

新林社会福祉だより

第56号

新林社会福祉協議会
編集 広報委員

敬老のつどい

令和五年九月四日(月)京都エミナース大ホールにて、開催されました。

来賓の方々からお祝いの言葉をいただきました。

西京警察の方から、注意喚起のお話とチラシ・反射シールをいただきました。京都府警察音楽隊の演奏時には手拍子が自然と広がり、懐かしい曲を聞いて鼻歌を歌われる方もたくさんいらっしゃいました。

寝具クリーニングサービス

令和五年九月二十八日(木)一人暮らしの高齢者の方、障がいの方がおられる家庭を対象に寝具クリーニングサービスを実施しました。

朝、業者の方と申し込みをされたご家庭を伺い、寝具を回収し、その日の夕方には暖かく仕上がった寝具をお届けすることが出来、皆様には大変喜んでいただきました。(ワゴン車二台で各家庭を廻りました)



秋の和太鼓コンサート

令和五年十一月十八日(土)十三時三十分より 新林小学校体育館にて開催されました。出演者は、シニア和太鼓チーム「ジトバーズ」です。

七十名ほどの参加予定でしたが当日は天候があまり良くなく五十名程度でした。すばらしい演奏に皆さん時間を忘れて聴き入っておられました。また、参加者もメンバーさん達にバチの使い方を教えてもらいながら上手に演奏されていました。

短い時間でしたが、皆さん迫力ある演奏を楽しんでおられました。



友愛訪問 缶入りパンの配布

令和五年十二月十六日(土)お一人暮らしの高齢者様に、毎年実施しています「缶入りパン」をお届けいたしました。

この缶入りパンは五年間の賞味期限が有り災害時の非常食として保管できます。希望者様のご家庭に直接お渡しし喜んでいただきました。



特殊詐欺に気をつけてください!

手口紹介 その1 還付金詐欺

還付金はATMでは受け取れません!

ある日、自宅の電話に役所の職員をかたを香から電話がかかってきました。

電話の内容は、「医療費の還付金があるので、すぐにATMへ行き、手続きをとってください」とのことでした。

早速近くのATMへ行き、携帯電話で指示された通りATMを操作しました。

その後、通帳残高を確認するとお金をだまし取られていたことがわかりました。

- ### 具体的な手口
- 役所の職員をかたて、自宅に電話をかけてきます。
 - 土曜日や休日の役所が休みの日でも、犯人からの電話はかかってきます。
 - 「すぐに手続きをしないとお金が返ってこない。」と言って、焦らせます。
 - 携帯電話で通話しながら、ATMの操作方法を指示してきます。
 - 言われたとおりにATMを操作すると犯人の口座に振込手続きをさせられ、お金を騙し取られてしまいます。
- ### 防犯ポイント
- ATMを操作して還付金の手続きはできません。
 - 「還付金」と言われれば、まずは電話を切って、家族や警察に相談しましょう。
 - 役所から「還付金があります。」と電話がかかってくることはありません。

ATMでの携帯電話はダメ!!

- 携帯電話で通話しながらATMを操作するのはやめましょう。
- 携帯電話で通話している人を見かけたら、ATMの操作を中断するように声を掛けましょう。

手口紹介 その2 架空料金請求詐欺

表示された連絡先には電話しないで!

ある日、インターネットを開覧中、突然パソコンから警告音が鳴り、「ウイルスに感染した」とメッセージが表示されました。

画面に表示された連絡先に連絡すると、「ウイルス対策を行います。サポート費用が必要です。」とされました。

連絡先の相手は、ATMでの振込やコンビニで〇〇カードを購入して支払ってくださいました。

指示のとおり〇〇カードを買い、裏面に記載された認証番号を伝え、「買ったカードの利用権をだまし取られてしまいました。」

- ### 具体的な手口
- 画面に表示された連絡先には電話しないでください。
 - 身に覚えのない料金請求のメッセージが届いた場合は、家族や警察に相談してください。
 - ニセ画面が表示されたら、画面を閉じるか電源を切ってください。
 - 「コンビニで〇〇カードを買って。」と言われたら詐欺です。
- ### 防犯ポイント
- 「一旦支払ってもらえれば返金される。」と言葉巧みに騙します。
 - コンビニで〇〇カード(電子マネー)を買うよう指示します。



