



発行
松ヶ崎社会福祉協議会

発行者
西 野 信 雄

編集責任者
関 口 力

平成24年度の事業

- 4月** 24年度総会
- 7月** ふれあい会食会
寝具クリーニング
- 8月** 自治連合会「夏まつり」
- 9月** 京都市総合防災訓練参加
児童館「おやこまつり」
敬老記念品配布（75歳以上）
- 10月** 体育振興会主催「区民運動会」
敬老会 アピカルイン
「社協だより」第29号発行
左京区学区社協研修報告会
- 11月** 左京区社協福祉大会
- 12月** 第2回「カラオケ」を楽しむ会
- 1月** 児童館との共催「餅つき大会」
- 3月** 「社協だより」第30号発行

健康すこやか学級

5月・6月・7月・9月・11月・12月・3月

訪問ネットワーク

独居老人宅へ毎月随時訪問

子育て支援

毎月第1月曜日（松ヶ崎児童館）

松ヶ崎学区の皆様、暑い夏をいかがお過ごしでしたでしょうか。

当社会福祉協議会も平成八年五月に発足し、早や十六年になります。岩崎純一前会長が築いてこられた松ヶ崎の中での様々な事業を、各所属役員全員で継承しているところですが、他の行政区と同じく、松ヶ崎学区でも自治会加入率が年々減少して

いる状態です。

つきましては、今一度自分たちが住んでいる松ヶ崎の事を考えて頂き、皆で住みよく楽しい安全な町にしてゆく必要があります。

昨今、常識では考えられない事故・犯罪が毎日のように報道されており、勿論、加害者の責任が大きいことは云うまでもないでしょう。しかし、翻

松ヶ崎社会福祉協議会 会長

西 野 信 雄

って考えてみると、私たちが取り巻く環境がそうさせている面も看過できません。インターネットを通し、顔や心の見えない相手とは親密な交流や相談をするが、親や周囲の人には相談できないという人が増えているように思えてなりません。そして、自分が気に入らなければキーを押し、「リセット」すれば何事も一からやり直せるゲームを、

人生も同様と勘違いしている人が多く存在しているのも事実でしょう。

「温故知新」という諺がありますが、この言葉の持つ意味を今一度考えてみる必要があると思います。今の時代、古いことはあまり顧みず、より新しいことばかりを追い求めるあまり、人として最も大切な、人間同士の繋がりが、関わり・思いやりに對し稀薄になっていくのではないのでしょうか。プライバシーや個人情報保護は、あくまで、それらを悪用しようとする者に対してのものであり、地域や隣人との付き合いに制限を加えるものではないはずです。

最後にお願ひなのですが、社協活動に関心のある方、年齢・性別は問いませんので、是非御連絡をお願い致します。

※ビートルズ・フォークソング・古銭談議でも結構です……ヨ！

075-722-6278

西野まで





すこやか学級



第一回 五月二十四日(木)

教室へ入られる順に、京都博愛会病院の高橋看護師さんによる血圧測定と問診です。勿論、全員の健康状態に問題はありません。

新入生大橋さんの紹介を終え、博愛会保育士吉田先生が、おはよう大橋さんをキーボードで演奏しながら出席をとっていきます。続いて、みかんの花咲く丘の歌を歌い、大きな声を出して体をリラックスさせ、すこやか学級の新学期が始まりました。

一時限 社協の役員、関口さんによる平安時代の今昔クイズです。現在の京都御所に天皇が常住されるようになったのは何時代？(平安時代・鎌倉時代・室町時代)、そして「平安京左右条坊図」を見ながらの講義、しっかりと頭の体操をしました。そして、次回までに藤原道長について調べてくるようにとの宿題が出されました。

二時限 高橋看護師さんによる健康管理のお話です。これからは特に食中毒の季節となるので、外から帰った時は、入念な手洗いをするようにと、実践を交えて指導して下さいました。

おいしい昼食、お昼休み、そして午後の授業です。

三時限 下鴨警察署安全課の佐藤さ

んによる、五歳の可愛いけんちゃん人形(なぜか勤続二十年)を使つての腹話術です。



赤・青・黄の標識による交通安全の指導です。楽しく手を叩いて学びました。ちなみに、七〇歳以上の方は歩道を自転車でも走ってもよいとのことでした。

四時限 井栗保育士さんの食べ合わせクイズ。タバコを吸っている人は果物を食べたほうが良い？悪い？。吸収率の良いCaを含んでいる食べ物ジャコ？ヨーグルト？等々、食べ合わせについての勉強でした。

五時限 手と頭を使つての工作で

す。「おきあがりカエル」を作りました。トイレトペーパーの芯を材料にし、目をつけ、手をつけ、台にはパチンコ玉を貼り付けて、ギッタン、バツタン、「おきあがりカエル」の出来上がり。楽しく遊び、御土産ができました。



最後は、三六五歩のマーチに合わせて健康体操をし、一つとせで始まる、おなじみの「すこやか体操」で体と頭をほぐし、新学期の授業を楽しく終えました。

第二回 六月十五日(金)

