



元気さわやか教室

昨年から続く新型コロナウイルス感染拡大のため、今年度も竹の里地域社会福祉協議会のほとんどの事業が実施できなくなっていました。幸い9月末をもって緊急事態宣言及びまん延防止措置が解除されましたので「元気さわやか教室」を再開します。



令和3年度 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
2021年 1 1 月	1 5 日 (月)	3 0 日 (火) ^①	2 6 日 (金) ^②	
1 2 月	2 0 日 (月)	2 1 日 (火)		2 4 日 (金) ^②
2022年 1 月	1 7 日 (月)	2 5 日 (火)	2 8 日 (金) ^②	

- いずれも 10時30分～12時
- 会費：300円（昼食持ち帰り）
- 対象：65歳以上の方

① 11月23日（第4火曜日）が祝日のため翌週11月30日に変更します。
 ② 第4水曜日はスーパーの移動販売車が来るため第4金曜日に変更します。

※新型コロナウイルス感染の状況によって、開催内容が変更される場合があります。
 ※詳細・参加申し込みは、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。

会長あつちし

竹の里地域社会福祉協議会 会長 早瀬 正夫

皆さま、健やかに過ごして
 しょうか。会長になり2年目の早瀬です。日頃は、竹の里地域社会福祉協議会の活動に暖かいご支援、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

社会福祉協議会（以下、社協）では、高齢になっても、障害があっても、子育てをしていても、だれもが安心して暮らせる福祉のまちづくりを推進しております。竹の里地域社協でも、「高齢者を対象とした元気さわやか教室を年8回（3か所）、計24回実施。人とのつながり、健康の維持をうながす」を重点目標とし、これまで活動を継続してきました。しかし、大切に取り組んできた元気さわやか教室も、コロナ禍が始まって以降思うように実施できず、役員一同皆様に会いできないことを大変寂しく思っております。

今年7月に竹の里社協本部役員と西京区社協とで、今後の重点目標を作成するための情報交換会を実施しました。これまでの重点目標の振り返りや、評価できる点、積み残しの課題などについて意見を交換し、これからの竹の里地域社協について話し合いました。目指す地域像の部分では、「人と知り合う楽しさを知り、色々な人と声を掛け合い、顔が見える関係をつくる」ことがあげられました。また、「元気さわやか教室への参加を通して担い手にも社協活動が楽しいことを知ってもらい、継続してボランティアとして関わってくれる人を増やしたい」という声もありました。このような意見を踏まえ、①役員がやりがいを感じられる活動の検討、②「元気さわやか教室」の充実を今後3年間の重点目標として掲げ、取組んでい

くこととしました。

竹の里地域社協では、役員も一緒になって、楽しみながらできる活動を目指していきたいと思えます。また、一緒に活動してくれる仲間を増やしたいと考えておりますので、ご興味のある方はぜひ活動の様子を見学にきてください。お待ちしております。

【令和2年度活動報告】

令和2年度は11月に元気さわやか教室を再開いたしました。3密を避けるために短時間の2部制とし、消毒や換気など、感染症対策を徹底して実施いたしました。残念ながら12月以降に感染が再拡大したことを受け、元気さわやか教室は休止しましたが、その間も電話での聞き取りや、自宅で行える体操や脳トレのチラシを自宅に投函するなどの活動を継続しています。

子育て支援の取組としては、親子で参加できるクリスマス会を企画しました。しかしながら、こちらも直前の感染拡大の影響により、集まった開催は中止とし、代わりに地域役員から子どもたちへプレゼントを届けにいきました。

思うように活動ができます、もどかしい部分もありますが、毎月の定例会では役員一同でできることを話し合い、アイデアを出し合いながら竹の里地域社協の活動を続けています。

私たち役員は、地域に住む皆様と支え合い、地域の福祉事業に取り組んでまいります。今後ともご支援ご協力の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。



高齢サポート境谷より

高齢サポート境谷
(境谷地域包括支援センター) センター長

太田 亜樹

日頃より地域住民の皆さまにはお世話になりありがとうございます。

高齢サポート境谷(境谷地域包括支援センター)は、京都市が委託運営する公的な相談窓口として、竹の里・境谷・大原野にお住まいの高齢者の、健康や医療・福祉・介護に関する相談をお受けしています。

高齢者の中には困っていても声を上げられない方や、情報が行き届きにくい方も多くおられ、住民同士のゆるやかな見守りをきっかけに必要な支援を受けられるようになることもあります。さわやか学級もその一つで、高齢者の交流の場として健康づくりや生きがい楽しみとなるだけでなく、お互いに見守り合う場にもなっています。

