

**ホームヘルパーはじめませんか？
笑顔が大事！初心者でも大丈夫です**

時間 午前7時～午後10時で勤務可能な時間帯
※子育てや介護中の人も活躍中

時給 1,500円～1,950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 介護職員初任者研修修了者(旧ホームヘルパー2級)・介護福祉士
※無資格の方はご相談ください。(資格取得助成制度有)

その他 有給取得率85%
職場満足度87%

【お問い合わせ】
ホームヘルプセンター ☎932-1968

ボランティアセンターに登録しませんか？

平成31年度ボランティアセンター登録者を募集しています。

ボランティアセンターは、ボランティア活動を行いたい人とボランティアの手助けがほしい人との調整や、すでにボランティアを行っている団体・個人の方の活動支援や相談業務を行っています。センター登録後は、ボランティアを必要とする福祉施設や自治会等からの依頼を紹介しています。ボランティア活動に興味はあるけど、どこへ相談してよいかわからない方、活動場所にお困りの方など、気軽にボランティアセンターまでお問合せください。またボランティアへの活動依頼も募集中です。



【お問い合わせ】
ボランティアセンター ☎932-1961

「ふれあいサロン」をはじめませんか？

「ふれあいサロン」は、公民館や集会所等を拠点として茶話会やレクリエーション、小物作りを行う活動です。

向日市社協では、住民の社会参加や相互交流を目的に「ふれあいサロン」の設置を推進し、取り組みたい地域や世話人を募集しています。運営や広報、内容に関する相談も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】
地域福祉課 ☎932-1961



くらしと仕事の相談窓口

「生活に困っている」「仕事が見つからない」「借金や家賃滞納がある」「住むところがない」等でお困りの方に対して、相談員がお話をうかがい、一人ひとりの状況に合わせた支援プランを作成し、他の関係機関と連携して、解決に向けた支援を行います。ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。ご本人はもちろん、ご家族からのご相談もお受けします。相談は無料となっております。

対象 向日市在住の方
相談日 月～金曜日(祝日、年末年始除く)午前10時～午後5時
※要予約
場所 向日市福祉会館2階
【お問い合わせ】
地域福祉課 ☎932-1961

福祉サービス利用援助事業のご案内

「福祉サービスを利用したいがよくわからない」、「役所などからの書類の手続きが難しい」、「お金の使い方や通帳などの管理がうまくできない」等でお困りではありませんか？

福祉サービス利用援助事業は、認知症や知的・精神障がいのある方を対象に福祉サービスにかかる情報提供や手続きを要する書類の説明・整理、日常生活にかかる金銭管理(助言や手続きの代行等)をお手伝いします(有料)。

支援内容・頻度は相談面接を経て調整いたしますので事業の詳細については、お問い合わせください。

【お問い合わせ】
地域福祉課 ☎932-1961



**善意のご寄付
ありがとうございました**

(平成30年9月6日～平成31年2月14日)

匿名	101,000円
東向日キリスト教会	5,000円
医療法人回生会	50,000円
医療法人真生会	50,000円
畠中 沙恵子	5,983円
京都新聞乙訓販売所連合会	20,000円

ボランティア募金箱設置協力店

中国料理ほあんほあん/タックメイト万源/キッチンタロー/野村龍酒店/オカダ酒店/向陽ゴルフセンター/なかの食品/はなこ/福祉会館/神崎屋/京都トヨタ自動車株式会社桂川路店/カレー工房ギャー

18,532円の募金が集まりました。ありがとうございました。

***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31年4月26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 総務課
FAX.933-4425

7つのまちがい探し

西遊記

中国で16世紀の明の時代に大成した伝奇小説。唐僧・三蔵法師が白馬・玉龍に乗って三神仙(神通力を持った仙人)、孫悟空、猪八戒、沙悟浄を供に従え、幾多の苦難を乗り越え天竺へ取経を目指す物語。



福祉パレット

ご近所福祉のまち 向日市をめざして

認知症啓発イベント ランとも 「RUN伴」開催!

