

平成24年10月15日発行

編集・発行

社会福祉法人 向日市社会福祉協議会

京都府向日市寺戸町西野辺1番地の7

向日市福祉会館内

TEL.075-932-1960 FAX.075-933-4425

ふれあいと思いやりのまち

7.67
むこう

むこう市社協だより

福祉パレット

第5回

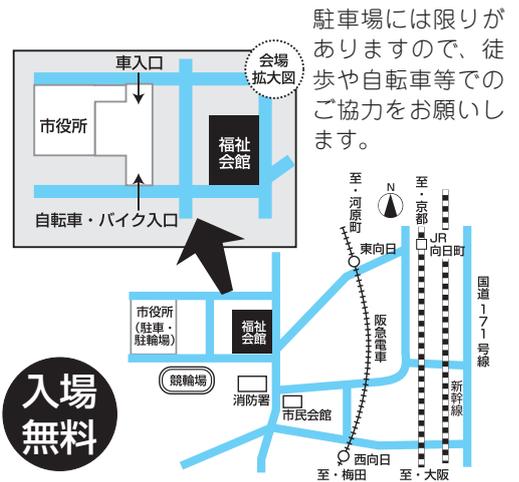
社協まつり

平成24年11月4日(日) 午前10時～午後3時

場所 向日市福祉会館 (向日市寺戸町西野辺1-7)

主催/向日市社会福祉協議会 後援/向日市・京都新聞社
お問い合わせ 932-1960

社協まつりでは、向日市社会福祉協議会と地域の福祉関係団体（ボランティアグループ・ふれあいサロン・地区社協・福祉施設）が、日ごろの活動をPRしたり、作品の展示・販売を行います。



入場
無料

駐車場には限りがありますので、徒歩や自転車等でのご協力をお願いします。

内 容

- 模擬店
- 人形劇 『クラルテ』
- バルーンアート
- ジャグリング
- ピンゴゲーム
- もちつき
- オリジナルハンカチ作成
- ボランティア団体・福祉団体による 展示・舞台発表
- サロン展示体験
- 福祉施設・団体作品展示販売
- 福祉用具展示販売
- 野菜販売
- キッズルーム 親子で万華鏡作り
- ミニステージ
- スーパーボール など



きりとり

きりとり

第5回 社協まつり
キャラメル
ポップコーン無料券
午前10時～午後2時
先着500名

福祉川柳コンテスト

～向日市社協設立60周年企画～

向日市社協では設立60周年を記念し、福祉への理解と関心を高めることを目的に、右記のとおり、福祉川柳を募集いたします。「福祉」「介護」「ボランティア」をテーマにした、誰もが心温まるユーモアある作品をお待ちしています。

応募期間 平成24年10月15日(月)～
12月28日(金)

募集内容 「福祉」「介護」「ボランティア」をテーマとした五・七・五の川柳

賞 品 厳正な審査により、作品を選考し、次のとおり賞品を贈呈します。

最優秀賞 図書カード 10,000円
優秀賞 図書カード 3,000円
むつまじ賞 図書カード 1,000円

応募方法

以下の①～⑤を書いて、窓口提出・郵送・Eメールのいずれかの方法でご提出ください。

①作品 ②氏名 ③ペンネーム(希望する場合) ④住所 ⑤電話番号

注意事項

- ・一人何作品でもご応募いただけます。
- ・応募作品は未発表でオリジナルのものに限ります。
- ・応募作品の著作権は向日市社会福祉協議会に帰属します。

応募先

向日市社会福祉協議会 総務係

向日市寺戸町西野辺1-7

TEL: 932-1960

E-mail: soumu@muko-shakyo.or.jp

社協会費へのご協力ありがとうございます

平成24年度社協会費実績報告

平成24年度 社協会費募集報告

(単位：円)

