

福祉パレット

日本では自殺者が13年連続3万人を超え、また身元不明や行き倒れ死などで亡くなる人が増えています。今日、人と人が絆を失ってしまった社会を「無縁社会」と表現されるようになっていきます。

特に引きこもりや孤独死、悪徳商法の被害、虐待などが社会問題となっており、昨年は高齢者の所在不明問題や買い物難民などもマスコミで話題となりました。

こうした状況は、家族や地域の中で人とのつながりが弱くなっているのが要因と言われています。

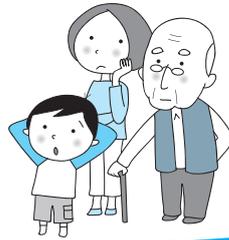


みなさんの自治会・町内会はどうでしょう？

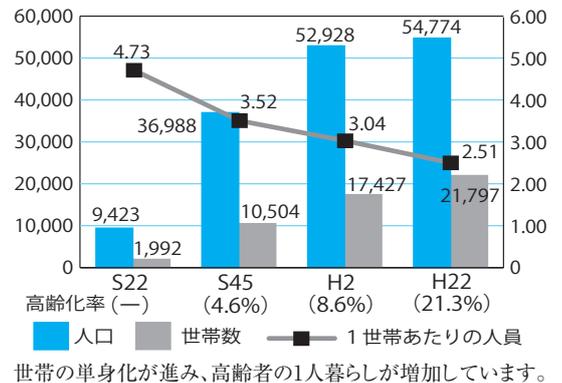
自治会が組織されない地域や高齢者の脱退、単身者の未加入者が増加し、組織率が低下しています。また自治会の活動に対し、「役を持つのが負担」「メリットが無い」などといった意見もあり、その活動が難しくなっていると聞きます。

例えば寺戸町では、町内会への入会率が約7割で、減少傾向にあると言われています。

新しい住宅地で、子どもがいる世帯は、自治会や町内会の加入率は高く、高齢者や単身世帯が多い地域は、未加入または脱退の傾向にあると言われています。



※1 向日市の地域福祉のデータ



自治会・町内会の再構築

みなおしませんか？ 隣近所のお付き合い

みなさんご意見ください！

地域福祉を推進しましょう！

私たちは、誰も地域社会の中で心豊かに暮らしたいと願っています。しかし、少子高齢化の進行や経済の低迷による雇用環境の悪化などで日々の暮らしは厳しい現状にあります。また高齢者をはじめ、ひとり暮らし世帯の増加により、地域の中では人とのつながりが弱くなって孤立している人が増えています。

地域社会で安心・安全に暮らすためには、人とのつながりや支え合いが必要です。

自治会・町内会といった身近なところで地域づくりの活動を積極的に進めましょう。



頑張っている自治会・町内会！

近所に住む芸術・音楽家やそば打ち名人さんなど、それぞれの個性で交流しようという町内会があったり、広報活動に取り組んでいるところもあります。



また、最近では住宅用火災警報器の設置に取り組む町内会も増えて、自分達の地域は、みんなで協力し、安全な街づくりに取り組もうとの動きもあります。

あたたかい善意とご協力をありがとうございました



平成22年度赤い羽根共同募金、歳末たすけあい募金結果報告

◆募金の状況

地区・種別	赤い羽根共同募金	歳末たすけあい募金
物集女	533,530円	552,683円
寺戸	1,164,070円	1,322,106円
森本	328,850円	372,420円
鶏冠井	330,100円	439,079円
上植野	350,600円	351,678円
向日	98,200円	116,589円
西向日	150,000円	168,850円
向日台	94,300円	92,717円
その他		
街頭募金	205,328円	22,289円
職域募金		
前年度繰越		
合計	3,254,978円	3,438,411円

