

かつら福祉だより



新任の御挨拶

京都市西京区社会福祉協議会 事務局長 廣田閑雄

発行
桂社会福祉協議会
立花満利子



立花です！

令和3年度総会

4月25日に予定していた総会はコロナウイルス感染症の緊急事態宣言が発令されたため、書面による決議に変更いたしました。

令和2年度事業報告・決算報告。令和3年度事業計画・予算の全てが承認されました。

令和2年度は感染の拡大により、多くの事業の中止を余儀なくされました。令和3年度におきましても厳しい状況が続いています。引き続き可能な範囲での活動になりますが、社協役員、福祉協力員、並びにボランティア一同「桂に住んで良かった」と思ってもらえるよう精一杯取り組んでまいります。

皆様方のご参加ご協力、よろしくお願いいたします。
立花

桂
に
味
く



もくじ	新任の御挨拶 廣田閑雄	桂に味く	桂にこの人あり
立花満利子	立花です！	桂に味く 総会	桂にこの人あり 総会

つながり
社協の行事
編集後記



4 3 2 1



この広報誌は一部共同募金の配分金で発行しています。



さあ、今からでも
遅くない 始めよう！

◎今回は日常生活に欠かせない動作の筋トレをしましょう

しゃがみ立ち（スクワット）

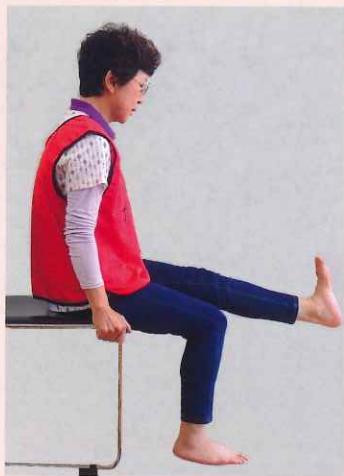


- 両脚を肩幅に開き、両手はももの前において立ちます。
- 両手を前に上げバランスをとるようにして、息を吸いながら膝を深く、ゆっくりとしゃがみます。



- 息を吐き両手を元の位置に戻しながら、ゆっくりと立ち上ります。
- ※膝は足のつま先より前に出ない事、膝を痛めます。

大腿の前の筋トレ



- 膝をのばし、ゆっくりと戻す。
- ※片足ずつでも、両足一緒にしても良い。



筋トレスタッフ全員は『京都市いきいき筋トレボランティア』の養成講座を受講し、終了試験に合格をして、資格を取ります。その後毎年講習会に参加して勉強しています。学びながらそれの方にあった声かけや動きを考え、地域の方々と一緒に、無理なく筋トレを楽しめるようにと、スタッフ一同、頑っています。

豆知識



歳を重ねても工夫によって留まる事無く、成長し続ける部位があります。それは**脳**と**筋肉**です。**脳**は**脳トレ**（計算、数独など）や**メモを取る**（見たり、聞いたり、知りたいことを書き取る）事などです。**筋肉**は**筋トレ**、**歩く**ことも大事です。

また、歳を重ねる毎に**ストレス**に弱くなっています。どんな小さなストレスでも溜めないように、毎日楽しく過ごしましょう。

"笑う門には福来る"ですね。

継続は
力なり



桂見守り隊

『お早うございます』のかけ声に、

子供たちの

『おはようございます！』の返事で

毎朝元気をもらって一日が始まります。

子供たちと毎朝顔を会わせることができるのが私の一番の健康のみなもとです。辻井 康



桂を守る！

痛ましい事故が多い昨今ですが、子どもたち自身が、そして見守り隊の方々がいくら努力しても大きな車が突っ込んできたら止めるとはできません。”スピードが出ていないから大丈夫”ではなく、もしもの時には人を傷つける凶器になることを頭に、いや身体にも刻んでおいてください。

クルマは危険！



桂にこの人あり



平安講社第11社 桂学区 代表

今井 英生 さん

略歴

1960年	京都府宮津市生まれ
1980~1982年	就職を機に桂学区居住
1992年	桂学区（平和台南部自治会）再居住
2002~2003年	平和台南部自治会長 就任
2002年	桂消防分団 入団
2010~2013年	桂学区自治連合会本部 事務局
2016年	平安講社第11社桂学区 代表

平安講社は、明治28（1895）年の平安神宮の創建と同時に結成された全市民による崇敬団体で、ご祭神のご神徳を深く慕い仰ぎ、主として時代祭りの執行に奉仕しています。講社の組織は市内の旧学区単位で構成され、各講社がそれぞれの行列を担当、さらに祭具や衣装の修理・保管などに尽力しています。

時代祭りの運営に加え、今井さんは平安神宮の「神苑特別入苑券」の配布業務なども手掛けておられます。また、桂消防分団でもご活躍されており、今後の自治会活動の目指すところについても熱く語ってくださいました。



令和3年度 桂学区社会福祉協議会事業予定

	8月	9月	10月	11月
男性筋トレ 第1＆第3金曜日 A/14:00～14:45 B/15:15～16:00	20日	17日	15日	19日
すこやか筋トレ 第2&第4金曜日 A/10:00～10:45 B/11:15～12:00	13日	10日	8日	12日
健康すこやかサロン 第2火曜日 13:30～14:30	27日	24日	22日	26日
ふれあい喫茶 第1&第3水曜日 13:30～15:00	10日	14日	12日	9日
カラオケの集い 第3木曜日 13:30～15:30	4日	1日	6日	3日
「福祉だより」発行 8月1日(日)	18日	15日	20日	17日
敬老の催し 9月8日(水)	19日	16日	21日	18日
ザ・かつらまつり 8月1日(日)	配食活動 1 & 2 ブロック 10月18日(月) 3 & 4 ブロック 10月19日(火)	寝具クリーニング 1 & 2 ブロック 11月16日(火) 3 & 4 ブロック 11月19日(金)		

★コロナ感染拡大状況次第で延期又は中止にさせて頂きます。

食べてフレイル（虚弱）予防！「さあにぎやかにいただく」^(※)

しつかり食べているつもりでも「低栄養」状態になっていることがあります。

バランスの良い食事を摂りましょう。目標は一日7種類以上です。^(※2)

一週間記録してみましょう。食べたら○印。新たな発見があるかもしれません。

さ	あ	に	ぎ	や	かに	い	た	だ	く	○の数
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆品	果物	
1日目										
2日目										
3日目										
4日目										
5日目										
6日目										
7日目										

(※1)東京都健康長寿医療センター研究所 ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

(※2)東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

笠原さんちの保護犬 ふうちゃん

編集後記
ふれあいサロンの庭
いっぱいにひまわりが咲
きました。今井英生さん
が植えてくださいました。
今回、桂にこの人
あり、に登場してください
さつた今井さんです。あ
りがとうございます。
コロナ禍で在宅ワーク
のお父さんが朝、登校す
る子どもを見送っている
のをよく見かけます。若
い力は頼しいです。

桂学区は見守り隊、消
防団、自主防災会、地域
のPTA、各自治会・・・
みんなが協力し、目を光
らせているおかげで【安
心・安全の街・桂】が保
たれています。

瓦崎



歩くことも泣くこともできなかつたけど
今は元気いっぱいしあわせです！