地区名	一般会員 一口500円	特別会員 一口3,000円	名誉会員 一口10,000円	賛助会員 一口5,000円	合計
物集女	804,300	6,000			810,300
寺戸	1,563,900	75,000	20,000		1,658,900
森本	329,000	33,000	10,000		372,000
鶏冠井	422,500	24,000			446,500
上植野	442,800	45,000	10,000		497,800
向日	128,500	15,000	10,000		153,500
西向日	172,500	9,000	30,000		211,500
向日台	141,800	18,000			159,800
その他				710,000	710,000
合計	4,005,300	225,000	80,000	710,000	5,020,300

平成24年 8月31日現在

このたび、平成24年度社協会費のご協力をお願いいたしましたところ、多くの方々にご賛同いただき、貴重な会費を納入していただき、貴重な財源となるもので、有効に活用させていただきます。

平成24年度 名誉会員、特別会員、賛助会員 (50音順、敬称略)

名誉会員		特別会員		賛助会員	
清水敏行	清水義和	清水正弘	堀越雅朗	大西雅一	(物集女)
清水良治	清水浩彰	小藤民子	足立敏幸	堀越雅一	(寺戸)
岡山博一	杉本浩彰	斎藤民子	稲本正巳	梅地洋子	岩本恒典
段本治療院	高木省二	千賀万寿子	野口高洋	植田進	(上植野)
土井医院	原田弘勝	塚田和子	小野廣一	風間加代	鎌田豊一
内藤品歯科診療所	山本隆彦	中野三武郎	五十棲正信	乙訓調剤薬局	乙訓調剤薬局
中本医院	村山高	生嶋伸一	岡本すみ子	角水医院	向日町店
西野接骨療院	山本隆彦	生嶋正巳	伊原薬局	加藤小児科医院	向日町ドラッグ
野崎皮膚科医院	谷口歯科医院	岡本敏行	あらかわ医院	川勝内科医院	山口歯科医院
羽田歯科医院	田村眼科医院	上田敏行	赤川歯科	かわかみ調剤薬局	山下クリニック
花安小児医院	田村眼科医院	岡山博一	病院・医療機関等	きくおかクリニック	よこばやし医院
ヒラオカ薬局	段本治療院	岡山博一	赤川歯科	北原歯科医院	洛西医院
廣瀬診療所	土井医院	岡山博一	クリニック	北村歯科医院	若江医院
ふじもと整形外科	土井医院	岡山博一	伊原薬局	ケアセンター回生	一般・企業等
法貴薬局	土井医院	岡山博一	あらかわ医院	(医)こばやし	有馬義化研(株)
堀医院	土井医院	岡山博一	あらかわ医院	耳鼻咽喉科医院	五十棲建材
真崎歯科	土井医院	岡山博一	あらかわ医院	坂根歯科医院	いなもと印刷
マツノ薬局	土井医院	岡山博一	あらかわ医院	笹川医院	ヴェキア有会社
(株)マルナカ薬局	土井医院	岡山博一	あらかわ医院	繁本医院	(株)ヴェリテ稲本
南皮ふ科医院	土井医院	岡山博一	あらかわ医院	清水接骨治療院	(株)大塚竹材店
宮本歯科医院	土井医院	岡山博一	あらかわ医院	鈴木内科外科	遠藤電気
向日町中歯科医院	土井医院	岡山博一	あらかわ医院	竹内歯科医院	(株)オートショップ
向日町ドラッグ	土井医院	岡山博一	あらかわ医院	武田医院	スーパードノバ
向日町クリニック	土井医院	岡山博一	あらかわ医院	たさか眼科	大橋山田合同事務所
山下クリニック	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
よこばやし医院	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
洛西医院	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
若江医院	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
一般・企業等	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
有馬義化研(株)	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
五十棲建材	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
いなもと印刷	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
ヴェキア有会社	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(株)ヴェリテ稲本	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(株)大塚竹材店	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
遠藤電気	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(株)オートショップ	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
スーパードノバ	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
大橋山田合同事務所	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
岡崎鉄工商会	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(有)おかざき	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
オカダ酒店	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
岡田石材	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
有限会社オッツ	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
オムロン	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
ヘルスケア(株)	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
かどや	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
片山米穀店	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(株)瓦熊	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(株)神崎屋	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
木下建設(株)	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京たけのこ森庄	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京都衛生開発公社	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(株)京都銀行	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京都市日町支店	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(株)京都銀行	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京都市日町支店	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(株)京都銀行	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京都市日町支店	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京都新聞	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
向日町北販売所	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
向日町新聞	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
向日町販売所	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京都中央信用金庫	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
向日町支店	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京都中央信用金庫	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
向日町支店	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京都中央信用金庫	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
向日町支店	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京都中央農業協同	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
組合向日支店	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京都トヨペット(株)	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
乙訓営業所	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(株)きりん園本店	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
京滋三菱ふそう	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
自動車販売(株)	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
向陽福祉会向陽苑	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(株)ユニス	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
理容カトウ	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(株)ワイエー物流	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
(有)和光下村	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
その他	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
向日市副市長	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
児玉 幸長	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
向日市教育長	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
奥野 義正	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
向日市役所部長	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		
向日市役所課長	土井医院	岡山博一	あらかわ医院		