昨年から続くコロナ禍では「集まって食べながらお喋りする」ということが難しくなっていますが、交流の場は高齢者の健康ひいては地域にとって必要不可欠です。感染対策をして取組みが続くよう、引き続きお手伝いさせていただければと思います。今後とも高齢サポートをよろしく願っています。



つながりが創る、安全、安心…

竹の里地域社会福祉協議会 副会長(市宮中)

田中 與念子

2021年4月から市政だよりを配布し始め、直ぐに気になる1軒が。集合ポストが満杯で、市政だよりを入れる隙間もない。自宅前に行くとき玄関にクモ巣が…。近所の方に聞いても、長く見えないとのこと。自治会長に報告。大家さんである管理事務所に連絡すると、登録されていた連絡先に連絡してくれました。しかし、連絡先は20年前に入居した時に提出したもの。その方も高齢で、しかも遠方。もう長いこと音信不通とのこと。その後、すでに大人になって自立している息子さんが偶然久しぶりに戻ってこられて事態が動きました。亡くなられて白骨化しておられました。ご冥福をお祈りします。と同時にこのような事態が少しでもなくなるように提案があります。管理事務所に年に1回位は連絡先登録してもらってはどうか。何かあった時に連絡はとれます。また、団地内で入院するなど、長期に家を空ける場合は近所の人か棟長等に連絡していただくようにすれば、少しでも解決に繋がらないかと思いました。

コロナ禍、なかなか集合しての取組みができない。「元気さわやか教室」に参加されていた皆さんに電話かけを行いました。「骨折して入院していた」「元気にしています」「同じ団地に子どもがいます」等、みなさんの状況が少しですがわかりました。プライバシーは大事ですが、みんなが繋がることで、安心、安全な街づくりができれば…。防災も含めて、これからの大事な課題だと思いました。



コロナ禍で

「元気さわやか教室」は自粛

竹の里地域社会福祉協議会 役員(タウン)

中組 修

元気さわやか教室に参加されておられた方々、お元気ですか！
竹の里社会福祉協議会(西京社協)の2021年度の始まりもコロナウィルス感染症で、皆様とお会いすることが叶いませんでした。

竹の里社協は『元気さわやか教室』を積み重ねてきました。そこで、皆さまとは電話によるコミュニケーションさせていただきました。1年以上つづく自粛生活にお疲れになっておられますが、元気さわやか教室の再開を楽しみにされておられる様子もわかり、後にお渡しする「贈り物」で訪問するお約束ができました。

一方でワクチン接種もすすんでいます。これはあくまでも予防のためで感染(ブレイクスルー感染)する可能性もあります。十分に感染予防対策は必要ですが、筋力や免疫力を維持するためには、短い時間でも太陽の光を浴び、身体を動かすことも大切です。どんなことでも結構ですので「何かあれば」対応させていただきます。

