

松ヶ崎社協だより

発行
松ヶ崎社会福祉協議会

編集責任者
関 口 力

平成27年度の事業

- 4月** 27年度総会
- 7月** ふれあい会食会（於アピカルイン）
寝具クリーニング
自治連合会主催「夏まつり」への協力
- 9月** 京都市総合防災訓練参加（於左京区役所）
松ヶ崎児童館主催「親子まつり」への協力
敬老記念品配布（75歳以上）
- 10月** 第20回学区社協交流会（於京都教育文化センター）
体育振興会主催「区民運動会」への協力
第18回敬老会（於アピカルイン）
「社協だより」第35号発行
福祉ボランティア・社協フェスタ
（於ひと・まち交流館京都）
- 11月** 左京区社協福祉大会（於プリンスホテル）
- 12月** 「カラオケ」を楽しむ会（於アピカルイン）
- 1月** 松ヶ崎児童館との共催「餅つき大会」
京都市社会福祉大会（於京都ホテルオークラ）
- 3月** 「社協だより」第36号発行
- 健康すこやか学級**
5月・6月・9月・11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（於松ヶ崎児童館）

高齢サポート・大原の取組について

高齢サポート・大原（京都市大原地域包括支援センター）
センター長 塚 田 聡

松ヶ崎の皆さんこんにちは。四月より京都市大原地域包括支援センターのセンター長に着任しました塚田聡です。日頃は、地域包括支援センターの事業に当たり、自治連合会をはじめ、社会福祉協議会、民生児童委員協議会など地域の方々は大変お世話になります。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

地域包括支援センターは、平成十八年の介護保険法改正で新たに設置されました「地域における高齢者の相談窓口」です。京都市から委託を受けた社会福祉法人や医療法人等が市内六十一か所で運営している公的な相談窓口です。京都市の地域包括支援センターでは「高齢サポート」を公募して、「高齢サポート」が採用されています。それぞれ担当地域を含めたエリアを付けて、私達のセンターは「高齢サポート・大原」として、左京区久多・大原・八瀬・上高野・松ヶ崎学区を担当しています。職員は保健師または在宅看護の経験がある看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員の三職種と、介護予防プラン作成を担当する介護支援専門員三名配置して、六名の職員がおります。地域で暮らす高齢者の皆様に、介護・福祉・健康・医療等さまざまな面から総合的に支援するこ

とが「地域包括」の名称の由来であり、そのための職員配置です。平成十八年の設置から今年で九年目を迎えますが、その取組としては、まだまだ課題がたくさんありますが、重点課題として三つ考えています。一つ目が「高齢サポートをもっと知っていただくこと」です。左京区役所の高齢福祉担当や介護保険係の出張所的な役割があり、要支援・要介護認定の申請代行を致します。区役所へ行かなくても、私達へご連絡いただければ、ご自宅へ伺い申請をお手伝いします。また、既に自宅で介護をされている方からの、介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも生活に関すること等ご相談を受けますが、まだまだ高齢サポートの存在をPR出来ていないと感じています。日頃からの体力作りや健康づくりの

ための「介護予防事業」として、昨年「公園体操」を支援しています。一か所目の「松ヶ崎大黒天」境内で毎週水曜日九時三十分から十時に開催し、今年度から「松賀茂公園」で火曜日九時から九時三十分まで開催しています。地域の方に、体操ボランティアとしてご協力いただき、二か所目の開催することが出来るようになりました。マンションの新築等で居住環境が変化する中で、近隣との関係も変化していきます。日頃から声を掛け合える関係作りや、集まれる場所としての地域作りの一つになればと考え、三か所目、四か所目と増やしていく中で、高齢サポートの取り組みを促し、皆様のお役に立てる窓口として理解していただければと思います。課題の二つ目は「生活課題の把握」です。平成二十五年から京都市では「高齢サポートによる一人暮らし高齢者宅への訪問事業」と「地域における見守り活動促進事業」が開始されています。生活の困りごと等、なかなか他の人には相談しにくいものです。悩んでいる時間が長くなり、ご自身では動きにくくなると、さらに問題が大きくなります。少しでも早く、相談いただくことで解決したり、予防することが出来ることはたくさんあると感じています。室内の段差の改修や手すりの設置等で転倒する前に怪我を防止出来たり訪問販売や特殊詐欺の被害に遭わないため、気軽に相談できる人が身近に居ることで防止できたりします。高齢サポートの職員が、一人暮らしのご自宅を訪

