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控える
- ⑤光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を

【参考：厚生労働省 e健康づくりネット「睡眠」】

適切な睡眠には『休まった感覚（休養感）』があることが大切です。

☆ 「良い眠り」ができますように ☆

問い合わせ先 TEL 29-0015

亀岡市 地域包括支援センターの
詳細はこちらから！（亀岡市ホームページ）



「睡眠のこと」などでご質問がありましたら、お住まいの圏域の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

※亀岡市社会福祉協議会は、中部地域包括支援センターを亀岡市より受託し運営しています。

令和6年9月10日（火）、第73回京都府社会福祉大会が京都府民総合プラザ（京都テルサ）にて開催されました。社会福祉の推進等に貢献された方々が各分野で受賞されました。（順不同・敬称略）

●社会福祉事業・ボランティア功労者知事表彰

【社会福祉事業従事者】 山田 紀子 内田 和彦 川本 佳壽子 栗林 まゆみ 田井 克実 前林 尚絵
明田 由美 岩松 早百合 井町 裕子 矢野 史佳 北村 哲也 佐藤 祐子
中村 一弘 山本 祐子 相田 博美 鈴木 好子 片山 有里子 門前 美佐子

●京都府社会福祉協議会会長表彰

【社会福祉事業特別功労者】 酒井 ひづる 森 治功 小林 広美 黒岩 美香 内藤 美良 伊崎 藤子
森 康一郎 中西 知奈美 山内 典裕 船越 勇紀 星野 聡美 岡村 仁美
山内 節子 井内 邦典 河井 久勝

【ボランティア功労】 大ちゃん一座 お話し訪問ボランティア 笑顔くらぶ

【優良小地区社会福祉協議会】 南つつじヶ丘地区社会福祉協議会

●京都府共同募金会会長感謝

【法人・団体寄付】 亀岡市民生委員児童委員協議会 宗教法人 大本 川東地区佛教会
天然酵母パン グリム 株式会社三煌産業安全協力会 亀岡市役所職員一同
亀岡市社会福祉協議会職員一同

後援
亀岡市教育委員会



赤い羽根共同募金助成事業

中高生が現場で学ぶ、夏休み社会福祉体験学習

毎年、夏休み期間を利用して、市内の中高生を対象に社会福祉体験学習を実施しています。今年は49名の中高生から申込みがあり、児童、障がい、高齢者分野の社会福祉施設で、それぞれ、関心のある分野の施設での体験学習に取り組みました。

参加生徒の皆さんが、将来の夢をかなえたい、実際の現場を見てみたい、様々な人と触れ合ってみたい…など、それぞれの動機と、自分なりの目標を持って、真剣に体験学習に取り組んでいたのが印象的でした。

体験学習を受け入れてくださった施設の皆様をはじめ、学校の先生方、ご家族の皆様には、本事業へのご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。

来年もたくさんのご参加をお待ちしています！

問い合わせ先 地域福祉係 TEL 23-6711（8：30～17：30 土、日、祝日除く）



募集

福祉サービス利用援助事業の生活支援員を募集しています

事業の対象者：認知症や知的・精神障がいなどにより、福祉サービス利用のための手続きがわからなかったり、日常的な金銭管理をするのがひとりでは不安な方

業務内容：●日常なお金の出し入れのお手伝い
●領収書や請求書など書類等整理のお手伝い

活動頻度：活動時間は、1回につき1～2時間程度

時 給：1,060円 / 1時間（交通費は別途支給）

問い合わせ先 地域支援課 TEL 23-6711（8：30～17：30 土、日、祝日除く）

資格は不要！



第35回 市民福祉のつどい

～つながり合おう 地域の輪! かめおかの輪!～

高齢者、障がい児者、親と子、世代を超えて多くの方々が集い、さまざまな催しを通じて幅広く交流を図っていただき「たがいに思いやり、共に支え合うまちづくり、福祉コミュニティ」を目指して、地域福祉の“輪”を広げます。
多くの皆さまのご来場をお待ちしております。

- 日 時 / 令和6年10月13日(日) 午前10時～午後3時30分
- 場 所 / ガレリアかめおか
- 内 容 / 模擬店・福祉の店・遊びのコーナー・作品展
お楽しみ抽選会・キッチンカー・介護相談(体験)
ふくかめスマイルフードプロジェクト(寄付物品受付)
- 主 催 / (福)亀岡市社会福祉協議会
- 協 力 / 各種団体・関係機関
- 問合せ / 23-6711(8:30～17:30 土、日、祝日除く)

ミニ鉄道に
乗れるよ



写真: 第34回市民福祉のつどい

▶ステージ出演者募集!!

募集内容

日時: 令和6年10月13日(日)

午前10時～午後3時30分

ステージ出演時間(予定):

午前11時～午後2時20分の間

(1枠20分以内 準備片付け含む)

場所: ガレリアかめおか

※亀岡市内に在住またはサークル等に所属していること

※準備、片付け等は、全て出演者サイドで完結願います

※内容により出演いただけない場合があります。

応募締切: 令和6年9月27日(金)

応募者多数の場合は抽選となります。

詳細はお問い合わせ下さい。

TEL 23-6711

▶《ふくかめスマイルフードプロジェクト 食料品無料配布予約受付》

生活に困窮をしている人を対象に食料品を無料配布します
(生活保護受給者は対象外) ※食品の指定はできません。

【受付期間】 9月24日(火)～10月4日(金)
午前9時～午後5時(土、日、祝日除く)

予定数に達し次第受付終了

予約時に①～⑦の番号をお伝え下さい。各枠 15 世帯

【配布日時】 10月20日(日) 下記受付時間内にお越し下さい。

- ① 9:30～9:45 ② 10:30～10:45
- ③ 11:30～11:45 ④ 12:30～12:45
- ⑤ 13:30～13:45 ⑥ 14:30～14:45
- ⑦ 15:30～15:45

【配布場所】 亀岡市社会福祉協議会(ふれあいプラザ内)

【持ち物】 エコバッグ・お米がこぼれない袋・本人確認書類(免許証・保険証・マイナンバーカード等)

【問合せ先】 (福)亀岡市社会福祉協議会
TEL: 23-6711

▶《ふくかめスマイルフードプロジェクト 食料品提供のお願い》

ご家庭で眠っているもので、賞味・消費期限が1ヶ月以上ある食料品を提供していただけませんか!?

※対象外: アルコール飲料類、手作り品、開封済み、賞味(消費)期限の記載がないもの、冷蔵冷凍食品、生鮮食品、箱や袋が破損しているものなど。

【受付期間】 10月13日(日)
午前10時～午後3時30分
市民福祉のつどい内(ガレリアかめおか)
10月15日(火)～10月18日(金)
午前10時～午後3時
亀岡市社会福祉協議会(ふれあいプラザ内)



社会福祉法人 亀岡市社会福祉協議会

ホームページ



亀岡市社会福祉協議会のホームページ・地域 LINE・Facebook・Instagram

地域 LINE



facebook



Instagram