ご近所づきあいで、地域の優しさを育もう！

養成講座
のご案内

少子高齢化社会が急速に進む中、認知症高齢者やひとり暮らしの高齢者の増加など、介護が必要な高齢者を家族や介護サービスだけで担うことが難しい状況になってきています。また、町内会活動の低迷、地域の担い手不足が深刻化し、身近なはずの町内会でのご近所付き合いが失われつつあります。

災害時や緊急時など、いざという時に頼りになるのがご近所の絆です。

社協では、高齢者を地域で支える地域サポーターや現代版「向こう3軒両隣」の発想で、『ご近所福祉』を進めていく世話役さんを養成します。
※受講された方には修了証を発行します。



今年度
から
スタート

ご近所の世話役さん (ご近所福祉推進員) 養成講座

地域サポーター 養成講座

開催日時

- 1回目 12月6日(木) 13:30~16:00
「ご近所福祉の推進について」
～再構築！ご近所の支え合える絆をつくる～
- 2回目 12月13日(木) 13:30~16:00
「ご近所のつながりが必要な時って」
～災害時や認知症の方への対応とは～
- 3回目 12月20日(木) 13:30~16:00
「ご近所福祉の取り組みについて」
～向日市内の活動紹介から考えてみよう～

場 所 向日市福祉会館3階大会議室
参加費 無料 定 員 30人

開催日時

- 1回目 11月15日(木) 13:30~16:00
「高齢者の暮らしを考える」
～地域で支え合う仕組みづくり～
- 2回目 11月22日(木) 13:30~16:00
「地域サポーター活動について」
～地域の支えがあれば安心～

場 所 向日市福祉会館3階大会議室
参加費 無料
定 員 30人

お問い合わせ・お申し込み先 向日市社協ボランティアセンター 電話932-1961

地域で仲間づくりを

始めましょう!!
サロン助成でお手伝いします

向日市社会福祉協議会では地域住民同士のつながりや居場所づくりを目的に「ふれあいサロン活動」を行う団体に對して活動費の一部を助成しています。昨年度まで高齢者のみを対象としていましたが、今年の4月から障がい児・者や子育て中の親等の活動でも助成が受けられるようになりました。

＜要件＞

- (1) 向日市内で地域住民を対象に活動していること。
- (2) おおむね毎月定期的に開催していること。
- (3) 参加者が1回につき、おおむね5名以上であること。ただし、設立年度は除く。
- (4) 政治、宗教、営利を目的とした活動でないこと。
- (5) 向日市社会福祉協議会(以下「本会」という。)が主催する会議、研修会等に参加できること。

