

むこう市社協だより

平成28年
7月号

福祉パレット

ご近所福祉のまち 向日市をめざして

高校生が取り組む ご近所福祉

京都西山高校では、生徒の高齢者への理解を深める授業を行っています。こころ教養コースの生徒は、地域の一人暮らし高齢者に手紙を届ける企画や、認知症サポーター養成講座の受講などさまざまな取り組みに挑戦。昨年は、この活動を経験した生徒がボランティア活動に興味を持ったり、コミュニケーション能力が芽生えたりするなど変化と成長が見られたといい、今年度も期待が寄せられています。

地域の一人暮らしのお年寄りを励まそうと、
手紙に思いをしたためる

社協職員による認知症サポーター
養成講座に耳を傾ける生徒たち





“健康寿命”をめざそう！

日本の平均寿命は男性が80歳、女性が86歳と世界一です。最近はその平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間“健康寿命”も伸ばそうという意識が高まっています。

健康寿命を著しく下げる危険性があるもののひとつが、転倒です。転倒の大きな原因は①筋力の低下 ②関節能力の低下 ③バランス能力の低下 です。「筋肉」「骨・関節」「バランス能力」はそれぞれの役割を持って連携して身体を動かしているため、どれかひとつでも低下してしまうと、歩行困難に陥る可能性が高くなります。この転倒の危険性が高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）」といいます。

それでは、あなたのロコモをチェック！
当てはまる項目に☑を入れてください。

- ☐ 椅子から立ち上がるのに時間がかかるようになった
- ☐ あまり家の外に出ない ☐ 続けて15分以上歩けない
- ☐ 昔に比べ、腰やひざが曲がってきたと感じる
- ☐ 少しの段差でつまずく ☐ 最近体重が増えた
- ☐ 立ったまま靴下がはけない
- ☐ 歩くとき、つい何かにつかまってしまう
- ☐ 歩くとき、すり足になっている

いくつチェックができましたか？上の3つにチェックがついた人は「筋肉」が、真ん中の3つにチェックがついた人は「関節」が、下の3つにチェックがついた人は「バランス能力」が衰えてきている可能性があります。

ロコモ対策には体を動かすことが一番
**向日市社協デイサービスセンターでも
次のような運動を毎日実施しています。**

① バランス能力を高める 開眼片脚立ち

● 左右各1分ずつ×3回／1日

● 床に脚がつかない程度に上げる

脚は前方に上げてOKです。この姿勢が辛い人は、机に手をついて行いましょう。慣れたら支えを指だけにして支えを減らしていきます。



② 下肢筋力をつける スクワット

● 5～6回繰り返す×3回／1日

※安全のために、椅子かソファの前で行いましょう

● 机に手をついて行う

座ることができる人は、机に手をついて、腰を浮かせる動作を繰り返します。つかまり立ちができる人は、机に手をついてゆっくり立ち座る動作を繰り返します。通常のスクワットができる人は、背筋を伸ばし、肩幅より少し広めに両足を開きます。ひざは90度以上曲げないようにし、ゆっくり椅子に座るように息を吐きながらお尻をゆっくりおろします。



地域でできる防災活動に取り組むふたつの自治会を紹介します。

西向日自治会

独自マップで要配慮者の 実態把握

高齢化率36%と向日市で2番目に高い西向日地区。自治会主体のラジオ体操や町内の一斉清掃など、普段から住民を対象にした複数の取り組みを行っています。また、防災に対する意識も高く、市の出前講座を活用して啓発活動を行ったり、町内の避難訓練も実施したりしています。これまでの地道な活動で培った関係各所の協力を得て、災害時の要支援者リストマップも作成。高齢者の一人住まいは赤、65歳以上の夫婦世帯は黄、要支援者は緑、要介護者は青、と色分けしたシールでマッピングし、配慮が必要な人たちの実態状況の把握に役立てています。毎週木曜日には有志で町内防災パトロールを行い、年3回発行する自治会機関紙でも防災についての周知活動を継続中。自治会長の井上武志さんは「こうした取り組みを通して、ご近所福祉につなげることが大切」と語っています。



