



みんなが楽しく健康づくり仲間づくり

元気さわやか教室

新しい仲間をお誘いください!!

## 元気さわやか教室

## 開催日程

いずれも 11時~14時  
会費：300円(昼食付)  
対象：65歳以上の方

	竹の里会館	府営集会所	市営東集会所	市営中集会所	市営西集会所
2018年 9月	20日(木)	25日(火)		26日(水)	
10月	15日(月)	23日(火)			24日(水)
11月	19日(月)	27日(火)	28日(水)		
2019年 1月	21日(月)	29日(火)		30日(水)	

詳細・参加申込みは、各月初めの回覧でお知らせします。お住まいの地域以外の会場でも参加できます。

### 社会福祉とは

### 「人と人との関係性」

会長 三宅 正伸

皆様お元気でお過ごしのことでしょうか。会長職三年目を迎えました三宅です。今夏にかけては「地震、豪雨、熱波」と天変地異が続いていましたが、ここぞこそ「人と人との関係性」が大事なところと認識しました。もちろん、金銭的な貧困による格差問題は重要な課題と思われませんが、人間としての関係性の貧困が行うことがより大きな課題と考えるようになってきました。と申しますのは、地震の当日に「元気さわやか教室」を予定していました。本当にありますか」との問い合わせもありました。このようなときこそ安否確認の意味も込めて実施しなければならぬと決断しました。当日は地震の話題で持ちきりでしたが、「ガスが止まって困っている」「それは復帰ボタンを押さなアカン」「どうするのや」「簡単や。やってやろう」と、会話が進んでいくのもこのように継続的に「元気さわやか教室」を実施していたからこそと感じました。「地震、豪雨、熱波」と続く天災に対しては、この関係性の貧困を克服することこそが、危険から安全へ、安全から安心へ、さらに安心から安定へと導く方策ではないかと考えをあらたにしました。そして今後、「元気さわやか教室」に一人でも多くの皆様に参加していただき、このような関係性を築いていくことこそが社会福祉そのものであると確信しました。次第です。竹の里が小地域における社会福祉の先進地と評価されるまで、役員一同で頑張っていくつもりです。また、地域包括支援センターはもろろんのこと、地域福祉推進の両輪である民生児童委員会や市民活動での実績のあるNPO法人洛西福祉ネットワーク「わくわくサロン」、さらに自治連合会や自主防災会との連携を深めることにより、「人と人との関係性」を大きく広げていくつもりです。賛助会員募集とともに、今後もよろしく社会福祉協議会活動へのご参加とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



# 楽しく 健康づくり 仲間づくり

## 教室の内容

- ① 健康チェック（血圧測定）
- ② すこやか体操
- ③ 生活と健康に役立つお話し
- ④ 食前のお口の体操
- ⑤ 昼食
- ⑥ 脳トレ
- ⑦ ゆび体操

### すこやか体操



▲ みなさん、まだまだ身体が柔らかい

### 健康チェック



▲ 今日の血圧はどれくらい？

▼ 長瀬利絵子さんのリードとキーボードで▶  
 「四季の歌」「早春賦」「もみじ」「故郷」  
 「旅愁」「里の秋」「冬景色」「故郷の廃家」  
 「夏の思い出」を歌いました

### みんなで歌おう



### 生活と健康に役立つお話し



▲ 地震、豪雨、猛暑と災害続きの今夏  
 洛西支所地域力推進室防災担当の山口寛  
 さんに災害時の行動についてレクチャーし  
 ていただきました



▲ 「西京区避難所MAP」持ってますか!!

▲ みんなで歌うと楽しい



▲ 歌に合わせて手を動かすのは結構難しい



### おめでとう

👏👏👏👏👏👏

毎回「元気さわやか教室」に参加さ  
 れている松本昇さん(西竹の里町)が、  
 平成30年度京都市市民憲章推進者の  
 表彰を受けられました。

竹の里小学校の「見守り隊」として  
 毎朝、通学路に立ち、子ども達の安全  
 と笑顔のために尽力されていること  
 が、市民憲章の推進にあたって、特に  
 市民の模範と認められたものです。  
 『市民しんぶん西京区版』平成30年7  
 月15日に表彰式典の様子と西京区  
 の表彰者が掲載されています。ぜひご覧  
 ください。

また、静岡県出身の松本さんは、  
 「京都静岡県人会」副会長や県知事か  
 ら委嘱された「ふじのくに静岡大使」  
 を務められ、故郷のためにも活動され  
 ています。  
 これからも益々元気にご活躍され  
 ることを期待いたします。