① 子育て中の母親が月に1回程度集まって、母親同士の交流の機会を持ちたい。

② 障がい者同士が定期的に集まり、互いの悩みなどを話あえる機会を作りたい。

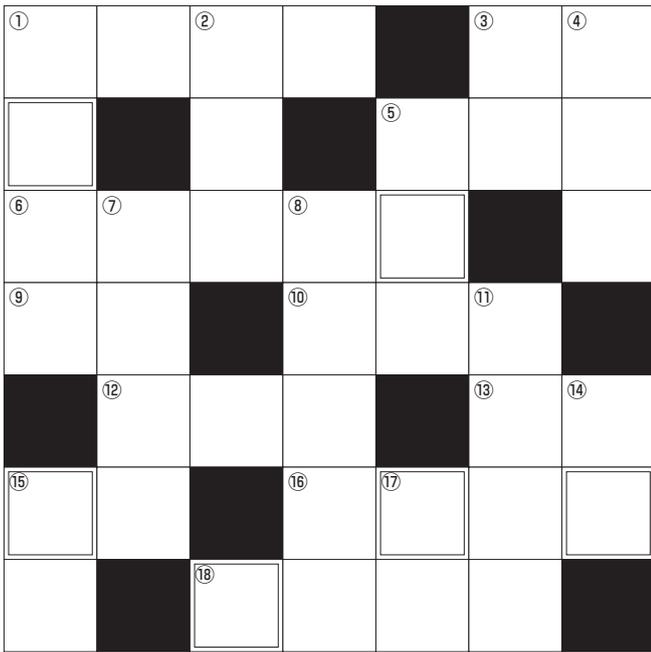
③ 近所の高齢者を含めた仲間と、定期的に茶話会を催したい等。

以上のような活動で、次の要件を全て満たす団体には登録のうえ、申請していただく活動費の一部について

※サロン活動とは…高齢者や障がい児・者、子育て中の親など、地域の住民グループが自主的に、生きがいや、仲間づくりのために活動するものをいいます。

●ご相談は、地域福祉係(電話932-1961)まで。

クロスワード



- タテのカギ**
- ① 大企業の経営者や実業家などが構成している社会。
 - ② 映画などを試みに映すこと。
 - ③ 英語で言うところのBOX。
 - ④ 表面は善人だが、その実は…という人。
 - ⑤ 高級時計会社。
 - ⑦ 沖縄に多い名字。ボクシングのチャンピオンもいました。
 - ⑧ 蚊取り線香の巻き方は？
 - ⑪ 木造家を傷める害虫。
 - ⑭ カヤツリグサ、ユウスゲなどをふくむ植物の種類。
- ヨコのカギ**
- ⑥ 『竹取物語』の主人公。
 - ⑨ 医療および保健指導を司る医療従事者。
 - ⑩ 庶民的なお菓子のこと。
 - ⑫ 会計・計算の仕事をする部署。
 - ⑮ 米を蒸して杵と臼でこねてつくります。
 - ⑰ マグロの肉が入っています。
 - ⑳ サラダ、〇〇サンド。

***締め切り**
平成24年11月30日(金)
 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

- ⑬ スポーツで、計算されない試合時間「〇〇タイム」
 - ⑮ 家の入り口にある開閉式の建造物。
 - ⑯ 洛北の山村に伝わる古い風習で、高さ20mの大傘に松明を投げて点火します。
 - ⑰ 突然に、前触れもなく…。
 - ⑱ 問題…二重□枠の文字を並べ替えて言葉を見つけてください。(6文字)
 - ヒント… 中秋の名月のことを言います。サトイモを供えてお月見を…。
- *応募方法**
 はがき又はFAXに、①回答②氏名③住所④今月号で特に関心があった記事(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。

料金 2,000円

内容 6寸1段

申込 配食を希望される方は、お住まいの地区担当の民生児童委員を通じてお申し込みください(期間：11月15日～12月7日)。

くわしくは地域福祉係までお問い合わせください。



※ 多少内容が変わる場合があります

70歳以上のひとり暮らしの方を対象に、お節料理を大晦日に配食します。

お節料理配食のお知らせ

あたたかいお正月を迎えていただくために

くらしの資金(冬期)のお知らせ

疾病や失業等により、一時的にお金のやりくり困ったり、緊急に資金を必要とする世帯のために、「くらしの資金」の相談を受付けます。

受付期間
 12月3日(月)～14日(金)
 午前9時～午後4時
 (土・日曜日を除く) ◎要予約

貸付限度額
 1世帯あたり10万円以内

●ご相談は、地域福祉係(電話932-1961)まで。

善意のご寄付ありがとうございました。
 (平成24年5月19日～平成24年8月31日)

