

開催中!

元気さわやか 教室



[5月] 玉城忍さんの三線に合わせ、みんなでカチャーシー

新型コロナウイルスの感染状況は一進一退を繰り返していますが、「元気さわやか教室」は、高齢者の交流、健康づくりや楽しみ、お互いの見守りの場として大切な役割を持っていることから、感染対策を行いながら開催しています。

令和4年度(後半) 開催日程

	竹の里会館	府 営 集 会 所	市 宮 中 集 会 所	市 宮 西 集 会 所
2022年10月	17日(月)	25日(火)	28日(金)	
11月	14日(月)	22日(火)		25日(金)
2023年 1月	16日(月)	24日(火)	27日(金)	
2月	20日(月)	28日(火)		24日(金)

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

※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。

会長あしらい

竹の里地域社会福祉協議会 会長 早瀬 正夫

竹の里地域の皆さまには、日頃より社協活動にご支援、ご協力をいただき、ありがとうございます。

また、賛助会員の募集につきまして、皆さまのご協力により、91,500円のご支援をいただくことができました。重ねてお礼申し上げます。

さて、令和3年度も新型コロナウイルス感染症の影響が大きく、社協の活動も休止や規模の縮小を余儀なくされました。

そのような中でも、「つながりを絶やさない」ことを大切に、令和2年度に引き続き「電話かけ」による安否確認や、感染対策に努めながらの「元気さわやか教室」の開催など、役員で工夫を凝らしながら活動を進めることができました。

特に、長年活動を続けていることで、街で出会ったときに「おはよう!」「元気?」と気軽に声をかけ合える関係ができてたり、新しい出会いが生まれたりすることもあります。そういった「つながり」ができた時に、社協の活動の意義を感じます。

竹の里地域社協では、令和3年度に重点目標を立て

ました。「新たな本部役員を獲得するために、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」です。地域の中で、福祉の理解や活動を広げていくためには、一人でも多くの方に関心を持っていただくことが大切です。一方で、社協だけではできないことも多いと感じています。より多くの方や各種団体の皆さまと協力しながら、共に活動を進めていきたいと思っています。

最後になりますが、私が会長となり早3年が経ちました。「元気さわやか教室」や「寝具クリーニング」など少しずつですが、活動を再開し始めています。コロナ禍により、うまく活動できないと感じることもありますが、少しでも前向きに、楽しく活動を進めて参ります。

これからも、皆さまのご支援とご協力をお願いいたします。

竹の里会館 ロビーカフェ
ドリンクチケット
コーヒー、ジュース 1杯無料
有効期限
2023年3月

フレイル予防に

取り組みましよう!!

京都市西京区地域介護予防推進センター

センター長 長田 由里子

西京区地域介護予防推進センターは京都市の委託を受けて西京区の介護予防事業を行っています。「フレイル対策」につながる様々な取り組みを行うことで、皆様が住み慣れた地域でいきいきと暮らせるよう支援しています。

※フレイルとは、年齢を積み重ねることにより身体や心が弱った状態で、健康と要介護の間の状態のことです。

フレイルは適切な対策に取り組みれば、健康な状態を取り戻すことが十分可能であり、適切な運動、バランスのとれた食事やお口のお手入れ、社会参加の3本柱が効果的と言われています。

推進センターでは専門スタッフによる運動・栄養・口腔の教室をはじめ、地域での健康づくりへの助言・指導なども出張で行っています。

65歳以上の方が対象となり、参加費は無料です（一部教材費等実費負担あり）。運動制限を受けている方は、事業の内容や個別の状況により、利用できない場合があります。

健康づくりへの第一歩として、一緒にフレイル予防に取り組んでみませんか？65歳になられたら、ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。

京都市西京区地域介護予防推進センター
TEL 075(392)7874



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る声も上げられない方や、情報が行き届きにくい方もおられ、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。竹の里にはさわやか教室をはじめ住民同士が集まれる場所が様々ありますが、これだけ高齢者多いとまだまだ足りないのが現状です。

コロナ禍で集まるにも気を遣う状況ですが、感染対策をしたうえで積極的に交流の場に出て、心身ともに健康維持していただきたいです。高齢サポート境谷では、関係機関と連携して地域の通いの場づくりを支援しています。「こんな集まりがほしい」「みんなで活動した、学びたい」というお声があれば、ぜひご連絡ください。