◆配分金の使途

寄せられた善意は、このような事業に使わせていただきました。

○赤い羽根共同募金

事業名	配分金
交流のつどい支援事業	180,000円
单身親世帯支援事業	100,000円
むこう市社協だより「福祉パレット」発行	513,570円
困りごと相談事業	360,000円
向日市社協ボランティア連絡会育成支援事業	80,000円
親子ふれあい事業	100,000円
障がい児・(者)ふれあいレクリエーション	384,000円
向日市サマースクール中高生の取組支援事業	50,000円
障がい者の交流のつどい支援事業	30,000円
向日市障がい者の日実行委員会	50,000円
合計	1,847,570円

(京都府共同募金会からの配分金)

○歳末たすけあい募金

事業名	配分金
子育て支援事業	65,834円
地域支えあいベル設置事業	174,072円
お節料理配食事業(ひとり暮らし高齢者)	1,055,411円
貸出用車いすの整備・補修事業	58,700円
ボランティア育成支援事業	34,464円
地域サポーター養成講座	84,000円
「福祉とボランティア」出前教室事業	22,412円
減災対策事業	105,810円
社協まつり	427,239円
新成人自己発見・再確認支援事業	33,705円
団体助成(福祉団体・地区社協)25団体	1,180,000円
こころとからだに伝わる音楽会	120,066円
事務費	76,698円
合計	3,438,411円

「歳末たすけあい募金」助成団体からのメッセージを紹介します。

(鶏冠井地区社会福祉協議会)

皆様の善意の募金で12月4日(土)子どもから高齢者まで参加し「ふれあいまちつき大会」を開催することができました。子どもたちは、杵や臼でもちつきをした後、つきたてのお餅をきなこ・おろし餅にして、お年寄りとともに楽しく会話しながら、世代間交流を図ることができました。



(向日市障害児学童を育てる会 がんばクラブ)

今年も、歳末たすけあい募金をいただきありがとうございました。12月27日(月)に指導員(学生ボランティア)・保護者が中心となり、「洛西エミナース」にて、温泉とボーリングを楽しめるクリスマス会を開催し、子どもたちにとって楽しい冬休みのひと時を有意義に過ごすことができました。

(西ノ岡中学校PTA)

ソフトボール、ソフトテニスなどのスポーツをとおして、親子・教師・地域の方と交流を図ることができました。

また、坂本達さん(ミキハウス勤務)の講演会「夢への挑戦」では、子どもたちが、夢への実現のために自分を見つけるきっかけ作りができました。ありがとうございました。

※地域の方々をつながりをつくり、輪を広げていくための事業として地区社協、子ども会、小学校・中学校PTAなどへ配分しました。

善意のご寄付ありがとうございました。

(平成22年9月17日～平成23年2月10日)

国際ソロプチミスト京都 西山 様	30,000円
近畿歌謡合同研究会 様	56,240円
吉井 孝一 様	50,000円
東向日キリスト教会 様	5,000円
乙訓明るい社会づくり運動の会 様	10,000円
向日市グランドゴルフ協会 様	10,000円
畠中 まひろ・のあ・ゆうひ 様	5,995円
京都新聞乙訓販売所連合会 様	30,000円

DVD「みんなにとどけ地域福祉」のアンケート調査

「100%」の数値は何の

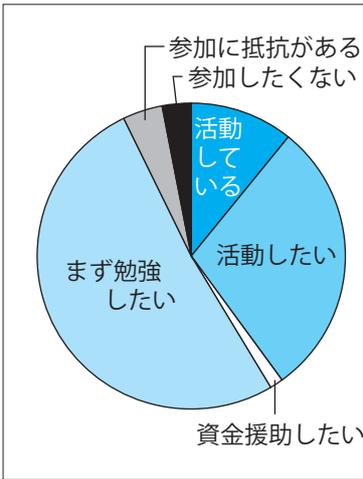
市内で取組まれている実際の高齢者の見守り活動を映像にしたものをみなさんに見ていただいています。

現在244人の皆様にアンケートのご協力をいただきました。

「100%」の数値は、アンケートの回答で地域福祉を「とても必要」75%、「ある程度必要」25%を合計したものです。みなさんに地域福祉が必要と感じていただけました。