# 元気さわやか教室

## みんなで

### 昼食



◀ 食事の後はおしゃべりタイム ▶

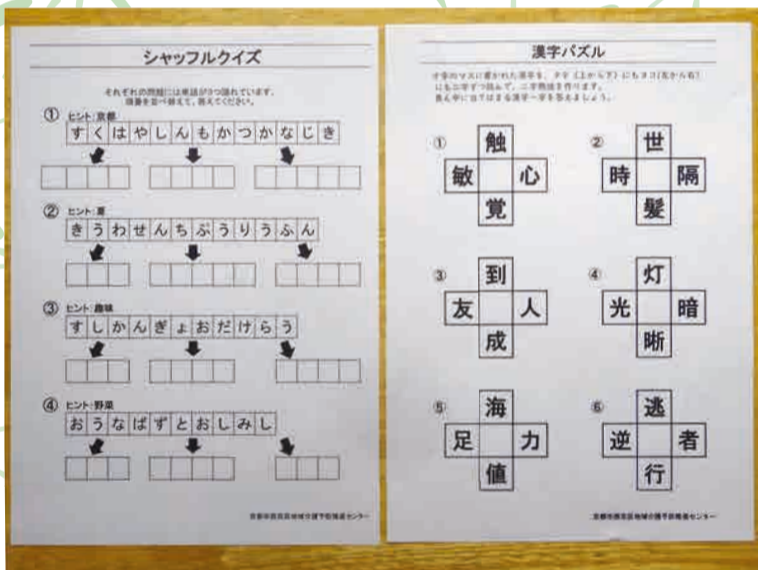
▲ お口の体操



◀ 期せずして始まったカラオケ独演会  
口ずさむ人、聞きいる人、  
笑いの止まらない人...



▼ しっかり食べて夏バテ防止 ▶

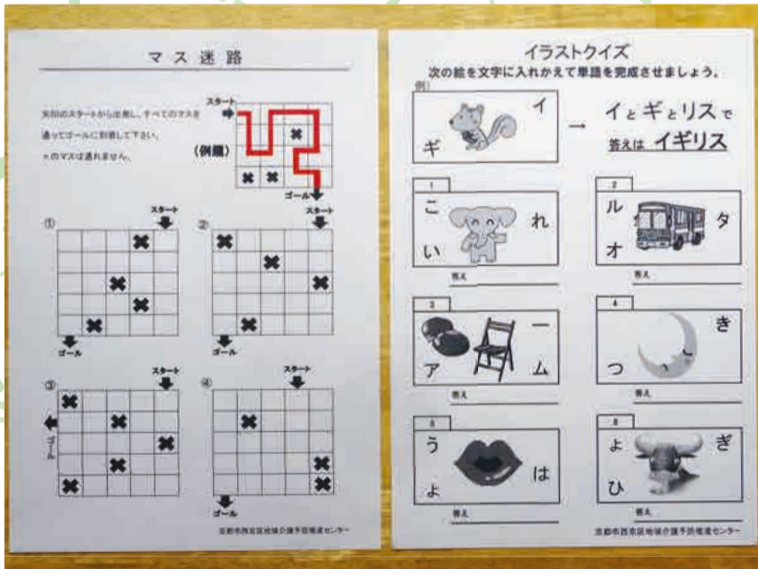


### 脳トレ・ゆび体操



▲ 地域包括支援センターの方の指導でゆび体操

「あれ?なんか違う!!」▼



◀ クイズで頭の体操

「漢字パズル」と「マス迷路」は難問でした



♥ 役員のみなさん  
いつもご苦労さま!!



## 平成30年度 役員名簿

平成30年度(平成30年4月から平成31年3月まで)の役員名簿は下記のとおりです。社会福祉に関することはお気軽にお尋ねください。竹の里地域社会福祉協議会は本部役員と自治会役員(各自治会推薦の役員)で構成されています。社会福祉活動にボランティア参加していただける方は、自治会役員以外の方も本部役員としての積極的な参加をお待ちしております。

会 長	三宅 正伸(本部)	役員	齋藤 晃代(西竹)	三谷 美智子(市営西)	吉岡 悦子(市営東)
副 会 長	岩倉 紘一(タウン)		横山 裕子(西竹)	今村 サチ子(市営中)	森 啓子(府営)
会計担当	朝倉 哲子(市営中)		宮原 興二(テラス)	佐藤 伸子(市営中)	山田 秀子(本部)
広報担当	早瀬 正夫(本部)		上田 田美代(テラス)	清家 久美子(市営東)	

## 平成30年度 事業計画

竹の里地域社会福祉協議会では、子育て中の母親を支え、高齢者や障害者にやさしく、安心して暮らせるまちづくりを目指して、以下の活動を実施します。

### 1. 元気さわやか教室の実施

つながりづくりや健康づくりを目的とし、65歳以上の高齢者を対象とした交流事業を実施します。

【回数】年25回(3会場・各8回、介護予防研修会)