ご自愛ください。

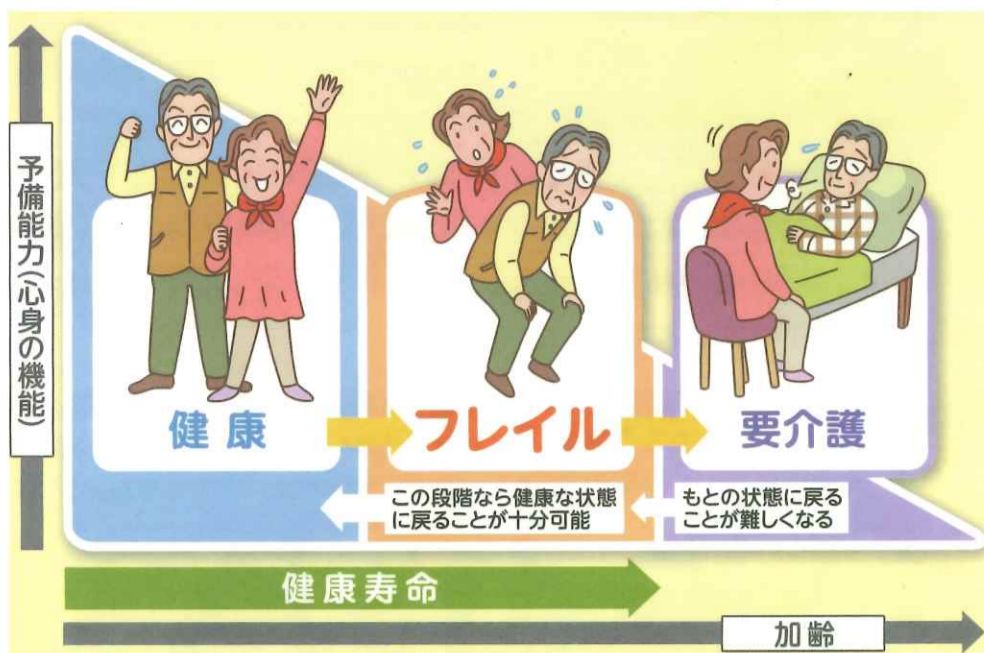


フレイル予防

健康寿命をのばそう!

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。

多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康寿命をのばす重要なカギとなっています。



フレイルはなぜ起きる? 3つの要因

身体的要因

筋力の衰えによる運動機能の低下や、口腔機能の衰えによって十分な栄養を摂取することができないなど、さまざまな要因が重なります。



精神・心理的要因

身体が思うように動かないことに対するストレスや、認知機能の低下、うつ症状などの要因が考えられます。



社会的要因

外出する機会が少なくなり家に閉じこもりがちになるなど、社会との接点が失われることも大きな要因となります。



フレイルを予防・改善するために

栄養・運動・社会参加を意識して、日頃の生活を見直しましょう。

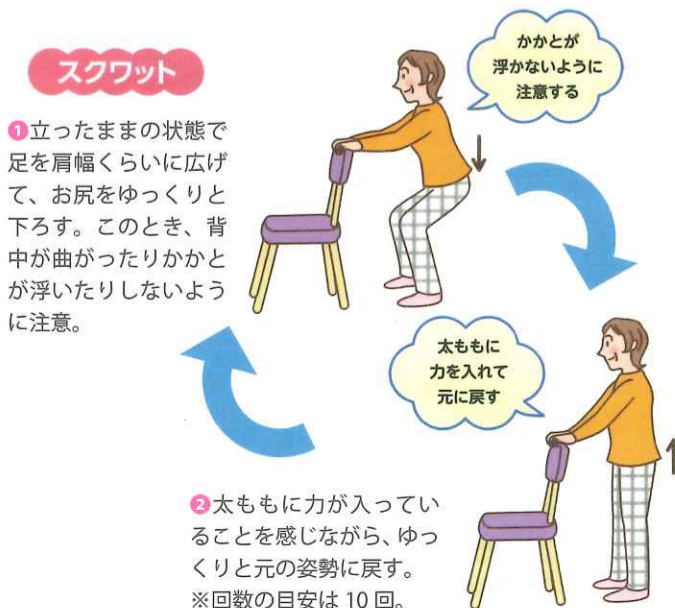
栄養 (食生活・口腔機能)

- バランスよく食べ、低栄養を防ぐ
- タンパク質の摂取が大切
- 口腔機能を維持する



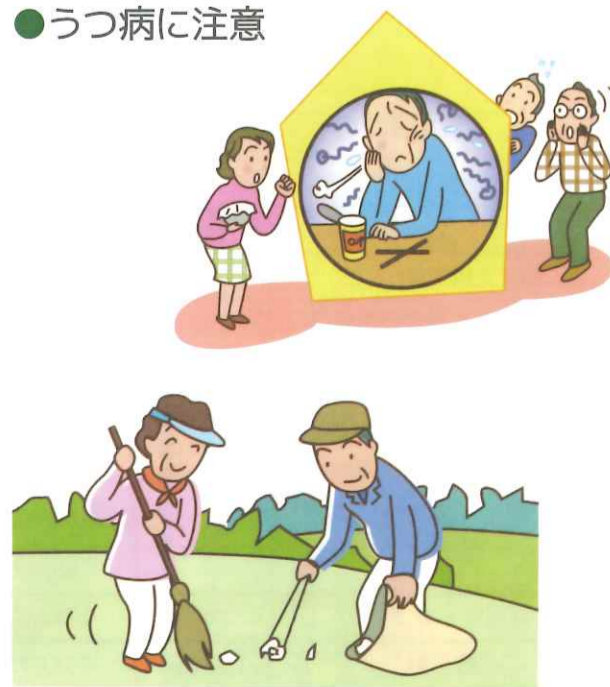
運動 (身体活動)