問して相談にのるとともに、緊急連絡先の情報を記載した名簿を作成し、ご希望に応じて民生児童委員・老人福祉員・社会福祉協議会等による日頃の見守りにつなげます。

課題の三つ目は「地域ネットワーク作り」です。二つ目で把握した地域の高齢者の困りごとや生活課題を、関係者で共有し、高齢者が住み慣れた松ヶ崎でいつまでも健やかな生活ができる街づくりに向けた働きかけをしたいと考えています。高齢者社会が進む中、認知症になる方も増加していくことが予想されています。認知症を正しく理解をして、サポート出来る力を住民に広げていくことで、認知機能が低下しても安心して暮らし続けられる地域になるのではないのでしょうか。認知症を正しく理解してもらおう「認知症サポーター養成講座」を平成二十四年度から松ヶ崎小学校でも開催させていただきました。今後、いろいろな場面で遭遇することが増えてくるかも知れません。小学生の段階から理解を深める機会を持つていただけることはとても有りがたいことだと思います。

以上簡単ですが、紹介をさせていただきました。これからも松ヶ崎地域の皆さんの力になれるように微力ではありますが、取り組んでいきたいと思っております。今後ともご理解ご協力賜りますようお願い申し上げます。

六月十九日(金)
みなさまが来られる頃には、雨も小雨となり、午前十一時、総勢六十二名の参加者で、村上副会長のなごやかな開会の挨拶で始まりました。来賓の自治連合会会長岩崎猛彦様からは、松ヶ崎は、妙法を背におった伝

ふれあい会食会

問して相談にのるとともに、緊急連絡先の情報を記載した名簿を作成し、ご希望に応じて民生児童委員・老人福祉員・社会福祉協議会等による日頃の見守りにつなげます。

統文化と里山に恵まれた地域です。小学生と地域のみなさんが連帯して、この松ヶ崎特有の産物や文化を認識して次世代につないでゆきましよう。と貴重なご挨拶をいただきました。

続いて、左京消防署より、お若い消防司令補の向徹也様が、「防火・防災・救急」について生活講座をしてくださいました。

*防火・放火を防ぐために、家のまわりに燃えやすいものをおかない。
仏壇のろうそくには特に注意！できれば電気ろうそくに替える。
*防災・各状況が異なるため、まず自分の判断で、生き残ることを考える。自分が無事なら、できる範囲で他の人を助ける備蓄は、一週間分を目安に備えておく。

*救急・救急車の出動が大幅に増えている、救急車をタクシー替わりに使わない。
いよいよ楽しい昼食会です。定番のてんぷら、つくりに加えて、やまぐらげやライチという珍しい食材や懐かしい切干大根の煮つけも入り、ビール、ノンアルコール、ウーロン茶など飲みながみんなど談笑の時をもちました。

午後は、司会の田中様から、脳の活性化に日頃あまりふれな



い話題についてお勉強するのは大切です。それで本日は、「火星の話」を京都学園大学名誉教授であり現在立正会(妙法送り火)の理事長である岩崎恭輔様にご講演をお願いしました。とご紹介がありました。岩崎先生は、画像を見せながら、火星という惑星について講義してくださいました。百年後には、火星へ移住するの夢でなくなるかも知れないということです。参加者の中には、長生きして火星へ行つてみたいとおっしゃる方もありました。

最後は、吉田、井栗両保育士さんによる勝ち抜きじゃんけんやすこやか体操で解散となり、みんなおやつの入った袋を手にとり、五々家路につきました。

塚田センター長より、一人暮らしの高齢者の方の住民票と実際にお住まいの所との照合のために各家を訪問しているのをご協力をお願いする。左京区役所の二階に大原包括センターの出張所があるので、相談などに来てくださ

