

福祉パレット

まごころ見守り定期便

～健康維持・改善と地域生活の見守り～

「まごころ見守り定期便」は、乳製品乳酸菌飲料「Newヤクルト」を定期配達する向日市社協のサービスです。

配達は必ず手渡しで行い、併せて安否確認を行います。

対象者

向日市在住の満70歳以上のひとり暮らしで介護サービスなどを利用していない方

頻度・本数

週1回5本

(配達：京滋ヤクルト販売株式会社)

自己負担金

1本につき10円



～申込から配達までの流れ～

- 1 **申 込**
本会までご連絡ください。
- 2 **聞き取り** ↓
職員がご自宅へ訪問し、事業の詳細を説明いたします。
- 3 **注 文** ↓
職員が聞き取った内容を基に京滋ヤクルト販売(株)へ市社協が注文を行います。
- 4 **配 達** ↓
京滋ヤクルト販売(株)から申込者へ配達日時の連絡を行います。週1回の配達が始まります。



京滋ヤクルト販売との協定式

歳末たすけあい募金の財源で「支え合い」「地域づくり」を推進!

歳末おかたづけ応援隊事業<報告>

介護等の支援が必要な70歳以上の高齢者世帯宅におかたづけ(お掃除)のお手伝い

歳末のおかたづけやお掃除は、介護等の支援が必要な高齢者にとって大変な作業です。しかしながら、公的な支援やサービスがありませんでした。

こうした制度のすきまを支援しようと、社会福祉協議会とシルバー人材センターが協働で取組んだ事業です。歳末時に地域の民生委員さんを通じて利用

のお申込みを受け、シルバー人材センターの会員2人が希望者宅におかたづけに伺いました。

利用料金 2時間コース 1,000円
3時間コース 2,000円

コンロや換気扇、台所まわりの掃除
照明や窓のガラスのふき



押入れやタンスの中の整理、使っていない
部屋の掃除。照明や窓ガラスのふき掃除



共同募金にご協力いただきありがとうございました。

平成25年度の募金額

地区・種別	赤い羽根	歳末たすけあい
物集女	485,900	501,230
寺戸	1,089,945	1,240,651
森本	272,100	327,310
鶏冠井	309,030	411,504
上植野	290,350	346,596
向日	94,650	120,510
西向日	150,000	174,700
向日台	101,751	101,221
法人・職域・街頭等	254,520	18,056
合計	3,048,246	3,241,778

善意のご寄附ありがとうございました。

歳末たすけあい募金配分の使途

事業名	配分金
子育て支援	495,816円
ご近所福祉の推進	224,639円
地域サポーター養成・支援講座	62,620円
高齢者支援	200,728円
福祉団体への助成(29団体)	1,314,000円
車いす貸出	56,250円
ボランティア育成支援	27,080円
社協まつり	447,931円
新成人祝	30,725円
合計	2,859,789円

赤い羽根配分金の使途

事業名	配分金	事業名	配分金
交流のつどい支援	230,000円	社協ボランティア連絡会育成支援	80,000円
単身親世帯支援	100,000円	親子ふれあい	100,000円
むこう市社協だより「福祉パレット」発行	515,231円	障がい者の交流のつどい支援	30,000円
困りごと相談事業	360,000円	合計	1,415,231円

実践！ご近所福祉

「大切な命を守るために！避難所自主運営訓練」
(第4向陽小学校区の町内会)

20町内会
300人が参加

昨年9月21日に実施された向日市防災訓練で、社会福祉協議会が避難所自主運営訓練を担当しました。

大地震の災害時に小学校の体育館で避難所生活をおくことを想定した訓練です。

この訓練はお膳立てされたものではなく、その場で参加者に運営スタッフになっていただき、総務班・情報班・食料班・物資班・衛生班・要配慮者班に分かれ、実際に自分たちで自主的に避難所の運営を話し合いながら取り組むものでした。

第4向陽小学校区には26の町内会があり、事前説明会に15町内会、その後も個別に町内会長さんに訓練を呼びかけましたところ、本番では20町内会の参加がありました。



C
・瓜生八町
・西瓜生町
・山二町
・エトワールサカモト
・コスモ東向日
・飛龍北町
・南飛龍町

- ①町内会ごとに1次避難所から体育館へ
 - ②町内毎に区画して避難者の名簿づくり
 - ③避難所の運営委員の選出
 - ④避難所のルール決め、情報伝達
 - ⑤食事前の消毒やゴミ箱、トイレ設置
 - ⑥飲み物や食事の提供
 - ⑦要配慮者への対応
 - ⑧物資の需要と供給
- など