高齢サポート(境谷地域包括支援センター)
TEL 075(331)8781



竹の里会館ロビーカフェ



ドリンクチケットを配布します。

竹の里地域社協では、「コロナ禍で外出の機会が減っている地域の皆さんのために何かできないか」と役員で知恵を出し合い、竹の里会館で毎月開催されている「竹の里会館ロビーカフェ」の「ドリンクチケット」をお配りすることにしました。ぜひこの機会にご利用下さい。

また、竹の里地域社協では、「ロビーカフェ」のような、誰もが気軽に利用できる居場所をつくりたいと考えています。「ロビーカフェ」のご感想や、社協の新たな居場所づくりへのご意見・ご要望などをお寄せいただけると幸いです。

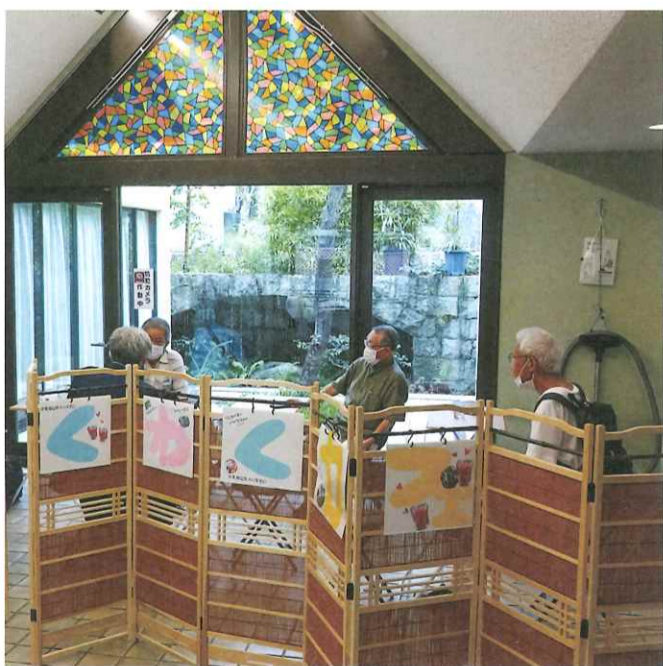
竹の里会館ロビーカフェ

～みんなでつくろう会話の場～

- ・静かに一人で想いにふける場
- ・2～3人で語らう場
- ・新聞、本を読む場

開催日時 毎月第4土曜日 10時～15時
※日時は「わくわくサロン」(竹の里会館西隣)でご確認下さい。

会場 竹の里会館 ロビー
協力金 コーヒー、ジュース 200円



洛西ニュータウンの少子高齢化が進むなか、私たち「洛西ニュータウンまちづくりビジョン」策定委員会の企画委員の集まりである「洛西ニュータウン研究会」は「住み続けられるまちをめざし」、高齢者の「居場所」として25㎡の空き店舗を借りて、愛称「わくわくサロン」を平成25年に開所しました。月～金曜日にコーヒーカフェ、金曜日に昼食会を開催し、高齢者の集いの場となりました。

一昨年春から新型コロナウイルスの感染が拡大し、カフェは自粛・休所が続きました。昨年6月末に再開したものの、定員は従来の2分の1(6名)での運営となりました。これでは高齢者の「居場所」としての役割が果たせないため、竹の里会館活性化の方策と併せ、広い場所・入りやすい竹の里会館でロビーカフェを開催することにしました。

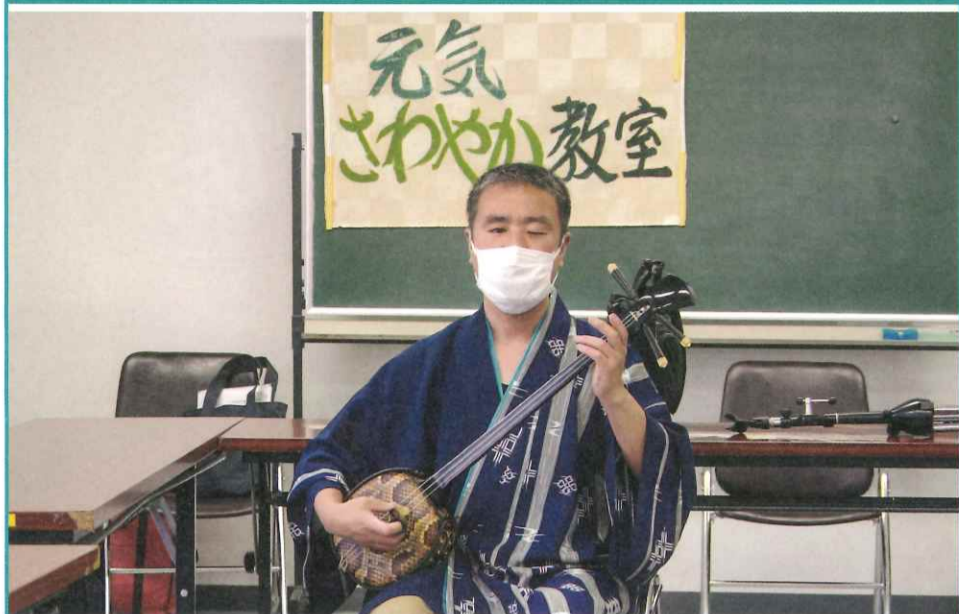
竹の里会館ロビーカフェは、高齢者のみならず、若い人も障がいのある人も気軽に憩う【場】でありたいと願っています。