五月二十二日(金)
当学級も十四年目に入りました。歌クイズ、ゲーム、工作、児童とのふれあい、健康講話、体操、それに美味しいお食事。毎回多彩なアイデアで盛りだくさんの取り組みが展開され、皆様に笑顔あり、笑いありと、和やかな時間を過ごして頂いております。

さて、皆さんは朝の連続ドラマ「まれ」をご覧になってますか。主人公が世界一の菓子職人を夢見て、日々奮闘するお話です。今日はこの主人公「希」さんになり、ケーキ作りに挑戦しました。材料は、廃材リメイクの天才・吉田先生に準備して頂いた空

箱、空パックに、ケーキのスポンジらしく、生クリームらしくと工夫を重ね、布や紙を貼り付け、最後に「おいしくなあれ」と、可愛い真つ赤なイチゴを飾り、見事完成。廃材マジックに改めて感動。出来上がった作品を前に、「ほんまもんのケーキより美味しそうやなあ」と「希」さんに負けず劣らず思わず味わいたくなるような仕上がりました。これらの作品は、後日「ふれあい会食会」にて展示されました。

七月二十四日(金)
当日は、絵手紙を楽しみました。講師は、日本画家の奥谷澄先生です。画材は良く育った夏野菜と色とりどりの美しい花達です。各自の机に四分の一の新聞紙の上に葉書を置き、水彩絵具、筆、水、布巾、そしてお気に入り

の画材を準備したあと、講師の先生から技術指導を受けました。まず、画材の輪郭は薄めの黄色で描く。この薄めの黄色は、他の色を塗り加えても邪魔をしない輪郭線です。二つ目、立体感を効果的に出すには、葉書から飛び出し、下に敷かれた新聞紙にはみ出す勢いが、画材の動きと奥行きを表現できるそうです。三つ目、輪郭を黒で描いた場合は、輪郭のきわを少し残しながら塗



り始めること。四つ目、紙面に一言入れるスペースを残すこと、などの指導を受け、皆さん真剣な面持ちのなかにも、楽しそうに描いていらつしやいました。その中に、桔梗色のどつしりとした茄子の絵に、「老驥伏櫪（ろうきふくれき）」と書かれた一枚の絵手紙がありました。意味を尋ねると、「志在千里」と続く漢詩で、年老いた名馬は使われないで、厩に寝ていてもなお、千里を駆ける志を捨てないという意で、転じて英雄は年老いても大志を持ち続けるというたとえだそうです。ご自身はこの金言がお好きで、ご自分の生き方の指標とし、年を重ねても元氣な間は、社会の為に働き、動けなくなっても、夢だけは大きく持ち続けたいと教えていただきました。もしこの絵手紙を受け取られた方は、しばし思いを共有できるのではないのでしょうか。絵手紙とは、簡単な絵と短いメッセージで、豊かな思いを届けることができる素晴らしい「たより」になることでしょうか。

九月二十五日(金)

「お久しぶり、お元氣でしたか？」夏を挟んでのすこやか学級は、そんな会話が生きかいます。新人さんを含む十四名の方がお出でになりました。十一時、林顧問のご挨拶から始まり七・八・九月生まれの方へのハッピー・バイスデイの歌、ウサギとカメの歌をうたい、口の動きが滑らかになったところで早口言葉です。



「輸出車、輸出湯、輸出酢」を繰り返しました。さらに健口体操、舌体操と読まします。舌を口の外上下、横に出したり、口の中でほつべたを左右に突いたり、お猿顔、ひよつとこ顔をしながら日頃錆びついている部分をしっかりと動かししました。

井栗先生のクイズは、次の中でどれが一番かわいいかという言葉の順番選びでした。①とてもかわいい、②わりかわい、③いくらかかわいい、④かなりかわいい。正解はすぐに出ました(①④②③)。二問目は、お塩ひとつまみと、お塩少々の違いは？これも難なくクリア。お塩一つまみが、指三本の半グラムでした。言葉の神経衰弱ゲームも十五の単語をあとという間に答えてしまい、先生が「リベンジで次回ももっと難しいものを持つてきます」と言われたほどです。