町内会で災害時の訓練（防災福祉ワークショップ）をしてみませんか？
消火器訓練時にプラスしてできます。社協へお気軽にご連絡ください。



参加者の声

訓練でこれだけ大変だったら、いざ大震災が起きて体育館で避難生活をするとなるとすごく混乱することがわかった。この訓練に参加して良かった。

「食事がきてない」「飲み物が足りない」「ゴミはどうするの」など、いろいろと質問されて対応が大変だった。運営側がしっかりと考え、情報を伝えることの大切さがわかった。

地域のさまざまな活動に役立っています！

子育て支援ねこぼす
「ねこぼすひろば ほっこりカフェ Part II」



向陽小学校
「行こうよう！秋まつり2013」

サロン活動の紹介

サロンで広がる友人の輪

今回は毎月第3火曜日の午後1時から、中央公民館でサロン活動（※）をしている「サロン・パーク」をご紹介します。

○活動について

「サロン・パーク」は平成14年に設立されたサロンです。現在の登録者数は22名で、毎月、平均して17、8人の参加があります。

プログラムは物づくりを中心に取組まれています。折り紙を組み合わせて作ったピエロなどの装飾的なものから牛乳パックを再利用して作ったメガネ入れといった実用的なものまで、一回のサロンで完成できるように世話人さんが工夫して参加者に提供されています。

世話人の方に聞くと「物作りの準備は大変だけど、手伝ってくれる仲間がいることや参加者が喜んで作ってくれるのがうれしい。みんなの笑顔がサロン活動の励みになっている」と話されました。

○サロンに参加してみよう

参加者の方に聞くと「挨拶だけでなく、いろいろな話のできる友人が増えた」と話されています。また世話人さんは「物づくりを通じて、他のサロンの人と交流する機会ができて、友人の輪が広がって、楽しい」



と話されています。

○今後について

世話人の方に聞くと「これからもサロンに参加して、元気におしゃべりをしたい。閉じこもってはダメ。笑顔を見せあうことで、お互いが励まし合っている」と話されています。

向日市社協では地域の絆を深めるサロン活動に助成金を交付しています。詳しくは、地域福祉係（電話932-1961）までお問い合わせください。

※小地域で住民グループが自主的に生きがいや学習、仲間づくりのため活動すること

ボランティアセンター登録団体・個人を大募集

あなたの“活動”をとおして地域に“えがお”の花を咲かせましょう

コーラスや楽器演奏、囲碁・将棋、創作活動等を愛好している団体・個人の皆さん!! 自分たちの日頃の成果を発揮して、楽しみながらボランティア活動をしてみませんか?

地域や福祉施設等ではさまざまなボランティアを必要としています。登録していただければ地域や福祉施設等からの依頼を紹介します。

ボランティアセンターの登録は地域福祉、社会福祉に貢献する非営利の団体・個人の方なら、どなたでもできます。

また登録していただいた団体・個人には依頼紹介のほかに、次のような活動支援を行っています。

○活動資金の助成事業をご案内します。（団体のみ）

○登録団体は社協HPで紹介します。

○ボランティアルームの利用ができます。（福祉会館3階）

○貸出備品の利用ができます。（団体のみ・要予約）

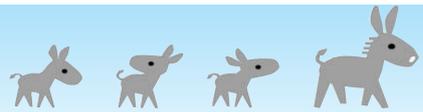
○ボランティア情報誌を発送します。

活躍の場を求めている団体・個人の方は是非ご登録ください。

詳しくはボランティアセンター（電話932-1961）までお問い合わせください。



親子で認知症の理解を



小学校の **授業参観** で認知症の講座を行いました！

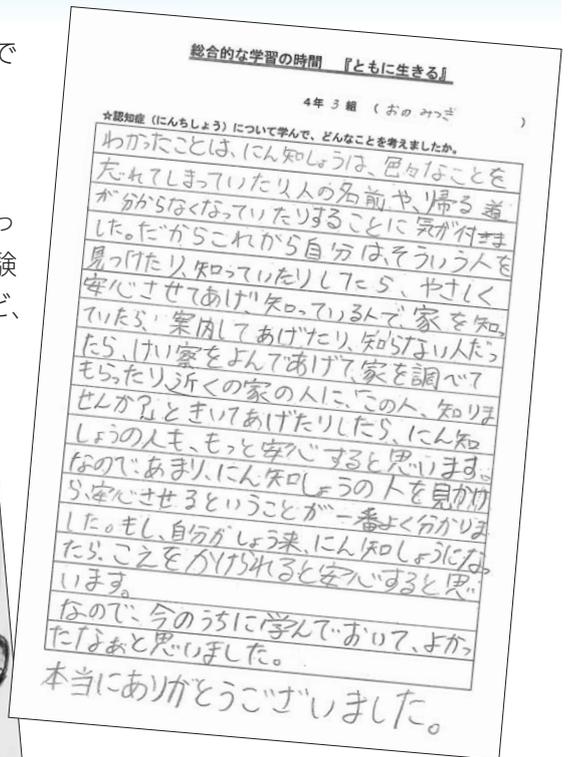
認知症支援の輪を幅広い世代に広げるために、今年も授業参観で認知症サポーター養成講座を行いました。

