

元気さわやか教室

いずれも 10時30分~14時
会費：300円(昼食付)
対象：65歳以上の方

開催日程

	竹の里 会館	府営 集会所	市営中 集会所	市営西 集会所
2019年10月	21日(月)	29日(火)		30日(水)
11月	18日(月)	26日(火)	27日(水)	
2020年1月	20日(月)	28日(火)		29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。

社会福祉を通じた

「まちづくり」

会長 三宅 正伸

皆様、健やかに過ごしていただくことでしょうか。会長職四年目の三宅です。今夏は「命に関わる危険な暑さ」との表現にびびくりしております。この表現の是非は考えなくてはなりません。平易に言えば殺人的な暑さであったように思えます。本年度当初、市営東自治会の組織としての社会福祉協議会からの脱退表明にびっくりしました。慰留に努めました。現在のところは残念な状態となっております。今後、公団やユニアルス住宅と同様に社会福祉協議会や自治連合会への加盟を説得していくつもりです。また、地域の次世代を担う子どもや本町の共生社会と胸を張れるような障がい者への取り組みを、他学区同様に民児協やNPOとともに連携を検討していくつもりです。

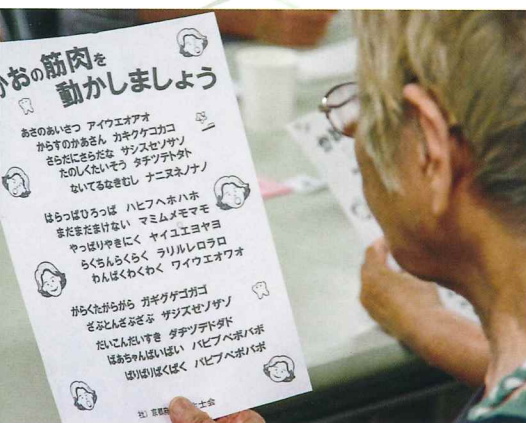
さて、竹の里地域での大きな話題といえば、竹の里小学校がなくなると言うことでびっくりしました。すぐに廃校ではなくて六年後とのことですが、昨年度に自治連合会から社会福祉協議会としての検討を依頼されました。西京区社会福祉協議会事務局の担当者から、すでに廃校となった元学区社会福祉協議会の状況などを役員会の中で教示していただきました。役員の中から竹の里地域の児童が分断されて「竹の里学区」と名乗れないことが腑に落ちないとの意見があり、賛成や反対と意見をまとめることの困難さを昨年度の自治連合会には報告いたしました。少なくとも、地域の核である小学校がなくなることを喜ぶような住民は誰もいないと考えられます。

本年度はびびくりしてばかりでしたが、現在の竹の里には児童館や老人福祉施設が存在しません。その分をカバーするような取り組みを社会福祉協議会は民児協やNPOと連携して進めていかなくてはならないと再認識している次第です。

賛助会員募集とともに、今後よりよ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。一日も早く、「竹の里学区社会福祉協議会」と名乗れる状況を期待しております。

仲間づくり

昼食



その後、お口の体操、そして楽しい昼食



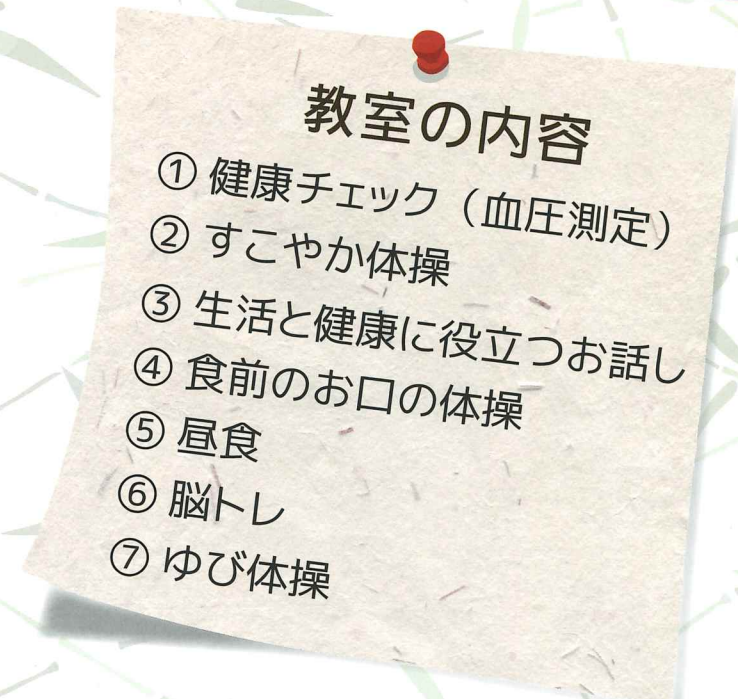
まず血圧測定、元気に体をほぐして始まり！



健康チェック

すこやか体操

元気 さわやか教室



住宅用火災警報器

救急事故は平成30年に約9万件あり、毎年数千単位で増加しています。救急車の到着時間は全国平均で8分といわれていますが、京都市の平均は8分以内で、洛西消防出張所から竹の里地域までだと5分ぐらいで到着できると思います。