「地域福祉活動への参加」の問いについて

約半数が「まず勉強したい」と答え、次に「活動したい」27%が続きました。大学生や若い世代でも4割が地域活動に参加する意識があることが分かりました。



視聴者の声

○協議会の活動が良く分かった。我々も

いずれ直面する問題。商工会、病院、学校、各種団体等にPRしてほしい。

(40代男性)

○祖母がDVDの中でインタビューに答えていてビックリしました。手先が器用でサロンにいつも楽しそうに通っており、仲間も増えたようです。

(40代女性)

○町内会で、どの程度まで高齢者福祉を進めていけばよいか考えていきたい。

(60代男性)

○地域福祉は「高齢」障がい「児童」など縦割りになっている現状を打破できる唯一の光だと思えます。

(30代男性)

華頂短期大学の学生50人の声

○高齢者の生き生きと楽しく過ごしている姿を見て、ボランティアに関わってみたいと思いました。

○地域の活動は、福祉を受ける人が、その地域に住んでいる人たちを結び付けていると思った。私もやってみたい。

○孤独死ですごく悲しいことだから、地域福祉を充実して参加する人が増えたいと思ったし、私も参加したい。

○町内会で集められている社協会費の用途が分かって良かったです。

盛況でした！ 地域サポーター養成講座

いろいろな講師から「高齢者見守り活動の課題と現状」「高齢者とのコミュニケーション」「地域での仕組みづくり」などの話を聞き、地域で孤立する高齢者（要支援者）への地域サポーター（ボランティア活動）について学びました。

講座終了後、社協が受講者に呼びかけて、月に1回程度地域づくりに関心のある人が集まり、『おしゃべり会』をしています。



◆講座で取り組んだエコマップづくりをご紹介します

エコマップとは、自分を中心とした「個人・団体」や「学校や職場」、「組織、事業所」などとのつながりの相関関係をマップに表したものです。

◆みなさんも老後のつながりをエコマップで考えてみましょう！

介護が必要になった将来を想定する

80歳でひとり暮らし。認知症がはじめて同じものを買う、帰り道が分からなくなったりする。子どもはいるが遠方で普段の生活の様子まではよく知らない。

歩行も不自由になり、先日家の中でも転倒する。ごみ出しの件で近隣トラブルになってから、真っ暗な家に閉じこもるようになった。

◆安心した老後を送るために左の図にある「つながり先」に線を引きましょう。

悪徳商法、緊急時の対応、生きがい対策、掃除、買い物、食事、通院、服薬、金銭管理、入浴、ゴミ出しなどで困ることに対して、自分の現在をイメージし、どのようなつながりをつくるか線を引ながら考えてください。

※つながりの線が多いほど地域で安心した生活ができます。

まちかどウォッチング



今年で20周年目を迎えられる向日市シンポクラブを紹介します。

平成22年度の会員数は243名で、平均年齢は72歳。月1回（第2木曜日）、近畿圏内を中心に史跡などの名所を散策されています。

また、活動への参加が難しくなった方などを対象に、身近に集えるサロンを開設するなど、積極的に地域活動に取り組まれています。

大越会長は、クラブの魅力を、「友だちがたくさんできること。様々なところへ行くことで自分の世界が広がること。」と話されています。※入会や活動に関する問合せは、大越会長（TEL：921-2030）まで



撮影：平成23年2月10日（木）

向日市シンポクラブ
「仲間がいるから、笑顔になれる」

まちがいさがしクイズ

下記の2つのイラストには、まちがいが5つあります。さがしてこたえてください！



*応募方法

はがき又はFAXに、①回答②氏名③住所④今回号で特に関心があつた記事（複数回答可）⑤「福祉パレット」を読まれた感想を書いてお送りください。正解者の中から抽選で5名に図書カードをプレゼントします。