田中看護師による健康講話は「血圧」でした。パンフレットをもとに「心臓から血液を送り出す収縮期の血圧が上で、心臓に戻ってきて準備している拡張期の血圧が下です」と、血圧の仕組みを話され、「喫煙をせず運動不足を解消し正常値である一四〇～九〇を目指しましょう」とのことでした。「年齢別の正常値というのがありますか？」の質問には「例えば糖尿病の場合一三五～八〇など定められている基準値があるので次回詳しく説明します」とのお返事でした。

お昼は美味しい散らし寿司を頂き、ほっと一息。お茶とおやつでくつろぎ



ました。

午後の部。最初はお腹ごなしのタオルを使つてのタオル体操をしました。椅子に座つたまま、普通サイズのタオルを半分の長さに畳んで、その両端を持って真直ぐ上にのばしてそのまま横に持つて行き体の側面を伸ばしたり前や後ろにそらせたりしました。次に広げたタオルを首や頭にかけて引いてみたりと、普段と違うストレッチで肩や頭の凝りが軽くなつたように思いました。

工作はうちわ作りでした。これは十月十六日にアピカルインで行われる敬老会の時に来てくれる松ヶ崎小学校の三年生の子供達への応援グッズです。「風やスマップを応援するように会場で派手にうちわを振りましょう」と明るい緑、橙、黄の三色の中から好きな色を選んで取り組みました。ありがとうの気持ちを含めて作つたこれらの作品を、敬老会の席で子供達の歌に合わせて振るのが楽しみです。

今日は口の体操、タオル体操をしましたが、おしまいすこやか体操で締めました。参加された方が「今日は沢山体操をしたので、いま体がスツキリしています」とさわやかな秋風の中、帰つて行かれたのが印象的でした。

第十七回 夏祭りの

七月二十五日(土)

夏休みの初日、第十七回松ヶ崎夏祭り、小学校のグラウンドで開催されました。朝早くから設営された櫓、屋台、テントに囲まれて真ん中にたくさんのお客様用長椅子が並べられ準備は万端です。社会福祉協議会の役員は、例年のように、焼きそばのコーナーで使うキャベツ切りや、受付を担当。今年からは、大阪ガスグループ福祉財団の助成金により作成したユニフォームを着しての参加です。

午後五時、ずらりと並んだ下鴨中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏で祭りが、にぎやかに華やかにスタートしました。演奏の後は松ヶ崎小学校の生徒七名を含むBorderによるキッズストリートダンスです。メンバー揃つてリズムに乗つて、踊つている子供たちの真剣で楽しそうな表情に魅せられてしまいました。オモチャ販売コーナーやバザーコーナーもあり、地元から提供された朝採り野菜は、早くに売り切れました。

今年、松ヶ崎連携推進ネットの防災犯マップ作製のキックオフイベントのブースも設けられました。またゴミの分別は左京エコまちステーションの方たちに手伝つていただきました。陽が傾きかけた頃、会場は席がほとんど埋まり、浴衣を着た女の子、甚平を着た男の子たち、乳母車でおじいちゃんやおばあちゃんにお孫さん等で賑わい、旧知に出会つた友人同士がビール片手に懇親を深め、唐揚げをつまみながらママ友同士が語り、沢山の笑顔と笑い声があふれ、誰もがゆつたりと祭りを楽しんでいきます。すっかり陽が落ちて櫓の提灯の灯りが映える頃には松ヶ崎のさし踊りやドラえもん音頭など、大人も子供も盆踊りを楽しみました。櫓の上からお楽しみ抽選会の発表も行われ、打ち上げ花火を見て、午後九時、お開きとなりました。



役員名簿

平成二十七年 松ヶ崎社会福祉協議会

会長	副会長	庶務・会計	顧問	監事	役員
関村 弘	中川 美	田中 格	林 久	黒田 文	藤井 恵
島松 浩	北川 憲	岩谷 洋	奥沼 澄	浅沼 ゆき	梅原 慈
中和 恵	安藤 理	古谷 鈴	吉田 佐	大崎 静	木村 喜
山田 和	横田 雅	高野 規	村野 な	後藤 賢	宇田 真
佐藤 美	藤田 美	磯田 真	後藤 真	磯田 真	磯田 真
野田 幸	磯田 幸	磯田 幸	磯田 幸	磯田 幸	磯田 幸