駅前町町内会

自主防災の第一弾となる 用具庫を設置

阪神淡路大震災や東日本大震災を背景に、平成23年に町内会の集会所の敷地内に防災用具庫を設置しました。役員で話し合い、また専門家の意見も取り入れながら、バールやショベル、ブルーシートなど緊急性の高い用具を選定しています。大規模災害発生時には、集会所が防災センターの役割を担うと想定されることから、救援・救済に必要な最低限の食料も備蓄しています。また、全戸配布の『町内会だより』で防災に関する広報活動を行ってきたこともあり、防災講習会を開いた際には約20名の住民が参加。用具のチェックや、鍋ややかんを使って炊き出しのテストも実施しました。町内会長の竹内徳男さんは「(防災用具庫の設置は) 防災への取り組みの第一歩。南北に広い町内なので、できれば3か所に設置したい」と話し、さらなる備えに力を入れていくつもりです。



被災地支援を希望される方へ

今年4月に生じた熊本地震における支援活動は長期化しています。災害ボランティア活動の参加は、自己責任・自己完結型において行うことが前提となります。右記の基本的な注意事項を参考に、しっかりとした安全確保を図ってください。

1 現地の情報把握

自分自身で被災地の情報を収集してください。必ず現地に設置されている災害ボランティアセンターに事前に連絡し、ボランティア活動への参加方法や注意点について確認し、現地の状況を理解した上で、自分の活動内容や役割を把握しましょう。

2 ボランティア活動保険に入る

さまざまなリスクに備えるため、ボランティア活動保険に加入

しましょう。その際、極力出発地で加入手続きを行い、被災地に負担をかけないよう配慮することが必要です。

3 自身の自立を

被災地で活動する際の宿泊場所は、自身が事前に被災地の状況を確認し、手配してください。食料、情報の伝達手段なども自分で事前に確保・携行したうえで活動を開始してください。



— information — 向日市社会福祉協議会からのお知らせ

子育てサークル結成!

本年3月に開催した「子育て親育ち講座」の受講者の皆さまが、子育てサークル「たけのこの里」を結成されました。サークル名は、大好きなお菓子和向日市の名産品からヒントを得て、子どもがたけのこのようにすくすくと成長するようお願いを込めて命名されました。活動は、月1回程度、メンバーの近況報告やレクリエーション等を実施されています。

【お問い合わせ】地域福祉課 TEL.932-1961



生活福祉資金貸付の相談窓口

生活福祉資金とは、京都府社会福祉協議会が、低所得世帯・障がい者世帯・高齢者世帯を対象に世帯の自立を促進するため低利または無利子で貸付を行う制度です。向日市社会福祉協議会では、その相談や手続きを行っています。

●教育資金が必要な方へ

教育支援資金 教育支援費：高校、大学又は高専に修学するために必要な経費(授業料など)／**就学支度費**：高校、大学又は高専に修学するために必要な経費(入学金など)

●一時的に必要な経費でお困りの方へ

福祉資金 福祉費：療養費、介護費、転宅費、冠婚葬祭費など／**緊急小口資金**：緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合の少額な資金

●失業等によってお困りの方へ

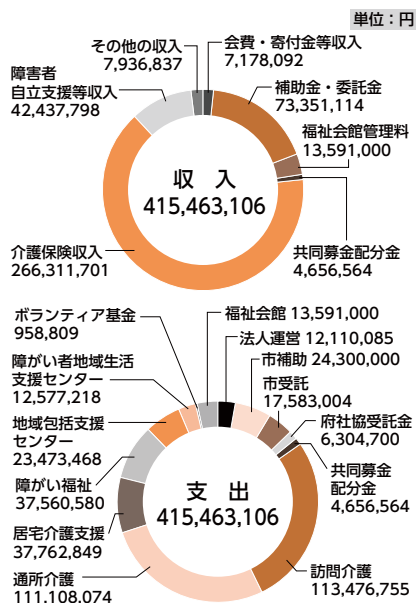
総合支援資金 生活支援費：生活再建ま

での間の生活資金／住宅入居費：敷金、礼金等の賃貸契約を結ぶために必要な経費／一時生活再建費：生活再建に必要な一時的な費用

資金の種類により申込条件が異なりますので、まずはご相談ください。

【お問い合わせ】地域福祉課 TEL.932-1961

平成27年度 向日市社会福祉協議会 決算報告



介護職員(ケアワーカー)を募集します!