*締め切り

平成23年4月28日（木）まで必着

*送り先

〒617-10002

向日市寺戸町西野辺1-7
向日市福祉会館内 総務係
FAX 933-4425

高齢者向け低栄養予防レシピの紹介

高齢になり料理を作るのが面倒になった方、料理は苦手だという方のための献立です。どこにでもある材料で、手軽にできる料理をご紹介します。

豚肉のねぎみそ焼き



材料（2人分）

豚肉（赤身薄切り）	120g
青ねぎ	1本
チンゲンサイ	1株
A	みりん 大さじ1/2
	酒 大さじ1/2
	みそ 小さじ2
サラダ油	大さじ1/2

= 1人分の栄養価 =

エネルギー	142kcal
たんぱく質	14.3g
カルシウム	63mg
塩分	0.5g

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②ねぎはみじん切りにし、Aと合わせてねぎみそを作る。
 - ③チンゲンサイは茹でて、水気をきり、食べやすい大きさに切る。
 - ④フライパンに油を熱し、豚肉を焼き、ねぎみそを加え、からめるように炒める。
 - ⑤皿に③のチンゲンサイを並べその上に④の肉を盛りつける。
- ※豚肉はかたくり粉をつけて、さっと茹でても良い。

向日市食生活改善推進員協議会

地域活動をするみなさんへ!!

①万が一に備えて「福祉の保険」に加入しましょう!!

ボランティア保険…安心してボランティア活動をするための保険です。保険プランは3000円と5000円があり、補償期間は4月1日から翌年の3月31日迄です。ただし、年度途中の加入は保険代支払日の翌日から適用となります。

福祉行事保険…安心して福祉行事(運動会等のイベント)を開催するための保険です。保険料は1行事につき、1人(30円〜269円)×参加人数です。

保険の加入方法は、下記の受付窓口にある振込用紙で入金のおうえ、加入手続きをしていただきます。



②地域のお祭りや交流会で役立つ備品を無料で貸し出します。

自治会活動、サロン活動、福祉教育などの福祉増進を目的とした活動を行う市内の団体・機関を対象に貸し出しています。

◇貸出備品…餅つき道具(杵、石臼)、テント、展示パネル、ボーリングゲーム、ストライクナイン、マイク、ランプ、液晶ビデオプロジェクター、スクリーン、電気ドラム、DVDプレイヤー、高齢者疑似体験セット、サンタクロース衣装など



●受付窓口・お問合せ 地域福祉係

電話 932-11961

※保険内容については

株式会社エスアールエム

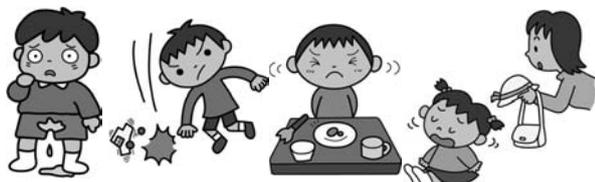
電話 075-822-8613 まで

●受付時間

午前8時30分〜午後5時

(ただし、土、日、祝日は休み)

子育て交流ひろば



子育て応援ミニ講座

食事や睡眠、排泄など、すぐに役立つ内容を専門の講師を交え、参加者同士で学び合います。

心いきいき何でも相談

子どもへの対応などについて、悩んだり、不安を感じた時に気軽に相談ができます。



仲間作りデビュー

子どもが自由に遊んだり、乳幼児を育てている方同士の出会いや交流ができます。

◆なにができるの?◆

◆どんなところ?◆

「子育て交流ひろば」は、親子でのふれあいを大切にして、育児力アップにつながる交流スペースを開放し、住み慣れた地域において安心して子育てができるよう支援します。

※お問合せは、地域福祉係まで。

予定 **開催日** 月1回(5月~)

場所 向日市福祉会館

対象 3歳未満の子どもとその親(無料)

