



# せいか社協だより

地域で共に助けあい 支えあうまちづくり VOL.74

## オレンジリングとかけまして 人と人とのつながりとときます



そのころは!?



光台老人クラブ「光遊会」のみなさん

### 社協だより主要内容

- ・地域包括からのお知らせ…………… 2
- ・社協会員加入のお願い…………… 4
- ・小地域福祉委員会第3期モデル地区指定…………… 5
- ・一人暮らし高齢者会食交流会のご案内…………… 6
- ・友愛訪問のお知らせ…………… 6
- ・社会福祉団体等助成事業のご案内…………… 6
- ・ボランティアセンターコーナー…………… 7
- ・デイサービスセンター掲示板…………… 8
- ・相談情報コーナー…………… 10
- ・福祉の仕事相談コーナー開設のお知らせ…………… 10
- ・ご寄付ありがとうございました…………… 10

## どちらも縁(円)で繋がっています

「オレンジリング」それは認知症サポーター養成講座受講の証です。精華町と精華町地域包括支援センターでは、認知症になっても安心して暮らすことができるまちづくりを目指して、老人会や地域サロンへ出向いています。

ここであうのも何かの縁！皆さんも認知症理解を通じてご縁を深めてみませんか？

# 地域包括がお届けする **特集**

## 『認知症サポーター養成講座』



光遊会の皆さん、クイズです。  
 「認知症は誰にでも起こりうる病気である」○か×か…！？  
 正解しても景品は出ませんが、間違ったら笑ってごまかしてね(笑)



6月24日(木)光台老人クラブ「光遊会」で行った講座の「風景」。  
 認知症になっても安心して住みやすくするためにはどうしたらよいかわかりました。



相手に気持ち伝わらない  
 ということがどのような  
 印象を受けるのか、ゲーム  
 で体験中。  
 無関心な人に向かって話  
 しかけるとどんな気持ちに  
 なるでしょう？

### 認知症は予防できる病気です。

- ・ 高血圧などの生活習慣病を放置していませんか？
- ・ 喫煙や多量の飲酒をしていませんか？
- ・ バランスの良い食事をとっていますか？

**不活発な生活は認知症を招く原因となります。**



認知症にならないため、自分でできること、周囲の他の人への対応の仕方など楽しく学習できました。

### 受講後の感想



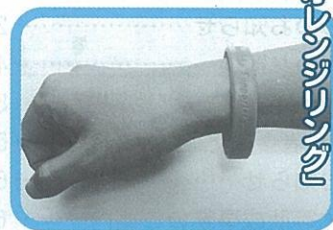
認知症は病気であるということで見かたが違ってきました。周囲の関わり方が大切であることがわかりました。

### できることから始めよう!!

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やその家族に対して温かい目で見守ることがサポーターへの第1歩です。

具体的には…

- ・ どうしたのかな？と何気なく見守る
- ・ やさしく声をかけてみる
- ・ 認知症の人の苦しみや、ご家族の思いを理解する
- ・ 家族や友人に知識を伝え、偏見を解く など…



サポーターの証  
 『オレンジリング』

地域包括では講座の申込みを受付しています。5人以上のグループであれば、町内のどこへでもお伺いします。お気軽にお問合わせください。めざせ、今年度500人の認知症サポーター!!

【申込み・問合せ先】 精華町社協 地域包括支援センター 電話：94-4573

# 包括のいち押し

## 認知症予防に効果的!! お・て・が・る レシピ

### あっさり美味しい“サバとニラの和え物”



※ニラは細めで軟らかい感じのものを選んでね♡

#### 【材料と作り方】(4人分)

- ・長ネギ 1/2本 } ビタミン豊富! 脳のシミを予防し物忘れしにくく 集中力がつきます
- ・ニラ 1束 }
- ・サバの水煮缶 1缶 } 青魚に含まれる不飽和脂肪酸DHAが、神経細胞を修復し、血行を良くします
- ・塩 小さじ 1/2
- ・しょうが 適量 } 脳の血管を丈夫にします
- ・ごま油 適量