電気コードは、プラグの間の埃や水分に電気が流れ、火花が発生して出火することがあります。また、タンスなどの重い物の下敷きになった部分や、きつく束ねて折り曲がった部分から発熱し、出火することがありますので一度確認してみてください。

放火の防止には、家の周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。天ぷら鍋やフライパンに火が入った時は、消火器を使うか、火傷に気を付けて、蓋や濡れぞうきんやタオルなどで密閉してコンロの火を消してください。天井に火が届くぐらいに拡大してしまったら消火器でも対応できないので、一人で何とかしようとせず、避難して周りに助けを求め、119番通報して下さい。



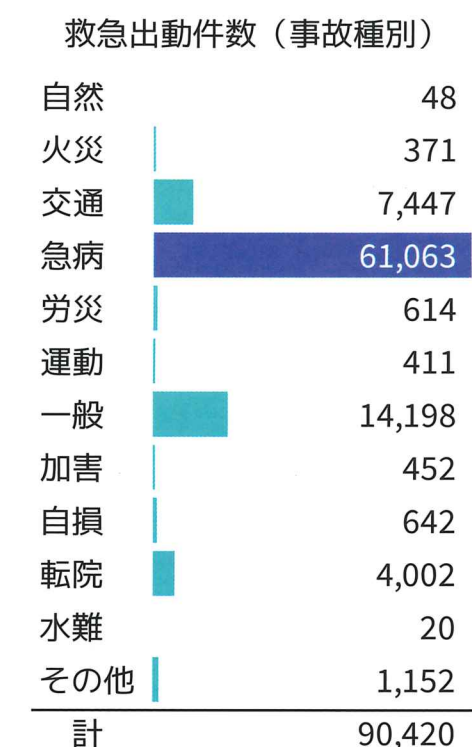
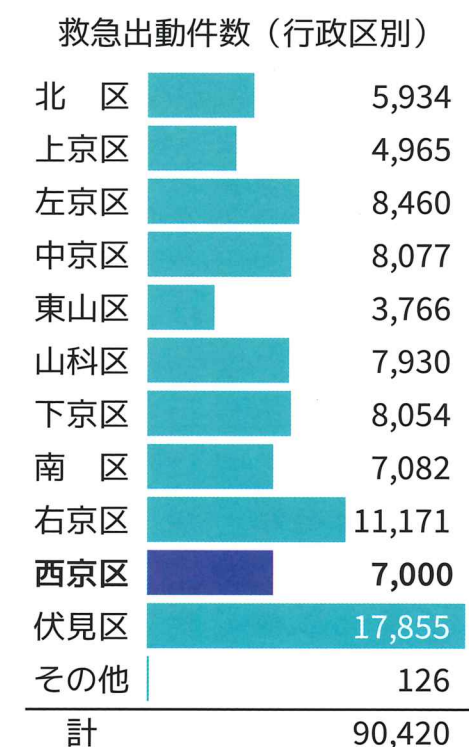
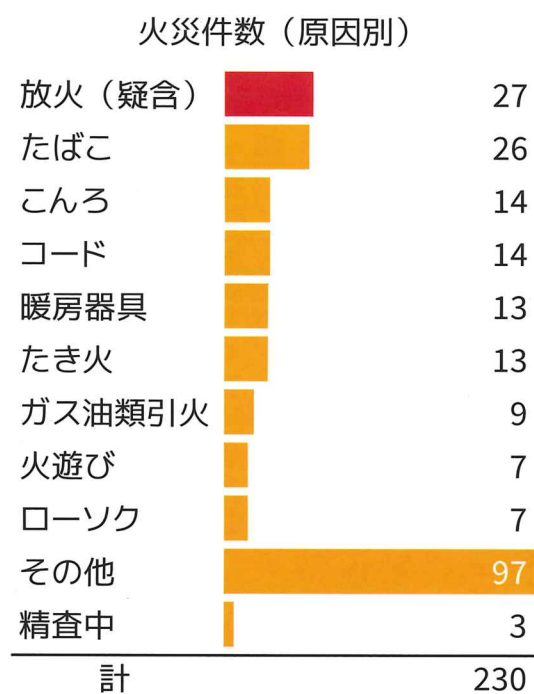
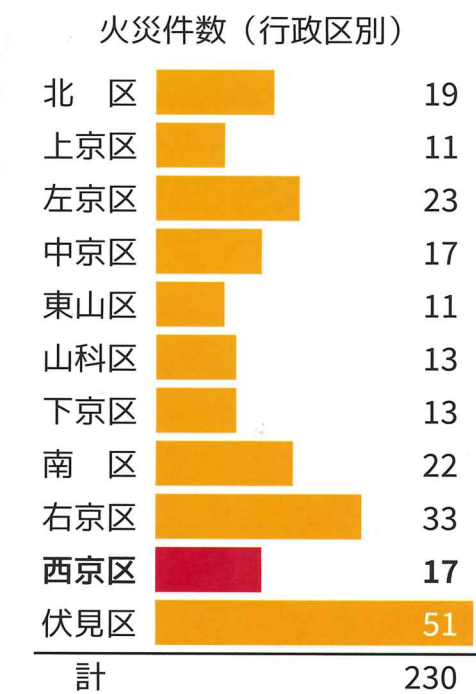
お話し 西京消防署洛西消防出張所 消防司令補 櫻井 等さん