認知症徘徊模擬訓練を

実施しました！

徘徊SOSネットワークの構築にむけて

向日市地域包括支援センターでは、京都府の認知症総合対策事業の一環として、徘徊する認知症高齢者やその家

族を地域全体で支えていく仕組みづくりを目的に、2月4日（金）「徘徊模擬訓練」（声かけ訓練）を実施しました。



当日は、徘徊役が向日台団地から寺戸町の府道沿いを通って阪急東向日駅付近まで歩いていき、その経路上の事業所や商店の従業員、市民などから思い思いに声かけをしていただき、最後の立ち寄り先となった商業施設で声をかけたボランティアスタッフが向日町警察署に連



絡、無事保護され訓練は終了しました。

この訓練を通して、市民に「徘徊事故に対する意識」を少しでも高めていただくよう、これからも、徘徊する認知症高齢者を安全に保護するためのネットワークを拡大していきたいと思えます。

当日ご協力いただいたみなさまには心よりお礼申し上げます。

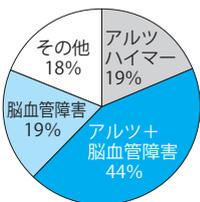
知って得する認知症

第1回

～だれもが安心して暮らせるまちづくりをめざして～

健康
コラム

認知症の病名比率



健康な脳



脳の細胞がびまん性に死んで脳が萎縮する（アルツハイマー病などの変性疾患）



血管が詰まって一部の細胞が死ぬ（脳血管性認知症）

認知症はどんな病気？

認知症は、これまで「痴ほう(呆)」と呼ばれてきた病気ですが、病気の特徴を必ずしも適切に表していないことから、「認知症」に変更されています。

認知症は脳の病気であり、誰にとっても身近な病気です。早期発見・対応につなげることが、本人・家族などにとってよい結果を生みます。

認知症について誤解や偏見をなくし、理解を深めるために、4回シリーズで掲載いたします。

認知症を起こす原因となる病気として最も多いのが、脳の神経細胞が死滅して脳全体の委縮が起こる「アルツハイマー型認知症」、次に多いのが脳梗塞や脳出血など脳の血管障害によって脳細胞が死滅する「脳血管性認知症」です。そのほか、前頭・側頭型認知症やレビー小体型認知症などがあります。いずれも「物忘れ」を主症状に判断力の低下や時間や季節の観念がなくなったりする症状がでます。

「楽しく体操つづけてます！」

～長寿の秘訣は毎日の運動から～



丸小孝一さん (83) 「続けていると身体が軽くなります。」



赤松君枝さん (92) 「みんなで作ると楽しく続けられます。」

「一人では出来ないことも、仲間とならば続けられる。」
そんな魅力が、デイサービスにはたくさん詰まっています！

デイサービスでは、転倒して骨折しないように、毎日の運動（個別機能訓練）に力を入れています。利用者が安全に、そして安心して運動できるよう、機能訓練指導員や作業療法士、ケアワーカーがしっかりサポートしています。
座位・立位・平行棒・他動の4種類の運動プログラムから、その日の体調に合わせて利用者に選んでいただき、仲間とともにみんなが頑張っています。

♡作業療法士の家庭でできる

「TVを見ながらラクラク体操」

その① ひざ伸ばし

効果：立ち上がりや歩行のために筋力向上

・ひざをしっかりと伸ばして足首を天井に向け、息を止めないようにして、数をかぞえながら片足3〜5回から始めてみましょう。



その② 竹踏み

効果：アキレス腱を伸ばして、足裏刺激で血行促進

・安全のため手すりを持ちたり、机などに手をつけて行います。
・10分〜15分が目安です。
・座って行っても足首の柔軟性向上や足首ツボ刺激に効果あり。

その③ ボールはさみ

効果：太もも内側の筋力向上・膝痛予防

・両ひざの間にボール（枕やクッションでもOK）をはさんで内側に力を入れます。10秒間、力を入れて5秒休憩。
・3〜5回から始めてみましょう。
・約15秒保持が理想です。