恒田 三千雄 様 10,000円 匿名 1件 10,000円

暮らし慣れた地域で安心して暮らし続けるために

トメさんは今年で93歳になりました。20年前に夫に先立たれ、ひとり暮らしです。数年前までは、何でも一人でできていましたが、最近、ごみ出しや電球の交換、庭の手入れなどができなくなってきました。物忘れも少し出てきて、買い物に出かけて家に帰れなくなったこともあり、初期の認知症も疑われます。先月は悪徳商法にだまされて30万円の布団を買わされてしまいました。トメさんには娘さんがいますが、東京で家族と暮らしており、向日市にはいつでも帰って来られる状況ではありません。それでもトメさんは、夫と暮らし続けた家です。生活したいと思っています。

トメさんをサポートする公的サービス

普段からトメさんを心配していた民生委員は、地域包括



支援センター（以下、支援センター）に最近のトメさんの状況を相談しました。支援センターの職員は、トメさん宅を訪問し、娘さんとも連絡を

とり、トメさんが介護保険を利用できるように要介護認定の申請を行いました。数週間後に、要介護度1の認定が出たため、トメさんは、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）でケアプランを作成してもらい、訪問介護（ヘルパー）を利用することにしました。また、

金銭管理にも不安があるため、福祉サービス利用援助事業を使って、福祉サービスの利用支援や通帳の管理をしてもらうことにしました。娘さんが向日市に帰ってき

たときには、支援の方向性を確認するために、民生委員、支援センター、社協、ヘルパー事業所でケア会議を開催することにしています。

地域の様々なサービス

地域には公的なサービスだけでなく様々なサービスがあります。たとえば、ごみ出し

などのちょっとした生活支援を行うために、地域サポートが訪問することになりました。また、トメさんが孤立しないようにするために、公民館やコミセンで定期的開催されている「ふれあいサロン」に、近所のボランティアさんが声をかけて参加することになりました。さらに、年に数回、地区社協が行う配食をお願いすることにしました。

隣所でトメさんを見守る

ある日、民生委員さんが見守りのためトメさんを訪れる

と、お隣の方が晩ごはんのおかずをもってトメさん宅に訪れていました。以前からトメさんを気にかけて、おすそわけをしていたそうです。民生委員さんは、「みんながトメさんを気にかけていること」、「これから地域で交流を続けてほしいこと」、「何かあった時には連絡すること」などをお願いしました。お隣さんも「できることはなんでもするわ」と言ってくださいました。

用語の説明

民生委員…ひとり暮らし高齢者などの援助活動をはじめ、生活に関する相談に応じ、暮らしを支援する人

地域包括支援センター…高齢者の多様な相談に対応する窓口

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）…ケアプランの作成や、介護事業者との連絡調整を行う窓口

訪問介護（ヘルパー）…身体の介護や生活援助のサービス

福祉サービス利用援助事業…福祉サービスを利用するための手続きや、日常的な金銭管理を行うサービス

ケア会議…関係者が集まり、支援について考える会議

地域サポート…在宅を訪問するボランティア

地区社協…市内8地区に設立されている福祉活動を行う住民組織

ふれあいサロン…高齢者が地域の中でいきいきと暮らしているように、気軽に集まれる場

一歩ずつ前へ...

西口 富紀子さん (92歳)



※富紀子さんについて、ご主人の早一さん(87歳)にお話をうかがいました。

プロフィール紹介

須磨育ちで、三姉妹の末っ子。神戸女学院を卒業され、英語も堪能で、バリバリのキャリアウーマンだったそうです。

お二人の出会いには、ご主人の働く国鉄の大阪駅の総合案内所に富紀子さんのお母さんが尋ねて来られたのがきっかけだったそうです。お一人とも京都結婚される頃には、

市にお住まいで、昭和30年6月向日市に引越してこられました。ご主人のお母さんと一緒に家庭を築いてこられました。そのお母さんが、認知症を発症されたのをきっかけに、ご主人は国鉄を辞め、ご夫婦で喫茶店を始められました。富紀子さんは、ご主人のお母さんの介護をとても献身的に尽くしてくださいました。