シニアサークル 「こでまり」

令和五年十二月十六日(土) シニアサークル「こでまり」が実施されました。本日も、いつもと同じ位の人数で今年最後の「こでまり」でした。来年はタツ年という事で、色紙にタツをフェルトで飾り付け、はご板の羽根や花びら等で装飾して縁起のいい物になりました。



子育てサークル 「たんぽぽ」 クリスマス会

令和五年十二月二十一日(木) 午前十時より、子育てサークル「たんぽぽ」が実施されました。スタッフ一同、倉庫からツリーなどのクリスマス用品を持ち出し、お部屋をクリスマス仕様になりました。



十一時前サンタさんが現れ子供達にお菓子の袋などを配り子供達は大盛り上がりでした。

まちの縁側

医療出前講座

「嚥下機能を保つために」

講師 桂 病院 理学療法士 久保様
令和六年一月十六日(火) 午後二時より、新林会館一階第一会議室にて開催されました。スクリーンを使って詳細に

わかりやすく、嚥下に対する知識から原因・予防と対応などについて指導を受けました。特に日常生活の中でも予防に「嚥下体操」や「声出し」「嚥下訓練食品」「口腔ケアの重要性」など誤嚥性肺炎に至らない為の貴重な話が聞けました。左図 嚥下体操を参考にし

えんげたいそう 嚥下体操

まずは姿勢を整える！

- 椅子に深く座る
- 背筋を伸ばす
- 両足をしっかりと地面に着ける



①深呼吸

お腹に手を当てて、ゆっくりと深呼吸。



②肩の運動

肩をまわします。

前から後ろ、後ろから前へと、どちらもゆっくりと。



③首の運動

首をまわします。

右回し、左回し、両方も。



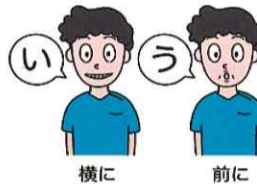
④くちの運動

くちを大きく開けるのと、しっかり閉じるのを繰り返す。



⑤くちの運動2

「い〜」と横に引く。「う〜」と尖らせる。



⑥頬の運動

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。



⑦舌の運動

舌を大きく動かす。



⑧発音練習

「バ.タ.カ.ラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。



脳の病気になったら 脳卒中になったらすぐ病院へ！

Face

顔



うまく笑顔が作れますか？

Arm

腕



腕を上げたままキープできますか？

Speech

言葉



短い文がいつも通りしゃべれますか？

Time

すぐ受診を



症状に気がいたらすぐに110番を！

令和六年一月二十七日(土) 午後一時三十分より新林会館 二階 第一会議室にて開催されました。スクリーンを使用して脳の中にも場所によってそれぞれの役割が有るとの説明を受けました。

すこやかシニアサークル 「こでまり」

医療出前講座

「脳の

リハビリテーション」

講師 シミズ病院 作業療法士 山岡様
令和六年一月二十七日(土) 午後一時三十分より新林会館 二階 第一会議室にて開催されました。

認知予防には、定期的な有酸素運動や認知課題を日々継続することが大切との事でした。(しりとりしながら歩く等)当日は、コグニステップ(手足を使った体操)を指導頂きました。講座終了後、「こでまり」メンバーで折り紙を楽しみました。



社協活動を振り返って

庶務担当 藤田 紀子

一年間庶務係として回覧物の印刷・配布準備をさせて頂きました。またボランティア講座への参加や高齢者事業の手伝い等を通じて社協が行っている事を改めて幅広く学ばせて頂きました。多くの人に支えられた事に感謝しながら、これからも地域との繋がりを大切にしていきたいと思えます。一年間ありがとうございました。

記録担当 福山富美江

社協委員になり、最初の頃は、意外と行事が多くて平日は仕事のため土曜日のシニアサークル・こでまりは、参加できて毎回手作りの作品作りでお手伝いしながら自分も一緒に楽しめて有意義な時間でした。年末の友愛訪問のパン配りの時の皆さんの笑顔も忘れられません。

広報担当 角谷 秀樹

初めての社会福祉協議会の活動を通して、この街で行われている様々な活動を知ることができました。そこでは生き生きとした老若男女の姿を見ることができました。

人にやさしい街である、との思いが深まった一年でした。

社会福祉協議会への
賛助会費 ご協力
ありがとうございました。