聞く



Part 18

プロフィール

清水さんは、森本区の区長として、様々な地域活動にご尽力されています。

また、昨年から、高齢者同士が支え合う社会のあり方を考える集まりとして「ふるさと塾」の立ち上げに参加され、現在は、塾長として独居高齢者等を支える活動に取り組まれています。

ふるさと塾の活動

ふるさと塾は地域で孤独死があったことをきっかけに、自治会や市老人クラブ連合会の現役、また元役員が発起人となり、平成22年10月に高齢者の孤立防止を目的に開設されました。

ふるさと塾は、毎週火・木曜日午後2時から5時の間活動されており、対象者は65歳以上の方です。人づてに活動が広まり、毎回5名から10名前後の参加があるそうです。

ふるさと塾 塾長
清水 正さん



前右列、清水正さん

活動の内容は、参加者がふるさと塾のスペースを自由に活用し、写経やちぎり絵をしながら、参加者と世話人がコミュニケーションを取られています。

清水さんは、「地域行事やサークル活動を行うことも大事ですが、ふるさと塾のように日常的な活動を実施することで参加者の安否確認を行うことができます。また、この活動の世話人は、70歳を過ぎていることもあり、相談する側、される側という概念はなく、高齢者同士だからこそ本音で悩みを共有することができます。」と話されています。

ふれあいのまちづくり

向日市社協では、「ふれあいのまちづくり」を

「思いやりのまちづくり」をスローガンに、日々地域福祉を推進しています。

清水さんに、「このスローガンを実現させるために必要なことは？」と、お聞きすると、「暮らしてきて良かったと思える地域づくりが大切だと思います。今日、無縁社会と表現されるように、家族や地域住民との関わりが希薄になっています。特に会社勤めされている方などは、地域との接点がなく、退職後、活動の場が地域に移った時に孤独を感じてしまうことがあります。高齢者だけでなく、すべての世代に言えることですが、人はひとりでは生きていくことはできません。何かに悩んだ時に共に励まし合えるような環境を作っていくことが必要です。私たちが開設したふるさと塾もこういった問題に取り組み、地域住民のつながりの場となるように活動していきたいと思えます。」とのこと

向日市社協では、市内で社会福祉に携わって活躍されている方にインタビューを行い、その方の活動の内容等をご紹介します。「この人に聞く」のコーナーを開設しています。今回は、ふるさと塾 塾長の清水正さんにお伺いしました。

でした。

最後に向日市社協へ期待することについてお聞きすると、「向日市社協には、地域活動を行う機関や団体のネットワーク作りを期待します。地域活動を行う機関や団体には、それぞれの目的に合わせた専門性があります。また、地域の特徴などにより違いがあります。これらの機関や団体間の関わりは薄く、他の活動については、知らないことが多いです。それぞれの情報を共有することで地域活動は活発になると思います。さらに地域活動と向日市社協や行政が結びつくことで、お互いの活動に足りない部分を補うことができ、住民にとってより効果的な活動が広がり、住民相互の見守りや閉じこもりの防止につながると思います。」とのこと

※ふるさと塾に関する問合せ
(TEL: 075-5921-0608)

(愛称: むつみん)



向日市社協の広報誌「福祉パレット」に関するお知らせ

向日市社協の広報誌「福祉パレット」は、市民の皆様から寄せられた善意の「赤い羽根共同募金」の配分金を財源として、年に3回(3月・7月・11月)発行しています。

今後も市民の皆様に関心と親しみをもち読んでいただけるよう、紙面の充実に向けてまいりたいと思っておりますので、「福祉パレット」に対するご意見やご感想、ご要望等がありましたら、お気軽にお寄せください。

お問い合わせ先

- 総務係 932-1960
- 地域福祉係 932-1961
- 障がい者地域生活支援センター 932-1990
- 地域包括支援センター 921-1550
- デイサービスセンター 931-3294
- ホームヘルプセンター 932-1968
- 居宅介護支援センター 931-3030
- 福祉会館 931-3322