平成21年3月に富紀子さんが転倒され、入院、その後退院。その頃から、認知症を発症。喫茶店を閉店し、ご主人が富紀子さんの介護をされることになりました。一人では大変とのこと、ヘルパーを利用されることになりました。

ご主人に今の思いをお聞きしました

母親を、妻が献身的に看ってくれた。今は、当時の大変さが改めてわかり、感謝の気持ちでいっぱいだ。

介護の心得って何かありますか？

食事には気をつけるようにしています。去年の秋頃は、おじやに、鶏肉、野菜等をいれていましたが、最近はおじやの離乳食を栄養士さんに教えてもらい、それを組み合わせて調理しています。そして、冷たい物をそのま

ま出すのではなく、必ず火をいれて柔らかくすると、とてもよく食べてくれます。

ヘルパーを利用されてどうですか？

今まで高齢の方とあまり関わっていません。なので、「介護」と言う言葉自体にピンとこなかった。

昨年8月、妻の様子がおかしいとヘルパーさんに気づいてもらい、ケアマネさんに連絡、そして主治医の先生が往診に駆けつけてくださり、脱水だったことがわかった。自分ひとりではどうすればよいのかわからなかったが、ヘルパーさんに教えてもらって助かった。

初体験のことばかりで、毎日が勉強になります。

今後の目標は？

妻には、100歳以上は長生きしてほしい！そして、自身も100歳まで妻を看られる健康な身体を守っていかなくては...との思いが強いです。

ご主人の名言

後戻りはできない。一歩ずつ前へ進んで、一日一日夫婦の時間を大事にすごしていきたいですね！

掲載する内容・写真に関しては、あらかじめご本人やご家族より承諾を得て、掲載させていただいております。

登録ヘルパーさんを
募集しています

お問い合わせ先

向日市社協ホームヘルプセンター TEL: 932-1968

楽しく一緒に働きませんか!!

「ケアプラン」の作成や相談を通じて、住み慣れた自宅で、安心して暮らし続けていただけるよう、お手伝いしています！

向日市社協の居宅介護支援センターでは、介護保険で、要介護（又は要支援）認定を受けられた方に対して、住み慣れた自宅で、必要なサービスを適切に利用していただくことができるように、お手伝いしています。

本会センターには、現在、6名の介護支援専門員（ケアマネジャー）が働いています。ケアマネジャーは、介護や支援を必要とされる方とその家族からの依頼を受けて、心身状態や生活状況、家族関係等を聞き取るとともに、サービスを利用することで、どの



ような生活を送りたいかということについて、目標を設定して、介護保険のサービスと介護保険以外のサービスとを組み合わせながら、「ケアプラン」を作成しています。

「ケアプラン」は、どのようなサービスをいつ、どれだけ利用するかと言うことについて、詳しく定めた計画書です。「ケアプラン」を作成することによって、効率的に各種サービスを利用することができますようになります。

また、ケアマネジャーは、介護に関する相談はもちろんのこと、福祉や医療等に関する専門的な相談にも応じています。

住み慣れた自宅で、安心して暮らし続けていただけるよう、お手伝いしていますので、介護保険のサービスを利用したいと考えておられる方は、お気軽にご相談ください。

風邪を引かない身体作り。 免疫力を高めよう！

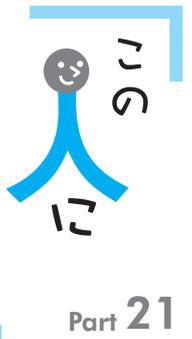
健康
コラム

秋は一日の温度変化が激しく、体調を崩しがちで実は風邪を引きやすい季節です。風邪の原因としてウイルスの流行や、寒さ、乾燥があります。しかし、それ以上にカギになるのが、今の自分自身の体力や体調、免疫力です。そして、この免疫力を作っているのが、毎日の生活習慣です。過ごしやすい秋・運動の秋に、風邪に強い身体作りをしませんか。