特定非営利法人 洛西福祉ネットワーク理事長 齋藤信男

竹の里会館 ロビーカフェ
ドリンクチケット
※
コーヒー、ジュース 1杯無料
有効期限
2023年3月

竹の里地域社協の取組

元気さわやか教室



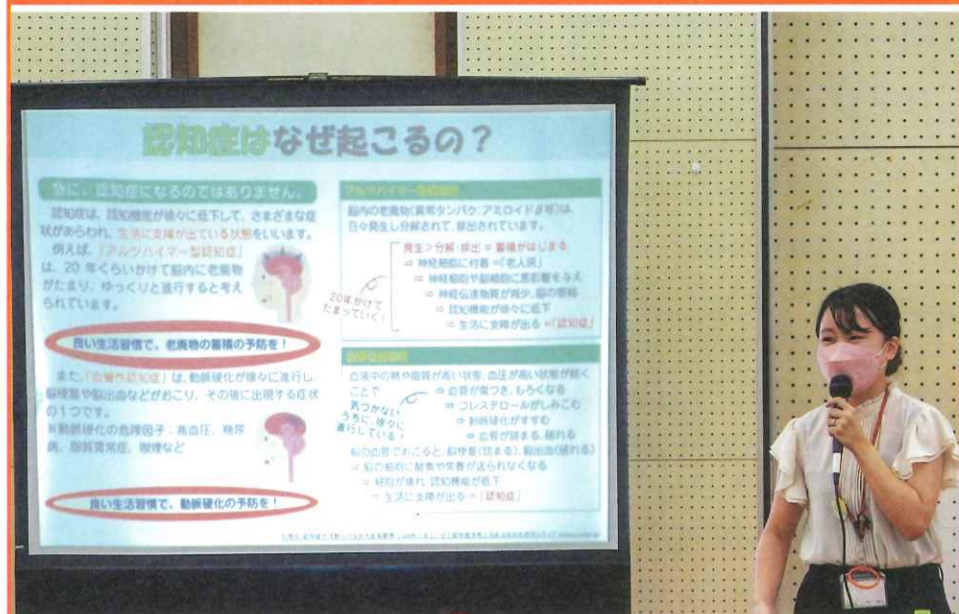
開催日程 (会場) 令和4年4月～令和5年2月
 第3月曜日 (竹の里会館)
 第4火曜日 (府営集会所)
 第4金曜日 (市営中・西集会所)

今年度は、従来どおり開催しています。5月には、竹の里地域在住の三線奏者・玉城忍さんをお招きし、沖縄民謡で楽しいひと時を過ごしました。

皆さんと交流することが認知症やフレイルの予防につながります。ぜひご参加下さい。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、昼食は持ち帰りとしています。

介護予防研修会



テーマ 「認知症の予防方法は日々の生活にある
 ～良い習慣・悪い習慣～」

講師 近畿中央ヤクルト販売株式会社
 総務統括部広報部広報課 香林美紅氏

開催日 令和4年9月13日 (火)
 会場 竹の里会館

新型コロナウイルス感染症の影響で、一昨年、昨年と中止になり、3年ぶりの開催となりました。
 学びを日々の生活に活かし、元気に過ごしましょう。

- 上記以外にも、寝具クリーニング (年1回) や子育て広場 (クリスマス会) など、地域にお住まいの皆さんの暮らしを支援し、交流やつながりをつくるための活動を行っています。
- 活動の具体的な内容は、月1回程度開催する役員会議で検討・確認して進めています。