- ① 長ネギをみじん切り、ニラを小口切りにする
- ② ①をボウルに入れ塩をふって混ぜる
- ③ サバの水煮缶を汁ごと②のボウルに加えて混ぜる。
- ④ おろししょうが・ごま油を加えて混ぜる

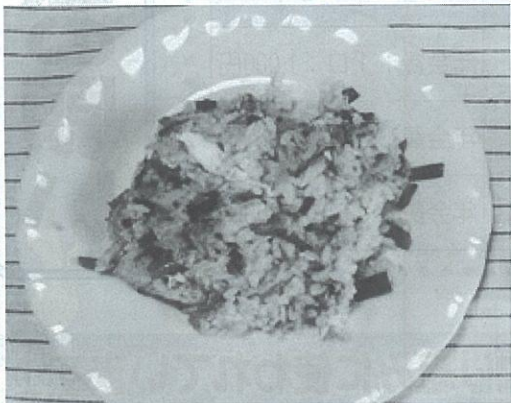
美味しくアレンジ!



ワタシも作ってみたよ♪  
家族からも「あっさりして美味しい」と大好評♪



### “サバとニラのあっさりチャーハン”



混ぜて炒めるだけ!  
お手軽! 簡単!

#### 【材料と作り方】(4人分)

- ・サバとニラの和え物 大さじ 4 } 脳の記憶能力を助けます
- ・卵 1個
- ・塩・こしょう 適量
- ・ごま油 大さじ 1

- ① サバとニラの和え物と卵を混ぜ合わせる
- ② お好みで、塩・こしょう♪を
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の卵液を入れる
- ④ 卵が半熟になれば ご飯を加えて炒める。

その他にもありますよ



### 認知症を予防する食品

認知症の発症には食習慣が深く関係しています。

「1日80gの青魚、最低2回の緑黄色野菜をとることが認知症の予防に大切」と言われています。

脳は刺激を与えて鍛えれば、鍛えただけ向上する性質があります。偏食のない食生活と共に若々しい脳でいたいですね♪

#### 青魚に多いEPA、DHA

養殖ハマチ いわし まぐろ さんま



#### レシチン

豆腐 納豆 うに 豆乳



#### ビタミンB5

鮭 うなぎ 鶏肉  
小豆・大豆 ししゃも

#### ビタミンC

白菜 さつまいも きゃべつ きゅうり  
ほうれん草 ネギ 大根 ごぼう



その他、きのこ類や海藻、適量のワインもGOOD!  
あくまでも、基本は「バランスの良い食事」ですね。  
紹介した食品を少し意識して食べてみることをおすすめします♪

# 平成22年度 社協会員加入のお願い

社会福祉協議会  
(略して「社協」)

は、社会福祉法により「地域福祉の推進役」として位置づけられている民間の福祉団体です。

社協では誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指し、精

華町の地域特性を尊重しながら、「地域で共に助けあい支えあいまちづくり」を基本理念として、地域福祉活動を推進しています。その中で社協会費は地域福祉活動を進めるための大切な財源となっています。

今年度も8月から町内の各自治会を通じて新会員の募集と会費納入のお願いをさせていただきますので、本会の趣旨をご理解いただき、一人でも多くの方に社協会員になっていただきたいと思います。ご協力をお願いします。

特に本会の趣旨に賛同いただける方は、賛助会員として社協会費のご協力をお願いします。



植田地区の高齢者サロンの様子です。

## 昨年度実績

昨年度は、4,888,000円の会費を納めていただきました。  
内訳は下の表のとおりです。

|       | 会員数    | □数     |
|-------|--------|--------|
| 普通会員数 | 4,421人 | 4,423□ |
| 賛助会員数 | 20人    | 60□    |
| 法人会員数 | 62事業所  | 405□   |

## 会費の種類

社協会費は1人1□1,000円です。  
特に社協の活動に賛同いただける方は、賛助会員としてご協力をお願いします。  
会員の種類は下記の表のとおりです。

| 会員種別        | 内容            |
|-------------|---------------|
| 普通会員(個人)    | 年会費：1□：1,000円 |
| 賛助会員(個人)    | 年会費：3□：3,000円 |
| 法人会員(企業・法人) | 年会費：5□：5,000円 |