【内容】健康チェック、すこやか体操、関係機関の講話、相談対応、会食、その他

### 2. 研修会の実施

竹の里地域の福祉向上を目的として、福祉関係者による研修・情報交換会を実施します。

【回数】年1回

【内容】民生児童委員会やNPO法人洛西福祉ネットワークとの共催にて、自治連合会や地域包括支援センターと連携しての「福祉のまち竹の里」を目指します。

【日時】1月か2月を予定

### 3. 子育てサロンの実施

子育て中の母親の孤立を防ぎ、健やかな子育てを支援するために、子育て世帯を対象とした交流事業を実施します。

【回数】年1回(12月)

【内容】季節行事に合わせて、関係機関による手遊びや出し物

【日時】12月のクリスマスに合わせて開催

### 4. 寝具クリーニングの実施

普段外出機会の少ない高齢者を対象とした見守り・つながり作りを目的とし、民生児童委員会と連携し、各世帯を訪問しての寝具クリーニング活動を実施します。

【回数】年1回

【内容】寝たきりや70歳以上のお一人暮らし、お二人暮らし、障害のある方

【日時】10月27日(土) ※申込み締切 10月13日(土)

### 5. 広報紙の発行

社会福祉協議会役員や活動内容を紹介し、催しへの参加を呼びかけます。

【回数】年1回(9月を予定)

### 6. その他

必要に応じ、自治連合会や区社会福祉協議会の事業に参加し、地域福祉の推進に取り組みます。



## 平成29年度 決算書

(平成29年4月1日～平成30年3月31日)

### 【収入】

(単位：円)

項目	予算額	決算額	備考
前年度繰越金	97,402	390,699	区社協追加助成金293,296円 (内32,218円を健康すこやか学級へ繰入) 健康すこやか事業費繰越金97,403円
区社協助成金	580,000	567,704	
基本助成金	187,000	153,000	健康すこやか学級への繰入金153,000円
小地域福祉活動助成金	157,000	169,704	子育て支援30,000円 寝具クリーニング109,704円 広報紙30,000円
健康すこやか学級助成金	216,000	225,000	9,000円×25回
地域の絆づくり事業助成金	20,000	20,000	見守り活動10,000円、相談事業10,000円
事業収入	170,000	198,000	
健康すこやか学級参加費	150,000	176,400	
その他事業収入	20,000	21,600	寝具クリーニング利用料(1枚300円)
自治連合会助成金	50,000	50,000	
寄付金	-	-	
雑収入	-	2	預金利息
合 計	897,402	1,206,405	

### 【支出】

(単位：円)

項目	予算額	決算額	備考
事務費	58,652	28,540	通信費、振込手数料
事業費	742,000	785,832	
広報紙発行	30,000	30,000	
寝具クリーニング活動	117,000	131,004	
子育て支援活動	80,000	38,210	
健康すこやか学級事業	495,000	586,618	
地域の絆づくり事業	20,000	-	健康すこやか学級事業内で実施
雑費	6,750	6,750	ボランティア保険3,750円 区社協会費3,000円
研修費	40,000	-	健康すこやか学級事業経費に振替
予備費	50,000	-	
その他	-	50,000	自治連合会へ返金
次年度繰越金	-	335,283	
合 計	897,402	1,206,405	

## 平成30年度 予算書

(平成30年4月1日～平成31年3月31日)

### 【収入】

(単位：円)

項目	予算額	備考
前期繰越金	390,699	
区社協助成金	572,000	
基本助成金	157,000	
小地域福祉活動助成金	170,000	寝具110,000円 広報紙30,000円 子育て30,000円
健康すこやか学級助成金	225,000	9,000円×25回
地域の絆づくり事業助成金	20,000	見守り活動10,000円 相談事業10,000円
事業収入	202,000	
健康すこやか学級参加費	180,000	300円×600人
その他事業収入	22,000	寝具クリーニング利用料
自治連合会助成金	50,000	
寄付金	-	
その他収入	-	
合 計	1,214,699	

### 【支出】

(単位：円)

項目	予算額	備考
事務費	50,000	通信費、事務用品等
事業費	847,000	
広報紙発行	30,000	
寝具クリーニング活動	132,000	
子育て支援活動	80,000	
健康すこやか学級事業	585,000	
地域の絆づくり事業	20,000	見守り、相談活動費
雑費	6,750	区社協会費、保険料
研修費	40,000	介護予防研修会
予備費	270,949	
次期繰越金	-	
合 計	1,214,699	