あじさいの美しい六月、少し曇り空のなか、十五名の方が松ヶ崎小学校のふれあいサロンに来てくださいました。午前十一時に、林先生、西野会長の

挨拶で始まりました。六月がお誕生月の方は女性お二人、ハッピーバースデーの歌を唄って、みんなで祝福しました。午前のお勉強タイムには、関口さんの「藤原道長」の没年から、陰暦と太陽暦の微妙な差などを教えていただき、歴史年表の不思議にふれることができました。

お勉強の後は、風船すもう。ロープに宙吊りになった風船を下からうちわで扇いで、相手の陣営へ追いやった方が勝ち！ノコッタノコッタと賑やかな歓声があがりました。



ここで、五百円では絶対にいただけない、いつもの豪華ちらし寿司で昼食です。

午後は、京都博愛会病院の高丸看護師さんから「熱中症」の症状と予防についてのお話しでした。

京都クイズは、京の酒をテーマに、四杯選択です。室町時代、都に酒屋は何軒あったか? など、かなりの難問が出されました。

クイズの後は、作業時間です。金魚鉢を好きな色のテープで飾り、思い思いの「金魚鉢モビール」を作りました。最後は、いつもの健康体操などをして、体をほぐし、午後二時三十分終了。いつのまにか晴れあがった空のもと、それぞれ家路につかれました。



ふれあい会食会



七月六日(金)

梅雨真っ盛りの雨の中、総勢七十三名がアピカルインに集まりました。

西野会長による開会の挨拶に続き、来賓の松ヶ崎自治連合会会長・岩崎猛彦様、左京区役所副所長・北村至都子様、左京区社会福祉協議会事務次長・野原孝彦様からご挨拶を頂いた。

次に、京都博愛会病院リハビリテーション科部長の富田素子先生より、「楽しく転倒予防」の医療講話を頂いた。病気による転倒の原因には、①骨粗鬆症、②運動器症候群、③廃用症候群の三つがある。これらを予防するに



は、「バランスの良い食事+カルシウムの豊富な食品+運動」が大切であると、医師の立場から話され、大変勉強になった。



続いて、理学療法士の窓場・田中両先生が、家でできるエクササイズをわかりやすく紹介された。運動は、ゆっくり息を止めずに楽しく続けることがコツ。楽しく転倒予防すれば、ますます元気で何でもできるとエールを頂いた。



お昼の食事は、適度の運動をさせたいか、お腹がすいて一層おいしく頂いた。



午後は、下鴨警察署交通総務課の川・原田両氏による「高齢者の交通事故防止及び交通マナー」のお話です。高齢者の事故は歩行中に多い。信号が青でも、横断歩道で油断せず、夜は反射材を身につけ、明るい色の服装で歩くこと。「自分の命は自分で守る。相手の命も思いやる」と、命の大切さを力説された。

貴重な話の後は、リラックスタイム。テーブル対抗「あ」の出だし歌合戦と○×クイズで大いに盛り上がり、上位三名には豪華景品が出された。

そして、恒例の吉田先生による「健康すこやか体操」の後、村上副会長の挨拶で閉会となった。

松ヶ崎社会福祉協議会

役員名簿

会 長
副 会 長

庶務・会計

監
事

役員

藤田大岩井吉古安村中和梅浅奥岩富立藤中井北島林関村岩黒西
木中川崎上田谷藤上川田原沼谷崎田川井川林川口上崎松野
壮格洋禎和法佐鈴幹理恵慈ゆき澄洋美徹恵美敬憲浩久弘達文信
二夫子子子子代子恵子子子子喜子子子子一之雄力子夫子雄

寝具クリーニングの実施

七月十二(木)・二十(金) 日

快適な睡眠は清潔な寝具から。高齢者の方に心地よい睡眠をお届けするため、二日間にはわたり実施。両日とも生憎の雨模様ではあったが、御依頼のあった三十七世帯から午前中に布団・毛布を回収。夕刻にはふかふかの状態で返却。玄関から玄関へという利便さに加え、負担金も格安ということで、好評を得ております。



京都市総合防災訓練への参加

九月一日(土)

訓練は、関東大震災の発生にちなみ、毎年全国で行われており、当学区は洛北中学・岩倉東公園での行事に参加。訓練に先立ち、区役所において予行演習も行われていたことから、各工程は準備された通りスムーズに、しかも和気藹藹とした雰囲気の中で終了した。ただ、現実には災害が起こった時、どこまで対応できるのか、一抹の不安は残りました。



四季折々



「風蘭」は日本独特の植物で、里山幽谷の老樹や岩場等に着生する蘭科植物の多年草です。

▽編集委員△

林 岩 中 富 梅 関
久 崎 川 田 原 口
雄 洋 美 美 慈 力
子 子 子 子 子

印刷所

有限会社 章美プリント
〒601-8441
京都市南区西九条南田町41
TEL 075-691-1624