## みなさんから寄せられた会費は、次のような取り組みに使われています♪

### せいか社協のひろばの開催



### ふれあいサポート事業や一人暮らし高齢者等支援事業



- ・小地域福祉委員会活動の推進
- ・各地サロン支援



### 機関紙発行



## 会費の つかいみち

### 車イスやレクリエーション機器の無料貸し出し

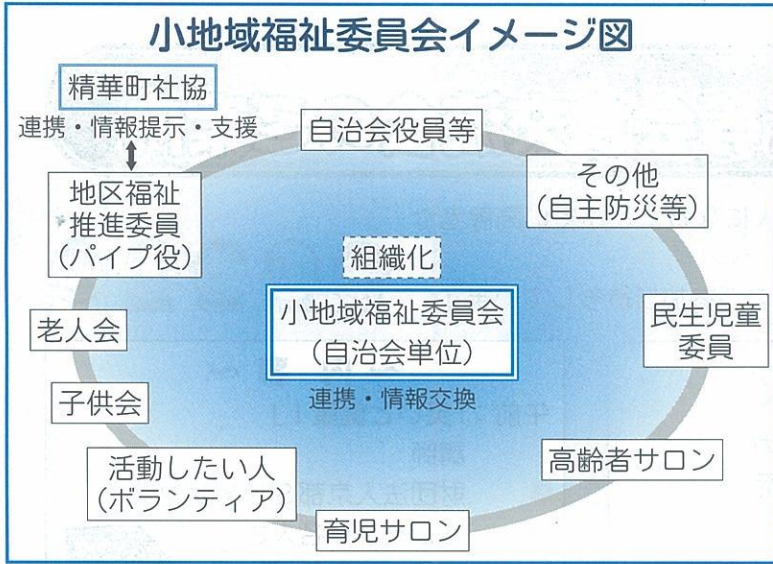


# 小地域福祉委員会 第二期モデル地区指定!

## 小地域福祉委員会とは・・・

精華町社協では、平成18年から「小地域福祉委員会」を推進しています。

小地域福祉委員会は自治会ごとの小地域を単位として、よりきめ細かな地域福祉活動を推進するための組織です。安心していきいきとした生活を続けるためには、地域住民みんなが協力し合い、たすけあい、支え合うまちづくりを進める事が大切であると考えます。



## 小地域福祉委員会 モデル地区について

精華町社協では、小地域福祉委員会活動に取り組んでいる自治会をモデル地区として指定しています。

平成18年度は、第一期モデル地区として5自治会、平成20年度には第二期モデル地区として5自治会を指定しました。さらに、平成22年度は光台五丁目自治会・舟自治会・馬淵自治会の3自治会を第二期モデル地区として指定しました。あわせて、社協では小地域福祉活動にかかる経費の一部を助成しています。

モデル地区の自治会では、住み慣れた地域で誰もが安心して生活ができるように地域の特性を生かしながら、住みやすいまちづくり活動が進められています。精華町社協は「地域で共に助けあい支えあうまちづくり」の基本理念のもと、小地域福祉委員会活動に取り組んでいるモデル地区を応援しています。



## 第三期モデル地区自治会の主な活動内容

| 自治会      | 主な活動内容  |
|----------|---|
| 光台五丁目自治会 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・コミュニティカフェの開設</li> <li>・高齢者の救急医療情報キットの普及</li> <li>・世代間交流など</li> </ul>                  |
| 舟自治会     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・安心・安全カードの配布</li> <li>・異世代の交流を目的とした季節行事</li> <li>・防犯、独居高齢者、学童通学路等の見守り隊の編成など</li> </ul> |
| 馬淵自治会    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・集いの広場の開催</li> <li>・高齢者対象の各種研修会 (交通安全・防災・防犯)</li> <li>・世代間交流のイベントなど</li> </ul>         |