免疫力を高める要素

十分な睡眠	免疫細胞も他の細胞と同じく、夜の間に新しい細胞がつくられます。十分に身体を休めることで、細胞の入れ替わりをスムーズにします。
バランスの良い栄養	免疫細胞はたんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランス良く必要とします。また、抗酸化力のあるビタミンBとCは、免疫力を高めます。
継続的な運動	運動は、血の巡りを良くします。運動すると体内にウイルスが侵入したときに体を守る白血球＝免疫細胞が、より活発に働きます。
笑顔	笑うことで自律神経を刺激し、血圧を下げ、心拍、呼吸を整えます。また、脳の血流量を増加させ、身体のバランスを整えます。
体温を上げる	体温が低いと体内のウイルスに対する抵抗力が低下し、腸内では悪玉菌などの有害菌が増殖して様々な病気の原因にもなります。
うがい・手洗い	のどの粘膜にウイルスが付着するのを防ぎましょう。

聞く



Part 21

▼プロフィール

梅地さんは向日市社協のサロン養成講座を受講されたことを契機に、受講者の有志数名と平成13年に最初のサロンを立ち上げられ、現在までに市内5カ所にサロンを設立されています。しかし、最初の頃はどのようなサロン活動すればいいのかと悩まれ、サロン活動をしている他市への見学など1年以上も活動について勉強されたそうです。その間に向日神社の境内で模擬サロンを開催され、親の介護の合間に自分の為に何年かぶりに外出したと話す参加者と出会われました。地域で孤立している人の存在を知り、サロンの必要性を強く感じられた梅地さんは、その後次々とサロンを立ち上げられ、現在も「サロン・かぐやひめ」の代表として積極的に活動を続けておられます。

サロン・かぐやひめ 代表
梅地 洋子さん



▼サロン・かぐやひめの活動

現在、市内5カ所（サロン・かぐやひめ〇あい）〇にそれぞれ愛、友、信、相、敬の名称がついています。で活動しているサロンは毎月1回で、参加費として1000円が必要ですが、どなたでも参加できます。（場所の広さの関係で新規の参加が難しいサロンもあります。）開催日前には、スタッフが参加者宅を訪問して、案内状を手渡しして回るので、地域で暮らす高齢者の見守りにもなっています。最近は、参加者の高齢化が進んだこともあり、認知症の進行等で専門職につないだ方が良いと判断した時は、地域包括支援センターに相談することもあるそうです。

さんが一緒にお菓子とお茶を楽しみ、誕生日の方がいらっしやれば、参加者とスタッフ全員で歌を唄ってお祝いを楽しみます。

今後のサロン活動について抱負を伺うと、「地域で交流の機会が少ない高齢者が沢山おられるので、高齢者の居場所づくりが大切。月1回ではなく、毎日来られるところを作っていければよい」また、「将来、自分の行く居場所を作っている」とも話されています。更に6つ目のサロン設立にも意欲的で、サロン活動を支えるスタッフの仲間ともしっかりと楽しいことをしたいと考えておられます。昨年はスタッフの仲間と食事を開催し、大いに盛り上がったとか。今年も楽しい企画を考えておられるようです。

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や団体にインタビューを行い、その方の社会福祉活動の内容等をご紹介する「この人に聞く」コーナーを開設しています。

今回は市内5カ所でサロン活動をしているサロン・かぐやひめ代表の梅地洋子さんにお話を伺いました。

▼ふれあいと思いやりのまちづくり

「向來、自分の行く居場所を作っている」とも話されています。更に6つ目のサロン設立にも意欲的で、サロン活動を支えるスタッフの仲間ともしっかりと楽しいことをしたいと考えておられます。昨年はスタッフの仲間と食事を開催し、大いに盛り上がったとか。今年も楽しい企画を考えておられるようです。

向日市社協では、市民の皆様への身近な相談窓口として、今後も一層取り組んでいきたいと考えております。

(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くよう、紙面の充実に努めてまいりますので、「福祉パレット」に対するご意見や感想、ご要望等を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

