

**車いすの寄贈  
ありがとうございました。**

関西遊技機商業協同組合様から、車いすを1台寄贈いただきました。  
この車いすは、本会の車いすの貸出事業に活用させていただきます。



**車いすの無料レンタル**

一時的に車いすが必要になった方に車いすをレンタルしています。  
対象は向日市在住の方で、貸出期間は1週間以内、費用は無料です。  
このような時利用できます。  
●旅行や行楽などで利用したい時  
●介護保険サービスの車いすレンタルを申込み、納入するまでの期間  
●急な病気や怪我により車いすが必要な時

【お問合せ】  
地域福祉課 ☎932-1961

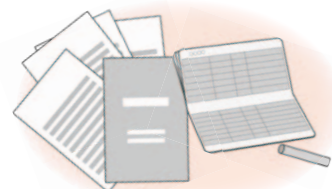
**福祉サービス利用援助事業のご案内**

「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。

【お問合せ】  
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受け付けます。相談は無料です。

**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  
**【お問合せ】**  
地域福祉課 ☎932-1961

**ボランティアセンターに登録しませんか？**

令和2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い合わせください。またボランティアへの活動依頼も募集中です。

【お問合せ】  
ボランティアセンター ☎932-1961

**ホームヘルパー  
はじめませんか？**

～子育て・介護のある方も活躍中!!～

**時間** 午前7時～午後10時の間で、勤務可能な時間帯

※週に1日からでも可。

**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。各種手当あり。

**勤務場所** 向日市

**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下さい。(資格取得助成制度有)

【お問合せ】  
ホームヘルプセンター ☎932-1968

**善意のご寄付  
ありがとうございました**

(令和元年9月3日～令和2年2月19日)

大西 和枝	100,000円
東向日キリスト教会	5,000円
ダイエーイオンフードスタイル東向日店	8,071円
畠中 沙恵子	5,872円
医療法人回生会	50,000円
医療法人真生会	50,000円
乙訓明るい社会づくり運動の会	10,000円
京都新聞向日町北販売所	20,000円
匿名	131,000円



**アルバイト・パート職員の募集**

介護の道を目指したい方、スキルアップを目指す方、注目！

①送迎スタッフ

a. ドライバー

**【時間】** 午前8時20分～、午後4時30分～  
(1日実働3h程度)  
※朝夕で勤務可能な方に限る  
※週3日～4日働ける方

**【時給】** 1,100円～

**【資格】** 普通自動車免許(AT限定可)

b. 送迎添乗員

**【時間】** 午前8時30分～、午後4時30分～  
(1日実働3h程度)  
※運転はありません  
※週2回以上働ける方

**【時給】** 910円～

**【資格】** 資格不問

②昼食準備スタッフ

**【時間】** 午前10時～午後2時30分  
※土曜日、祝日も働ける方

**【時給】** 910円～

**【資格】** 資格不問

**【応募】** デイサービスセンター採用担当者までお気軽にお電話ください。

☎931-3294



# 福祉パレット

ご近所福祉のまち向日市をめざして

**社協登録グループ「ひまわり」が  
ボランティア功労者厚生労働大臣  
表彰受賞！**

向日市社協ボランティアセンター登録グループの「ひまわり」が、昭和54年の設立から40年にわたり、高齢者や障がい者の衣服の寸法直しやリフォーム等を行ってきたことが評価され、令和元年度ボランティア功労者厚生労働大臣表彰を受賞しました。  
受賞おめでとうございます！



物への思い出は何にも代えられないもの。  
依頼者の希望に沿ってなるべく形を変えないよう、  
いろんな工夫をしながら作業しています。



# ホップ ステップ 自主トレーニング

向日市社協デイサービスセンターでは、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を営めるよう、機能訓練にもさまざまな工夫を凝らしています。これまで一斉に行っていた運動・体操は、昨年4月から「自主トレーニング」に切り替え、一人ひとりが好きな時間に、その時の身体の状態に合わせて無理なく取り組めるようにしました。「習った体操を自宅でもするようになった」と、利用者の意識にも変化が表れています。



デイサービスセンターでは、強度の高いトレーニングマシンなどの機械を使用せず、フレイル（高齢者の虚弱化）予防に取り組んでいます。自主トレーニングは、つま先立ち10回、足ぶみ20回といった基本メニューを利用時間内に各自で取り組んでもらうもの。「自主トレ実施表」にできた回数を書き込み、継続することも狙いのひとつで、「健康維持に役立ててほしい」と職員の願いが込められています。