小地域福祉委員会の第二期モデル地区として指定した3自治会のさまざまな取り組み内容を紹介します。



# 今年も開催します！ 一人暮らし高齢者等会食交流会のご案内

精華町内にお住まいの一人暮らしや昼間一人になることが多い高齢者などを対象に会食交流会を実施します。

今年は1日だけの開催になります。たくさんのご参加お待ちしております。



**日時**：平成22年10月5日(火)

午前10時30分～午後2時30分

**場所**：地域福祉センターかしのき苑

- 参加対象**：①一人暮らし高齢者  
②昼間一人になることが多い高齢者  
③高齢者のみの世帯の方  
※上記のいずれかに該当する方

**参加費**：無料

**定員**：40名程度

**申込期日**：平成22年9月24日(金)午後5時まで

## ～内容～

午前：「笑い与健康！」

講師

財団法人京都SKYセンター

ちよっぴり名人さん

谷口 清美氏

午後：職人によるそば打ち

実演と昼食交流会



## 問合せ・申込み先

精華町社協 地域福祉課

電話：94-4573(土日祝除く)

## 社会福祉団体等助成事業のご案内

### 【助成目的】

精華町内において草の根的に取り組まれている先駆的社会福祉事業、又は町内における社会福祉の充実並びに健康づくりに関する活動に対して、豊かな福祉社会の実現に寄与することを目的に活動費の一部を助成します。

### 【対象団体】

町内で社会福祉や健康づくりの分野において、自主的かつ継続的に活動している団体で次のいずれにも該当する団体

- ①団体の結成の日から丸1年を経過し、団体としての実績があること
- ②団体の構成員が5人以上であること  
※過去3年間助成を受けていない団体を優先します。  
※平成22年度に財団法人や行政、社協から他の助成金を受ける場合(予定を含む)は対象となりません。

### 【助成金額】

1団体につき年間活動費の2分の1以下の金額を助成します。(上限5万円まで)

### 【申込み期限】

平成22年9月24日(金)午後5時まで

### 【申請書類提出先・問合せ先】

精華町社協 地域福祉課

電話：94-4573(土日祝除く)

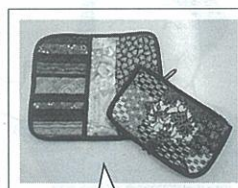
## 友愛訪問のお知らせ

社協では、9月と3月の年2回、友愛訪問を実施しています。

友愛訪問は、一人暮らしの高齢者のご自宅にボランティアが訪問して安否確認を行ったり、生活している上で困っていることの相談相手になったりする活動です。

手芸ボランティア手作りの今回のプレゼントは、診察券入れです。

今年は、**9月10日(金)～9月17日(金)**の間に実施しますので、今まで友愛訪問を希望していなかった方でも、**9月3日(金)**までにご連絡していただければ、友愛訪問しますのでご遠慮なくお申し込み下さい。



病院の診察券や保険証が入る大きさだよ！

**募** 東畑地域の一人暮らし高齢者のご自宅  
**集** を訪問して下さる「友愛訪問ボランティア」を2人募集しています!!

## 問合せ・申込み先

精華町社協 地域福祉課

電話：94-4573(土日祝除く)

# ボランティアアセンタールコーナール

## 手話ボランティア養成講座

### (午前コース・入門編・全6回)を開催しました!

精華町ボランティアセンターでは、手話ボランティア養成講座(受講者14名)を開催しました。

手話サークル「ひびき」の運営協力のもと、聴覚障がい(児)者の特性や性格について理解を深めました。

14名の受講者は和気あいあいとした雰囲気の中で、毎回非常に熱心に手話技術の習得に励んでおられました。



手話ボランティア養成講座の様子

受講者からは、「人の出合いを大切に、習得した手話を社会参加に役立てたい」「初めてでしたが、毎回楽しかった」といった感想が寄せられました。

今後、皆さんがボランティア活動をするきっかけづくりとなるような講座を開催していきたいと思えます。

### 今年もボランティアグループに 対して助成します!

今年も、社協ボランティアセンターに登録しているボランティアグループを対象に、活動費の一部を助成する「平成22年度ボランティアグループ助成事業」を実施します。

助成金はボランティアグループに対して自主的に継続的なボランティア活動を促進していくことを目的としています。

詳細については、追って各グループの代表者に連絡しますので、よろしくお願ひします。



## ボランティア募集

### 調理ボランティア「あじわい」

一人暮らし高齢者や障がいのある方などに週1回お届けする昼食のお弁当作りをします。家庭の味をお届けしようと献立も四季おりおりの食材を取り入れ、いろいろやカリ、味付けにも工夫しています。