生活と健康に役立つお話し “住宅用火災警報器” 鳴りますか？

タクシー替わりのような出勤もありますが、一人暮らしだと判断しにくい場合もあると思いますので、いつもと様子が違う場合や様子がおかしい場合は救急車を呼んでください。また、インターネットが使える方は「京都健康医療よろずねっと」というホームページを見れば、近くで今すぐ診てもらえる病院や休日・夜間当番などが調べられます。

住宅用火災警報器(住警器) 煙や熱を感知すると警報が鳴る住警器は、消防法で設置が義務付けられています。設置場所は台所、寝室、寝室がある階の階段室です。実際に警報が鳴ったら119番通報し、いち早く避難してください。明らかに火災でない時は警報停止ボタンを押して下さい。

住警器は電池式で、電池の寿命は10年程度です。点検ひもやボタンで動作確認ができます。反応がなかったり、電池切れなどの場合は、電池交換も出来ませんが、取り寄せだったり、特殊な電池のため高価なこともありまますので、本体交換していただくほうがよい場合もあります。自分で交換が出来ない方には消防署が取り付け支援をします。また、不要になった住警器は、新品購入時に購入店で引き取ってもらうか、小型家電と



みんなで楽しく健康づくり



▲ 指先や爪はもう一方の手の平に当ててこすり洗い、指の付け根は、甲を上にして手を重ね、指を交互に絡めて洗います。▼



▲ 手に試薬を塗り、石けんで普段通り洗い、特殊な照明付のボックスに入れてみると、洗い残した箇所が青く光ります。▼



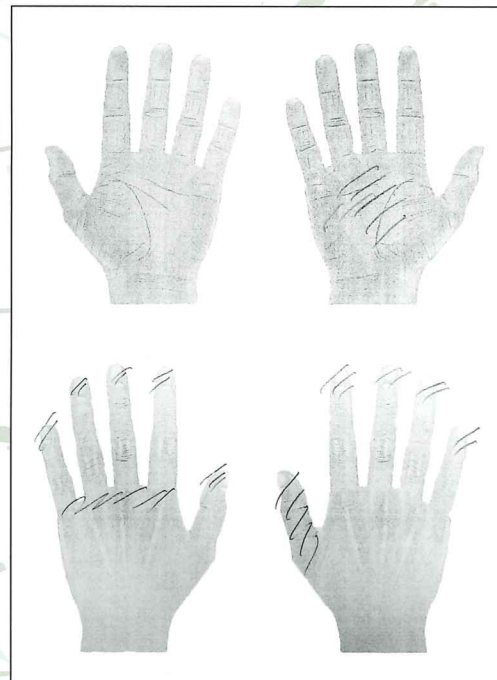
夏は食中毒が心配ですね。

そこで地域包括支援センターの方から正しい手洗いの方法を教えてくださいました。

ほんの少しの手間でキレイに!!



手洗い「正しく出来てますか？」



▲ お話し



して洛西支所などの資源物回収拠点やまち美化事務所に持ち込んで下さい。

正しい手洗い方法



▲ 手の平はキレイでも、手の甲、特に爪先と指の付け根に洗い残しがある方が多いという結果に...