◇平成25年11月30日（土）向陽小学校 4年生

◇平成26年1月25日（土）第2向陽小学校 4年生

テキストや事例映像を見ながら児童の皆さんと一緒に「認知症ってなんだろう？」を考えました。また、認知症の人の気持ちを体験したり、寸劇を通して認知症役の講師にやさしい声かけをするなど、楽しく学びました。配布したオレンジリング（リストバンド）は、当事者とそのご家族への応援者のしるしです。児童や保護者の皆さんにも、あたたかい気持ちが広がりますように…！

これからも、地域住民はもちろん、スーパー、コンビニ、学校、消防、警察などあらゆる場所で、「認知症サポーター養成講座」を行いますので受講者を募集します。（申込先：中地域包括支援センター 921-1550）



〔感想文：第2向陽小4年3組小野光姫さん〕

《豆知識》

8020運動



みなさん「8020（ハチマルニイマル）運動」をご存知ですか？

これは、1989年（平成元年）から、当時の厚生省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

ちなみに「8020」の「80」は男女

を合わせた平均寿命（8020運動の始まった平成元年当時）で「20」は、人間が食物の種類や年齢を問わず「噛める」ための必要な歯の数だそうです。

よく「噛む」ことは、健康に役立つ様々な効果があるのですが、その効用について、学校食事研究会が『卑弥呼の歯がいーぜ！（ヒミコノハガイーゼ）』という標語を作りました。

- ①：肥満予防…よく噛むと満腹感で食べ過ぎない。
- ②：味覚の発達…よく噛んでいろいろな食物を食べると味覚が発達。
- ③：言葉の発音ははっきり…口の周りの筋肉が発達

して発音がよくなる。

- ④：脳の発達…噛む刺激で脳の働きが活発に。
- ⑤：歯の病気予防…噛むと唾液が出て歯を守る。
- ⑥：がん予防…唾液が発がん性物質の毒性を抑える。
- ⑦：胃腸快調…噛むと消化酵素がたくさん出て消化を促進。
- ⑧：全力投球…奥歯で噛みしめられることで体に力が入る。

（出典：学校食事研究会）

卑弥呼の時代の食事の噛む回数（約3990回）は、現代（約620回）の6倍以上とされています。

もしかしたら、卑弥呼もたくさん噛んで食べていたのかもしれないね…。



「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いがこめられている8020運動。

普段から歯の健康管理に気を付け「8020」を目指し、「卑弥呼の歯がいーぜ！」を心掛け生活してみませんか？

=ご夫婦の絆=

今回は、平野 邦之助（91歳）・たみ子さん（87歳）

お二人のプロフィール

邦之助さんは京都、たみさんは神戸生まれです。邦之助さんは京都で働いておられましたが、終戦後甲子園近くにある電気会社に入社され、定年まで働いておられました。お二人の出会いはたみさんの母が勤める髪結い屋さんのお客さんによる紹介でした。その後お二人は結婚され、娘さんにも恵まれました。

喜びを分かち合った瞬間

邦之助さんが、40歳前後の時、「ネフローゼ症候群」という腎臓の病気で入院されました。1か月ほど入院されましたが、薬の効果もなく状態は変わりませんでした。退院後たみさんは何か良い治療法はないかと考えられ、人から聞いた静電気治療を始められたり、東京から薬を取り寄せたり、たみさん特製のジュースを飲まれたりと試行錯誤されました。その甲斐あってかその後の定期検診で、“病気が治癒している”と言われたそうです。先生には、「一生つきあっていかなければならない病気です」と言われていただけに、お二人で驚き、その後、喜びを実感されたそうです。

Q：ヘルパーを利用してのご感想

ヘルパーを頼むきっかけは、急に膝痛になり、



整形外科に受診したところ、手術を勧められました。しかし、在宅での主人の介護が必要なことから週に1回の通院での治療としました。一人での歩行に不安があったのでヘルパーに通院介助を頼む事になりました。今で