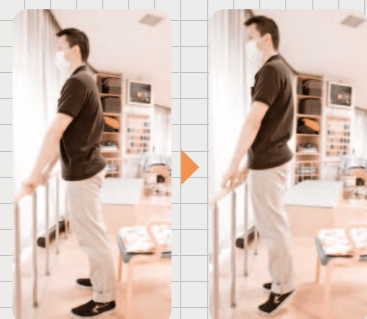
センター長によると、これまでのように「グループに分けて一斉に行う場があるからやる」という利用者もいましたが、職員が見守り、声掛けをし続けることで、自主的に活動するようになったといいます。

利用者の85歳の女性は「最初は自主トレは乗り気でなかったけれど、自宅で足上げ体操をするようになってから冷え性が改善されたみたい」と笑顔で話します。また、84歳の女性は「好きな時間に自分のペースで出来るのがいい。デイサービスに通う楽しみのひとつになった」と魅力を語り、71歳の女性は「膝にボルトが入っているので冬は身体が重かった。それが、教わった立ち座り運動とゴムバンドを使った体操を家でもするようになってから、身体が軽く感じる」と変化を実感しているようです。無理なく、楽しく、暮らしに張りも与える体操の自主トレーニング。2年目も、より意欲向上につながるよう一人ひとりの取り組みをサポートしていく予定です。



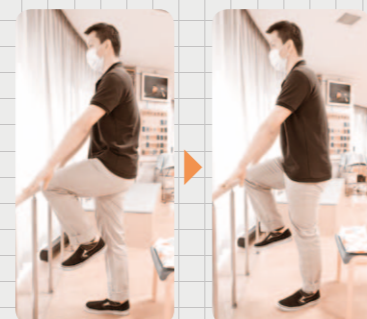
自主トレーニングのメニューの一部をご紹介します！ ご自宅でもできる運動です。一度やってみませんか？

つま先立ち  
10回



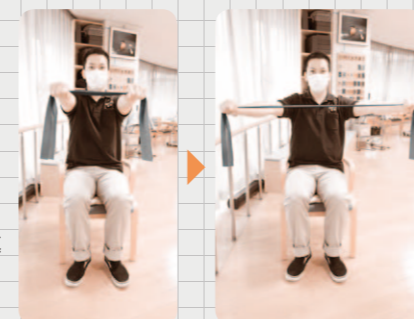
ふくらはぎを鍛えましょう。血流促進に期待大！

足ぶみ  
20回



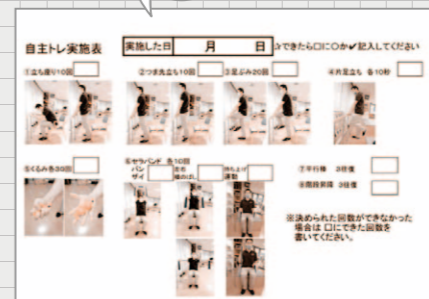
なるべく膝を高く上げましょう。体幹バランスが鍛えられます。

ゴム状バンド  
10回



両手で左右に引っ張りましょう。正しい姿勢へと導きます。  
※タオルで代用可

デイサービスセンターの利用者が使っているトレーニングの実施表です



## 明日は我が身

認知症になっても安心して暮らせる向日市に

向日市社協は、認知症に対する正しい知識と理解を持つ人が増えると誰もが安心して暮らせるまちづくりが進むと考え、「認知症サポーター養成講座」を行っています。

団体職員の40代の男性は、「講座を受けてよかった」と実感する出来事に遭遇したといいます。そのエピソードを紹介します。

1月のある日の夜、自転車に乗っていたところ、80代と思われる女性とすれ違いました。「近所の人だろう」と一度は通り過ぎたのですが、冬なのに薄着でぞうりを履いていたのが気になり、Uターンして声をかけてみました。

「近くの〇〇まで、どうやって行けばいいですか？」

その女性のプライドを傷つけないよう、僕はあえて自分が迷っているふりをして尋ねたわけですが、その女性は答えられませんでした。ピンと来て、最寄りの店舗と一緒に移動し、警察に連絡。ご家族から捜索願が出ていることがわかり、その後、女性は家族のもとへ戻ることができました。

実は最初はどう声掛けをしてよいかわかりませんでした。ですが、受講していなかったら、そもそも声を掛けていなかったでしょう。その女性に「どういえば受け入れてもらえるか？」ととっさに考えたのも、講座を受けた経験があったからだと思います。女性が無事で、本当に良かったです。



あなたも講座を受けてみませんか？

向日市社会福祉協議会

☎ 075-932-1990

(平日 8:30~17:15、土日祝・年末年始は除く)