「あらまあ！全然洗えてへんわ」という声があちこちから▶



ふたつの言葉 並べ替えクイズ

●ばらばらになった、関連するふたつの言葉を並べて元の言葉になおしましょう。

例	わいこぬ	ねこ	いぬ
①	ざじひひ	_____	_____
②	みですふ	_____	_____
③	いかゆこま	_____	_____
④	もきりゆく	_____	_____
⑤	さざえおつり	_____	_____
⑥	まめけだこんん	_____	_____
⑦	がむわたしかとくぶ	_____	_____
⑧	ひさしきにしこりかさ	_____	_____

49マス足し算をしましょう。

問題	+	6	8
	2	8	10
	5	11	13

+	7	2	4	6	1	3	5
3							
6							
9							
5							
2							
8							
4							

京都市西京区地域介護予防推進センター

昔話クイズ

●むかしばなし「浦島太郎」に出てくるものを次の四角の枠の中から選んで○を付けて下さい。(こたえは全部で11あります)

白ひげのおじいさん	さる	いぬ	乙姫さま	うす	つづら
カニ	漁師	おばあさん	白い煙	洗濯	鬼が島
鰻	鰻	きじ	はきみ	うきぎ	ヒラメ
お機	茶	すずめ	川	玉手箱	亀
大判小判	子供	幽宮城	きびだんご	打ち出の小石	お姫さま
竹	桃	はたおり巻	ご馳走	鯛	月
お殿さま	桜の木	ごぼうひ	鬼	お地蔵さま	がらくた

マス迷路

矢印のスタートから出発し、すべてのマスを通ってゴールに到着して下さい。
×のマスは通れません。

(例題)

①

②

③

④

京都市西京区地域介護予防推進センター



脳トレ・ゆび体操

▲ 迷路、計算、言葉...それぞれ得手不得手があるようです。 ▼ はじめは静かですが、そのうち「これどないすんねん?」「それちゃうで!」「あっそうか!」とにぎやかに ▼



お疲れさまでした。来月も元気に集みましょう!!

平成31年度 役員名簿

平成31年度(平成31年4月から令和2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	有川 恵子 (西竹)	梅基 雄治 (テラス)	岩田 正勝 (府営)
副 会 長	小畑 正明 (タウン)		足立 美千代 (西竹)	福島 典子 (市営西)	山田 秀子 (本部)
会計担当	箱宮 章子 (テラス)		奥野 賀津子 (西竹)	保高 昌子 (市営中)	森 啓子 (本部)
広報担当	早瀬 正夫 (市営中)		徳重 正子 (西竹)	武久 八重子 (市営中)	

平成31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。
- 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
【内容】季節行事、関係機関による手遊びや出し物等
- 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
【対象】70歳以上の独居高齢者世帯、高齢者のみ世帯、障害者世帯
- 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(10月を予定)
- 6. その他**
地域の次世代を担う子どもに対する取り組みを地域の関係団体と連携して行ないます。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30年度 決算書

(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	決算額	備考
前年度繰越金	390,699	335,283	一般会計237,880円 健康すこやか学級会計97,403円
区社協助成金	572,000	609,368	
基本助成金	157,000	177,000	基本助成金157,000円 臨時支援金20,000円
小地域福祉活動助成金	170,000	187,368	子育て支援30,000円 寝具クリーニング127,368円 広報紙30,000円
健康すこやか学級助成金	225,000	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	202,000	198,000	
健康すこやか学級参加費	180,000	174,600	
その他事業収入	22,000	23,400	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	-	3	預金利息
合計	1,214,699	1,192,654	

【支出】 (単位:円)

項目	予算額	決算額	備考
事務費	50,000	33,626	通信費、会場費等
事業費	847,000	877,003	
広報紙発行	30,000	30,000	
寝具クリーニング活動	132,000	150,768	
子育て支援活動	80,000	38,061	
健康すこやか学級事業	585,000	589,465	元気さわやか教室24回 介護予防研修会1回
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
敬老事業	-	68,709	
雑費	6,750	3,000	区社協会費
研修費	40,000	-	健康すこやか学級事業経費に振替
予備費	270,949	-	
その他	-	-	
次年度繰越金	-	279,025	一般会計272,949円 健康すこやか学級6,076円
合計	1,214,699	1,192,654	

平成31年度 予算書

(平成31年4月1日～令和2年3月31日)

【収入】 (単位:円)

項目	予算額	備考
前期繰越金	279,025	一般会計272,949円 健康すこやか学級6,076円
区社協助成金	582,000	
基本助成金	150,000	
小地域福祉活動助成金	187,000	寝具127,000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	203,000	
健康すこやか学級参加費	180,000	300円×600人
その他事業収入	23,000	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	1,114,025	

【支出】 (単位:円)

項目	予算額	備考
事務費	40,000	通信費、事務用品等
事業費	878,000	
広報紙発行	30,000	年1回
寝具クリーニング活動	150,000	10月
子育て支援活動	40,000	子育て広場(12月)
健康すこやか学級事業	590,000	元気さわやか教室24回 介護予防教室1回 見守り、相談活動等
敬老事業	68,000	
雑費	3,000	区社協会費
予備費	193,025	
次期繰越金	-	
合計	1,114,025	