は一人で通院できるようにになり、掃除・買い物同行で訪問してもらっています。モップでの掃除は自分でしていますが、掃除機かけをヘルパーに頼んでいます。買い物はヘルパーと一緒に重い物や



かさばる物を主に買い、楽しく行っています。ヘルパーが来てくれるから、一日の段取りができ、それを考える事で生活に刺激があっただけです。

Q：お二人の楽しみは

二人とも、音楽が好きです。主人は、長岡の文化センターでNHKの、「のど自慢」に出演したことがあります。歌番組は、見るのも聞くのも大好きで、主人の定年後は、二人で、宝塚歌劇を見にいたり、コンサートに出かけたりしています。今、一番行きたいコンサートは、氷川きよしさんです。“氷川きよし”さんのファンで、以前チケットを買いに行った時は完売していたのでがっかりしたとのことでした。

Q：夫婦円満の秘訣はなんですか

けんかになってもどちらかがひくか、相手にしなくなると、それ以上はけんかにならないことです。

ヘルパーの想い

＊ひまわりのようなたみ子さん。そんなたみさんを笑顔でそっと見守る邦之助さん。

ヘルパーもお二人を見てみると、とても温かな気持ちになります。

いつまでも仲良く、お元気でいてくださいね！

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。

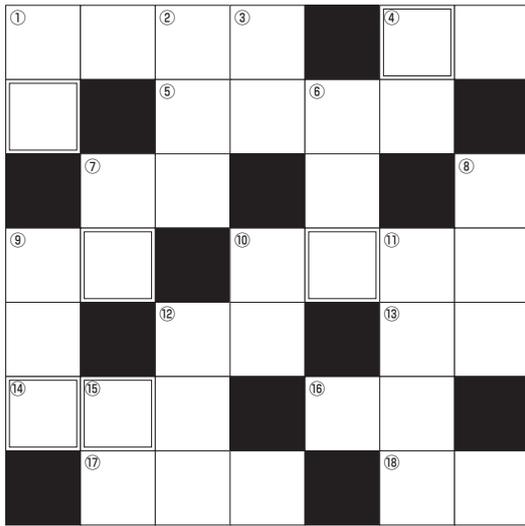
登録ヘルパーさんを
募集しています

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!!

クロスワード



タテのカギ

- ①ことわざ「楽は苦の〇〇、苦は楽の〇〇」。
- ②元はドイツ語のアルバイト（働く）。略して。
- ③果物の名前。二十世紀に似た果物。
- ④「〇〇ユウ」「〇〇ナス」「〇〇ヒルガオ」共通する語は？
- ⑥金属を削ったり、錆を取ったりする道具。
- ⑦「知に働けば角が立つ、意地を通せば窮屈だ…」(草枕)では、情に何をさす？
- ⑧フルネームはフリー・マーケット。
- ⑨互いの約束事で、ある事柄を知らせること。
- ⑩同音異字「独楽」「駒」「高麗」「狛」。
- ⑪受験シーズン、この言葉をめざします。
- ⑫得意になって鼻高々…。
- ⑮弥生であったり、縄文であったり…。

ヨコのカギ

- ①御所では紫宸殿に向かって右に「左近の桜」左に「右近の〇〇〇〇」を配置。

- ④空に雲のない状態。
 - ⑤紫式部がここで『源氏物語』を書きました。
 - ⑦♪「静かな静かな〇〇の秋」。
 - ⑨この色に赤を混ぜると紫色ができます。
 - ⑩二度と体験したくない様子「もう、〇〇〇〇」。
 - ⑫蕎麦は実から粉へ、粉は麺へ練る・延ばす・切る・ゆでる…大変な〇〇をかけてつくられます。
 - ⑬今年の干支は？
 - ⑭落語「道具屋」のサゲ。「代は？」「櫛です」「金は？」「鉄です」「値は？」「〇〇〇」。
 - ⑯「できません」「can not」
 - ⑰木をくりぬいて作った靴。「木沓」と書きます。
 - ⑱宝、アミダ、サッカー…共通して付くのは？
- 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：小野小町ゆかりの行事（山科区・随心院）梅が咲き競う3月下旬に行われる…薄紅色のことを、古くは「はねず」と言った。行事は江戸時代中期に始まったと言われる。

*応募方法

はがき又はFAXに、①回答②氏名③住所④年齢⑤今月号で特に関心があった記事(複数回答可)⑥「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26年4月18日(金)