- 有酸素運動 (ウォーキングなど) をする
- 筋力トレーニングを習慣に
- 日常生活に簡単な運動を取り入れる



社会参加

- 閉じこもり生活をしない
- 認知症を防ぐ
- うつ病に注意



令和3年度 役員名簿

令和3年度(令和3年4月~令和4年3月)の役員は下記の通りです。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	早瀬 正夫 (市営中)	役 員	肥後 洋子 (西竹)	竹田 一美 (市営西)	三宅 正伸 (本部)
副 会 長	田中 與念子 (市営中)		横山 裕子 (西竹)	植野 洋子 (市営中)	山田 秀子 (本部)
会計担当	吉國 孝子 (西竹)		井上 淳 (テラス)	小川 裕子 (府営)	森 啓子 (本部)
広報担当	早瀬 正夫 (市営中)		中組 修 (タウン)		

令和3年度 活動方針

本年度も例年通りの事業実施を予定していましたが、新型コロナウイルス感染の拡大に伴い、感染予防のため、多くの事業を中止せざるを得なくなりました。なお、9月末日をもって緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置が解除されたことから、元気さわやか教室については、11月より再開します。

1. 元気さわやか教室
年24回(3会場・各8回)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、4月~10月は中止しました。
11月より開催時間を短縮して再開します。
2. 子育て広場(クリスマス会)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は中止します。
3. 寝具クリーニング
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は中止します。
4. 広報紙の発行
令和3年10月 第5号発行(2,000部)
5. 京都市及び西京区社会福祉協議会広報紙の配布
年3回(全戸配布)
6. ゴールデンエイジの集い(老人会)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は中止します。
7. 西京区災害ボランティアセンター設置運営訓練
8. 社会福祉協議会賛助会員の募集
9. 西陵文化まつり(福西・竹の里合同)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は中止します。
10. 介護予防研修会
11. 役員定例会
毎月1回(計12回)開催ほか数回

令和2年度 決算書 (令和2年4月1日~令和3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	193,564	193,540	一般会計189,031円、健康すこやか学級4,509円
区社協助成金	595,000	289,671	
基本助成金	140,000	146,000	基本助成金146,000円
小地域福祉活動助成金	210,000	60,000	寝具クリーニング(実施なし)、広報紙30,000円、子育て支援30,000円
健康すこやか学級助成金	225,000	63,671	9,000円×6回分 健康すこやか学級の休止にかかる準備経費9,671円
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	201,000	-	
健康すこやか学級参加費	180,000	-	
その他事業収入	21,000	-	
自治連合会助成金	50,000	50,000	
寄付金	-	-	
雑収入	-	462	預金利息2円、子育て事業(クリスマス会)中止に伴う行事保険解約返金460円
合 計	1,039,564	533,673	

【支出】 (単位:円)

項目	予算額	決算額	備考
事務費	20,000	16,155	通信費11,000円、事務用品費3,500円、会場費1,650円
事業費	823,000	116,665	
広報紙発行	30,000	30,000	
寝具クリーニング活動	141,000	-	
子育て支援活動	30,000	30,000	
健康すこやか学級事業	552,000	56,665	元気さわやか教室6回、健康すこやか学級休止にかかる準備経費、通信・事務費等
敬老事業	70,000	-	
雑費	3,000	3,000	区社協会費
予備費	193,564	70,000	広報紙28,745円(健康すこやか学級と按分)、41,255円
その他	-	50,000	自治連合会へ助成金返金
次年度繰越金		277,853	一般会計277,853円、健康すこやか学級0円
合 計	1,039,564	533,673	

令和3年度 予算書 (令和3年4月1日~令和4年3月31日)

【収入】 (単位:円)

項目	予算額	備考
前期繰越金	277,853	一般会計277,853円、健康すこやか学級0円
区社協助成金	575,000	
基本助成金	140,000	
小地域福祉活動助成金	210,000	寝具120,000円、広報紙30,000円、子育て30,000円、居場所づくり30,000円
健康すこやか学級助成金	225,000	9,000円×25回
事業収入	201,000	
健康すこやか学級参加費	180,000	300円×600人
その他事業収入	21,000	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	1,103,853	

【支出】 (単位:円)

項目	予算額	備考
事務費	20,000	通信費、事務用品等
事業費	803,000	
広報紙発行	30,000	年1回
寝具クリーニング活動	141,000	10月
子育て支援活動	30,000	子育て広場(12月)
健康すこやか学級事業	552,000	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	50,000	
雑費	3,000	区社協会費
予備費	277,853	
次年度繰越金	-	
合 計	1,103,853	