現場では、参加するボランティア一人ひとりの意見を尊重し、お互いが責任をもって、明るく和やかな雰囲気の中で活動しています。

料理好きな方大歓迎です!

活動日時 毎週木曜日(3班編成)

午前8時30分から正午頃まで

※3班編成で、活動は月1回程度です。

活動場所 かしのき苑 2階 料理教室

### 【問合せ先】

精華町社協

ボランティアセンター

電話 94-4573



# デイサービスセンター 掲示板

## 社協デイサービスセンターより

みんな大好き

外出活動

春には、「プラムイン城陽」にお花見遠足に出かけました。お花見遠足は毎年恒例の一大イベントで、多い日には30名以上の利用者が外出をし、職員・ボランティアと合わせると50名近くの大所帯となりました。車で30分ぐらいの場所はちよつとしたドライブにもなり、綺麗な桜を見ながら食べるお昼ご飯は絶品で、普段なかなか箸の進まない方でも、素早く箸を動かしながら、笑顔で召し上がられている姿が印象的でした。

6月には、光台の「ル・パティシエ ヤマダ」にケーキを食べに行ってきました。昼食を食べたから間もなくの外出でしたが、いくつになっても甘い物は別腹のようで、自分で選んだケーキを食べられていました。お洒落なケーキに囲まれて、コーヒーや紅茶を飲みながら、いつも以上にお話も進み、優雅な時間を満喫しました。



なるほどデイサービス  
～もっと知りたいあんなこと～



デイサービスのことを多くの方知って頂くために、今回は「入浴」について紹介したいと思います。

デイサービスでは、一人ひとりの状態に応じて、無理なく、気持ち良く入浴して頂けるように、さまざまなお風呂を用意しています。お風呂を目的にデイサービスを利用されている方も多く、入浴の時間は利用者みなさんにとって、癒しの時間になっています。

### ボランティア募集!!

デイサービスでは、利用者の入浴後の整髪や、日々の関わりをお手伝いして下さる『ボランティアかしのき』の皆さんや、民謡やフラダンスなどの演芸を披露して下さるたくさんの方のボランティアさんに関わって下さい、センター内は元気と笑いにあふれています。

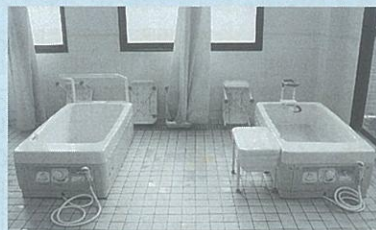
デイサービスボランティアとして活動に興味がある方は、ぜひ一度ご連絡ください。利用者の話し相手や、ゲームの相手など短時間でもかまいません。楽しい時間をすごしましょう。



家ではお風呂に入りにくいので、デイサービスでゆつくり入浴させてもらって、とても助かっています。



椅子に座ったまま入られるので、車椅子の方でも安心です。



福祉用具も充実しているので、安全に入浴して頂けます。



大きなお風呂に、ゆつくりつかれるので、デイサービスのお風呂はいつも楽しみです。

次回は送迎について紹介する予定です☆



○問合せ先  
精華町社協 在宅福祉課  
電話 9813924



# ケアマネジャーより

## 家族交流会を行いました。

あっぱれ  
介護…



### 講演中



「満足して頂くケアプラン作成」を目標にして日々頑張っているところですが、昨年、アンケート調査した結果、多数の方から家族交流会を開催して欲しいという意見が寄せられたため、7月16日に初めての交流会を開催いたしました。