まで必着

*送り先

〒617-0002

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

130号の答え

ジダイマツリ

ク	ミ	ハ	マ	カ	ゼ
ロ	ス	グ	ン	ジ	
シ	タ	ロ	ト	ド	
オ	オ	ツ	コ	リ	
カ	ミ	ナ	シ	ホ	
マ	ユ	マ	ツ	タ	ケ
ゲ	イ	ズ	ダン		

社協会費へのご協力ありがとうございます

特別会員 向日台 岡山博一 様
高木省二 様

善意のご寄付ありがとうございました。

(平成25年9月1日～平成26年2月13日)

東向日キリスト教会 様	5,000円
吉井 孝一 様	50,000円
善行を奨める会恒田 三千雄 様	10,000円
医療法人回生会 様	50,000円
医療法人真生会 様	50,000円
畠中真優・雄永・希歩 様	5,314円
近畿歌謡合同研究会 様	48,637円
永井ひまわり会 様	13,696円
京都新聞乙訓販売所連合会	20,000円

安心のサポート体制です!!

介護職員募集!

- 1 勤務時間 8:30~18:15で
曜日・時間相談可
※土曜日出勤が可能な方
- 2 給料 時給1,000円~
- 3 待遇 交通費支給(規程に準じる)
※バイク・自転車通勤可
- 4 資格要件 介護職員初任者研修修了者
(旧ホームヘルパー2級)もしくは
は介護福祉士

※詳細等・お問い合わせ：デイサービスセンター



向日市身体障害者協会
卓球バレーチーム 代表
山本啓子さん

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する「この人に聞く」のコーナーを開設しています。

今回は、向日市身体障害者協会 卓球バレーチーム代表の山本啓子さんにお伺いしました。

▶プロフィール

山本さんは、平成15年から向日市身体障害者協会卓球バレーチームの活動に携わり、平成17年から同チームの代表として、障がい者の社会参加にご尽力されています。

▶卓球バレーの活動

卓球バレーチームは、平成15年に設立され、毎週水曜日の午後1時から2時間程度、向日市福祉会館で活動されています。設立当初は、参加者が少なく、満足いく練習をすることができなかったそうですが、年数を重ねるごとに参加者が増え、現在は毎回15名程の方が参加されています。同チームは、卓球バレー大会にも積極的に参加されており、昨年は京都府下で3位の成績を残されました。

活動を継続していく秘訣について山本さんに伺うと、「練習をすれば試合に出たいという気持ちが沸き、また試合に出れば勝ちたいという気持ちが強くなります。この活動は、単なる社会参加の場というだけでなく、それぞれが目標を持ち集まっています。参加者の中には、活動日に雨が降ってもカッパを着て車椅子で来られる方もいます。真剣に取り組んでいるからこそ活動への参加率も高くなります。そして、活動が終われば、『また来週ね』と声を掛け合い別れます。この継続的なかわりがそれぞれの居場所としてしっかりと根付いています。また、一昨年から活動が終わった後、希望者が集まりパソコンの勉強をしています。このように卓球バレーの繋がりを基に様々な活動に結び付けていくことも重要なことだと感じています。」と熱心に話してくださいました。

▶ご近所福祉を推進するために

向日市社協では、「ご近所福祉」を合言葉に、日々地域福祉を推進しています。

山本さんに、「ご近所福祉を実現させるために必要なことは？」と、お聞きすると、「スポーツやボランティア等の活動に『参加したい』という思いを持っておられる方は、多くいらっしゃると思います。このような思いをしっかりと実際の活動に繋げていくことで、人と人とが交流し、助け合いの輪が広がることが「ご近所福祉」として最も必要なことではないでしょうか。」と話していただきました。

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、「地域活動には人が集まる拠点がとても大切なので、地域活動を行う拠点の情報提供や整備に期待しています。また、卓球バレーは、様々な障がいがあっても参加することができるスポーツです。ふれあいサロンやデイサービスでも実施することができます。私は、ご近所福祉の交流を進めるうえでも市内で卓球バレーの活動が広がっていくことを願っています。将来、向日市で卓球バレーの大会が開催できるようこれからも活動を続けていきたいと思えます。」とのご意見をいただきました。



卓球バレーは、卓球台を使い、ネットを挟んで1チーム6人が椅子に座り、卓球ボール(小さな金属球入り)を転がして相手コートへ3打以内で返す団体競技です。6人制バレーボールのルールを元に考案されたもので、誰でも行うことができます。

(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、市民のみなさま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。

今後も市民のみなさまに関心と親しみを持って読んでいただけるよう、紙面の充実に努めてまいりますので、「福祉パレット」に対するご意見やご感想、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