週2～勤務可で、家庭との両立も安心です♪時給：1,000円～／資格：無資格、未経験OK／仕事：介護職業業務(入浴・食事・排泄等の介助、送迎添乗、食事準備、レクリエーションの企画・進行、記録、等) 応募：まずはお気軽にお電話ください。見学も大歓迎です。

【お問合せ】
デイサービスセンター
TEL.931-3294



ホームヘルパーはじめませんか?

未経験から勤務している人が95%の職場です!

募集人員：3名／**時給**：1,440円～1,890円※勤務時間帯・曜日・経験年数により異なる、各種諸手当あり／**資格要件**：介護職員初任者研修修了者(旧ヘルパー2級)・介護福祉士※無資格の方はご相談ください。(資格取得助成制度あり)／**その他**：有休休暇取得率77.5%、職場満足度81%(H28.2ヘルパー向けアンケートより)、離職者H27年度1名

【お問い合わせ】向日市社協ホームヘルプセンター TEL.932-1968



善意のご寄付 ありがとうございました

(平成28年2月6日～平成28年5月19日)

乙訓明るい社会づくり運動の会	10,000円
イオンリテール株式会社	26,400円
匿名	300,000円

ボランティア募金箱の設置にご協力ありがとうございました。

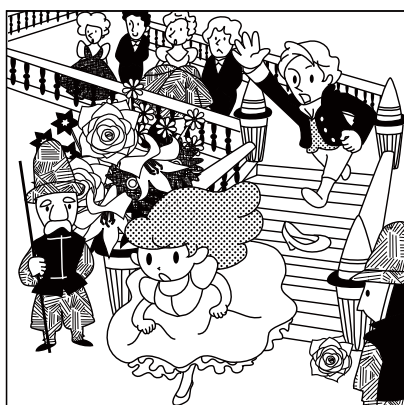
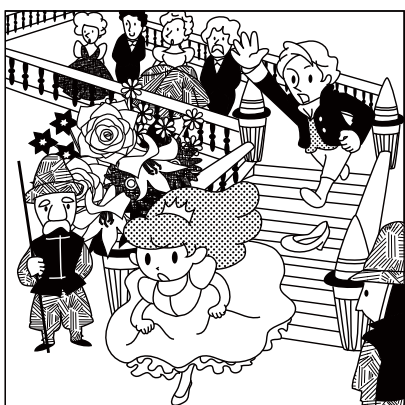
18,055円の募金が集まりました。

中国料理ほあんほあん/タックメイト万源/キッチンロー/野村龍酒店/洛園/オカダ酒店/ライフシティ東向日/向陽ゴルフセンター/なかの食品/はなこ/神崎屋/京都トヨタ自動車(株)桂川洛西店

7つのまちがい探し

「シンデレラ」

18世紀後半にペローが「サンドリヨン」、19世紀初頭にグリム兄弟が「灰かぶり姫」の名で発刊。その他いくつかのバージョンがあった。グリム作には魔法使いやカボチャの車は登場しない。



*応募方法

はがき又はFAXに、①回答②氏名③住所④年齢⑤今回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28年8月4日(木)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 総務課
FAX.933-4425

平成28年3月号の答え「さるかに合戦」 ①蜂の針②白の眉毛③いろいろの鍋のフタ④猿のおでこのしわ⑤栗の大きさ⑥一番右のかにの口⑦牛のフンの上部