地域のひと、認知症の当事者や家族、支援者たちが一緒に走り、タスキをつなぐイベント「RUN伴」が昨年10月、向日市内で行われました。当日はランナー54名、応援者450名以上が参加。ランナーは途中で福祉施設など16カ所に立ち寄り、大きな声援を受けました。喜びや達成感を共有することで、認知症の人たちも地域とともに暮らす大切な隣人であることを実感することができました。



介護予防を はじめましょう



食欲もりもり! デイサービスの セルフ給食

向日市社協デイサービスセンターの利用者の昼食は「セルフ給食」です。利用者自身が歩いて食事を取りに行くことで、生活の意欲や心身機能の向上につながるとして、注目を集めています。

これまで昼食はお弁当でしたが、「自分でできることは自分でやる」取り組みの一環として、昨年4月から「セルフ給食」を始めました。トレーを持って白米やおかずを取りに行くバイキング形式です。味噌汁や鍋など熱いものは、火傷の危険があるためスタッフが配膳しますが、それ以外は原則、利用者本人がトレーにセットしていきます。

当初は、着席するまで40分ほどかかっていたものが、最近では10分ほどで完了。糖尿病などで特別食が必要な人も、専用のワンプレートランチが用意されているので、それを歩いて取りに行くという工夫もされています。利用者の89歳の男性は、「なんでも食べるほうなんで、自分で取りに行くというのも、よろしいな」と笑顔を見せます。



センター長によると、セルフ給食にしてから、家での食事の準備も自分でやったり、散歩する意欲を見せる利用者が出てきたといいます。もちろん、転倒の危険性や、片麻痺の方は取りにくいという課題がありますが、「それを克服しよう、やればできる」という意識の変化が芽生えることが大事」と言葉に力を込めます。

また、昼食時は介護職員の数を増やすなど、安全面の工夫もしました。スタッフも自主的に研修会を開き、ケーススタディを学ぶようになったといいます。センター長は、「取り組みを通して、利用者もスタッフも変化してきています。少しずつバージョンアップしていければ」と話しています。

「地域健康塾」に参加しませんか？



- 対象者
65歳以上の方で、会場まで自分で来ることができる方
- 費用：無料
- 持ち物
タオル、お茶や水など
(福祉会館は上履きが必要です)

	会 場	曜 日
午前の部 (9時30分～11時)	西部防災センター	第1～4月曜
	福祉会館	第1～4月曜
	物集女公民館	第1～4火曜
	森本公民館	第1～4火曜
	西向日コミセン	第1・2・4水曜
	寺戸公民館	第1・4水曜
	寺戸コミセン	第2・3水曜
	鶏冠井公民館	第1～4木曜
	向日コミセン	第1～4木曜
	上植野コミセン	第1～4金曜
向日台団地集会所	第1～4金曜	

	会 場	曜 日
午後の部 (13時30分～15時)	上植野公民館	第1～4月曜
	福祉会館	第1～4火曜
	上植野コミセン	第1～4水曜
	鶏冠井コミセン	第1～4木曜
	福祉会館	第1～4金曜

年齢を重ねるにつれて、身体の不調や不安を感じることはありませんか？ 日ごろから適度な運動や栄養バランスの取れた食事などを心掛けることで、心身機能の低下を防ぐことができます。向日市では、心と身体の健康づくりを目指してさまざまな介護予防の啓発事業を行っています。いつまでも元気で楽しくイキイキと暮らすために、一緒に取り組みませんか？

向日市役所高齢介護課、向日市北包括・中包括・南包括（包括は地域包括支援センターの略称）では、介護予防に向けて「体力測定」や「介護予防教室」を開催しています。

「体力測定」は、昨年7月と10月に、65歳以上の市民を対象に実施。開眼片足立ちや握力測定などを行い、平均値より低い方には、自宅でできるスクワットや片足

立ちといった体操を紹介しました。

「介護予防教室」は、同11月、理学療法士や栄養士らを講師に招き、転倒予防や高齢者の栄養といったテーマで、3回にわたって行いました。その経験を活かして、向日市が実施している脳いきいき教室や地域健康塾に参加する人も多く、「元気なうちから介護予防に取り組むことが大事」という認識が広がっています。

向日市では、生きがいを持って楽しく集い、学び、健康チェックや簡単な体操、交流を通して介護予防に取り組む「地域健康塾」を開催しています。市内在住の65歳以上の方で、会場まで自分で来ることができる方は、無料で参加できます。各会場で午前と午後の部があり、事前申し込み不要ですので、お気軽にお越しください！

大好評!! 地域健康塾で 楽しみながら介護予防



足を骨折してしまったので、リハビリの延長で体操できる場所を探していました。健康塾で楽しく体を動かしたおかげで、すっかり回復しました！



参加者の声

健康塾では算数や間違い探しといったフリントがもらえるから、頭の体操にもなります。知り合いが増え、終わったあとのおしゃべりも、ひそかな楽しみです！