### 『初めての家族交流会』

まず、はじめに9人のケアマネジャーの自己紹介から始まり、日頃は担当ケアマネジャーだけが自宅訪問したり相談に乗ったり毎日の業務が、チームプレーで業務を行っている事を報告しました。

次に、「百人百様の介護」と題して講演を行い、肩の力を抜いて自然体で介護を頑張っていきましょうという話をしました。

### ーティータイムでホット息



その後、ざっくばらんなおしゃべりタイムでは、日頃一人で抱えている悩みなどを話されたり共感されたり、また、長く介護をされているベテランの方からさすがのアドバイスもあり、とても有意義な時間となりました。

今後も皆様のご意見やご要望を取り入れ、家族交流会を開催していきます。

多数のご参加ありがとうございました。

### 問合せ先

精華町社協 在宅福祉課  
居宅介護支援事業係  
電話 98-33398

毎日たいへん  
ですわー



### お話し中

どんな風に介護  
しているの？



多数のご参加  
ありがとうございました。



# 相談情報コーナー

●●●内容に応じて次の相談業務を行っています。相談はすべて無料で秘密厳守します。●●●

| 相談の種類    | 相談員                  | 相談日時                              | 相談対象者  | 相談受付開始日                     |
|----------|----------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------|
| 法律相談     | 弁護士                  | 第2水曜日<br>午後1時30分<br>から午後4時        | 精華町内に在住・<br>在勤している方<br>※過去3ヶ月相談を<br>受けてない方優先 | 相談日の1週間前<br>午前8時30分から<br>受付 |
| 介護相談     | 地域包括支援<br>センター職員     | 第3木曜日<br>午前10時から正午<br>午後1時から午後4時  | 精華町内に在住・<br>在勤している方                          | 相談日の1週間前<br>から              |
| ボランティア相談 | 社協ボランティア<br>コーディネーター | 月曜日～金曜日<br>午前9時から正午<br>午後1時から午後5時 | <b>9月はさらに<br/>司法書士による無料法律相談</b>              |                             |

相談員 司法書士  
 相談日時 9月15日(水) 13:30～16:00  
 相談対象者 相楽郡内及び木津川市内在住在勤者  
 相談受付開始日 9月1日(水) 8:30から開始

相談日が祝日と重なる場合はお休みです。

※相談場所は「かしのき苑」です。

※介護に関する相談は「介護相談」の日以外でも地域包括支援センターで随時お受けしています。

## 「福祉の仕事相談コーナー」開設します

京都府社会福祉協議会・福祉人材研修センターと木津川市社会福祉協議会との共催で、木津川市役所内に「福祉の仕事相談コーナー」を開くことになりました。住民のみなさまからの福祉の仕事に関する相談をお受けします。

事前の予約は必要ありませんので、お気軽にご利用ください。

### 【場 所】

木津川市役所庁舎内 1階特設カウンター  
木津川市木津南垣外110-9

### 【日 時】

毎月第4木曜日(祝日のときは中止)  
午前10時00分～午後5時00分

### ※開設予定日

平成22年 8月26日(木) 平成23年 1月27日(木)  
 10月28日(木) 2月24日(木)  
 11月25日(木) 3月24日(木)

### 【相談内容】

- ・福祉職場への就労相談に関すること
- ・福祉分野の資格取得に関すること
- ・求職登録に関すること
- ・その他福祉の仕事に関する相談



### 【問合せ先】

京都府社会福祉協議会・福祉人材研修センター  
電話: 075-252-6297

☆発行日 平成22年 8月20日

☆発行 (福)精華町社会福祉協議会  
 京都府相楽郡精華町南稲八妻砂留22番地1  
 精華町地域福祉センター「かしのき苑」内  
 TEL 0774-94-4573  
 FAX 0774-93-2278  
 E-mail shakyou-npo@town.seika.kyoto.jp  
 URL http://www.kyoshakyo.or.jp/seika/

## ご寄付ありがとうございました

- (個人) 伊藤 タケノ (故人)  
 石津 和枝  
 (団体) 精華女性の会  
 (心もち運動による物品寄付)

(順不同・敬称略)