竹の里地域社協では、一緒に活動してくれる**ボランティアを募集**しています。

現在行っている様々な取り組みに加え、誰もが気軽に利用できる新たな居場所づくりを進めて行くには、今の役員体制だけでは**マンパワーが不足**しています。

ぜひ皆さんの力をお貸し下さい。

令和4年度 役員名簿

令和4年度(令和4年4月~令和5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・広報担当	早瀬 正夫 (市営中)	役員	村田 宗彦 (西竹)	杉江 美和 (市営西)	三宅 正伸 (本部)
副会長	田中 與念子 (市営中)		森 房子 (西竹)	馬場 紘美 (市営中)	森 啓子 (本部)
会計担当	玉城 知子 (府営)		藤田まゆみ(タウン)	今村 羽紀 (市営中)	山田 秀子 (本部)
			田中 進 (テラス)		
♥ボランティア	松本 和代 (西竹)				

令和4年度 活動方針

1. 元気さわやか教室
年24回(3会場・各8回)
2. 寝具クリーニング
3. 広報紙の発行
令和4年10月 第6号発行(2,000部)
4. 子育て広場(クリスマス会)
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. 西京区災害ボランティアセンター設置運営訓練
7. 社会福祉協議会賛助会員の募集
8. 介護予防研修会
9. 役員定例会
毎月1回(計12回)開催ほか数回
10. 竹の里連合会催し又は行事の協力
11. 竹の里子供食堂実行委員会への協力(未定)

令和3年度~令和6年度 重点目標

- 新たな本部役員を獲得するため、
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」の充実を進めます。

令和3年度 決算書 (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	決算額	備考
前年度繰越金	277,853	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	364,225	
基本助成金	140,000	144,000	基本助成金144,000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	60,225	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6,225円
学区社協重点活動推進事業助成金	—	100,000	令和3年度新規助成金(令和3~5年度実施事業分)
事業収入	201,000	43,480	
健康すこやか学級参加費	180,000	42,000	
その他事業収入	21,000	1,480	
自治連合会助成金	50,000	50,000	
寄付金	—	—	
雑収入	—	1	預金利息1円
合計	1,103,853	735,559	

令和4年度 予算書 (令和4年4月1日~令和5年3月31日)

【収入】 (単位:円)

項目	予算額	備考
前期繰越金	406,860	一般会計303,077円、学区社協重点活動推進事業100,000円、健康すこやか学級3,783円
区社協助成金	616,000	
基本助成金	120,000	
小地域福祉活動助成金	180,000	寝具120,000円、広報紙30,000円、子育て30,000円
健康すこやか学級助成金	216,000	9,000円×24回
学区社協重点活動推進事業助成金	—	令和3年度新規助成金(令和3~5年度実施事業分)
事業収入	164,000	
健康すこやか学級参加費	144,000	300円×20人/回×24回
その他事業収入	20,000	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	1,236,860	

【支出】 (単位:円)

項目	予算額	決算額	備考
事務費	20,000	28,196	事務用品費2,026円、会場費8,800円、ボランティア保険料3,250円、郵送料680円、通信活動費13,000円、振込手数料440円
事業費	803,000	219,592	
広報紙発行	30,000	30,000	社協だより(健康すこやか学級事業と按分)
寝具クリーニング活動	141,000	—	
子育て支援活動	30,000	—	
健康すこやか学級事業	552,000	189,592	会場費1,650円、事務経費109,991円、事務消耗品費1,396円、休止にかかる準備経費6,225円、手数料330円、社協だより70,000円(経費按分)
敬老事業	50,000	—	
雑費	3,000	3,000	区社協会費
予備費	277,853	27,911	事業参加者への記念品27,911円
その他	—	50,000	自治連合会へ助成金返金
次年度繰越金	—	406,860	一般会計303,077円、学区社協重点活動推進事業100,000円、健康すこやか学級3,783円
合計	1,103,853	735,559	

【支出】 (単位:円)

項目	予算額	備考
事務費	40,000	事務用品等、会場費、ボランティア保険料、通信活動費
事業費	1,050,000	
広報紙発行	30,000	年1回
寝具クリーニング活動	140,000	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	600,000	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	
学区社協重点活動推進事業助成金	200,000	令和3年度新規助成金(令和3~5年度実施事業分)
雑費	3,000	区社協会費
予備費	143,860	
次年度繰越金	—	
合計	1,236,860	