「子育てステーション」事業

八月十日(月)
松ヶ崎児童館主催「子育てステーション事業」に松ヶ崎社会福祉協議会も共催。左京合同庁舎において、人形劇団「みのむし」出演の糸操り人形劇「赤ずきんちゃん」を観覧。乳幼児さんから児童・保護者の方々、総勢一九二名の参加を得、あやつり人形が織り成すファンタスティックな世界に誘われました。楽しいひと時を大勢の方たちと共有し、盛大な事業として開催されました。



第三十三回 おやこまつい

九月十三日(日)
松ヶ崎児童館において、「世代交流行事」 「子育てステーション拠点事業」として開催。まず、学童クラブの子供たちのステージ発表により幕を開け子供達はお揃いの紫の鉢巻をキリリと締め登場。元氣いっぱいのお歌と「京炎そでふれ」の勇ましい踊りを力一杯披露。その輝く姿は来場者の方々から大きな拍手喝采を受けていました。館庭においては、マ



ツチャキネットワークの皆さんにより、炭がおこされ、大きな鉄板で作られる焼きそば、保護者の方々お手製の愛情たっぷりカレー、種類豊富なカキ氷等々、模擬店はどのコーナーも大盛況で、早々の完売も相次ぐほどでした。また、子供たちも「たからつり」や「たこせん」などのお店を出し、「いらっしやいませ!」「いかがですか!」と可愛らしい声を出し、売り買いの経験を楽しんでいました。館内では子供たちが一生懸命製作した「切り絵」が展示され、その素敵な作品は、来場者の方々に感動を持ち帰って頂けたようでした。遊びのコーナーでは、児童館ならではの「マンカラ」遊びを伝授したり、おじいさん相手に将棋をさしたりと、まさに世代交流の微笑ましい姿が見受けられました。午後には、ヒロ赤星さんによる軽妙なトークを交えての「マジック&パルーションショウ」を鑑賞。心弾むひと時を過ごしました。心配されたお天気にも恵まれ、松ヶ崎児童館には、乳幼児さんからご年配の方々まで、溢れんばかりのご来場者で賑わい、大盛況のうちに終了いたしました。

寝具クリーニングの実施

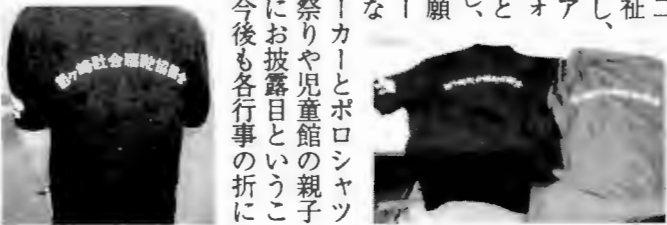
七月十五(水)・十八日(土)
日々の健康に欠かせないのが睡眠。今年も高齢者の方々に快適な睡眠をお届けするための寝具クリーニングを二日間にわたり実施。今回は、四十世帯より御申し込み頂き、玄関から玄関への集配を行いました。ご負担いただく金額は、従来どおり、布団



(掛け・敷き) 六百円、毛布三百円と、格安に設定されておりあります。心地よい眠りを体感されるためにも、まだお試しになっていない方は、是非来年申し込まれてはいかがでしょうか。

社協ユニフォームの作成

公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団による「平成二十七年高齢者福祉助成」の募集に対し、「福祉ボランティア」を象徴するユニフォームの作成費用」とのテーマで申請し、幸いにも採択。念願であったユニフォームの作成が可能となり、ウインドブレーカーとポロシャツを発注。早速、夏祭りや児童館の親子祭で、地元の皆様にお披露目ということになりました。今後も各行事の折には、このユニフォームを着用し参加することになります。社協のシンボルとして認知して頂ければと思っております。



▽編集委員△

関口 力	岩崎 洋子	梅原 慈子	古谷 佐代子	岩崎 禎子	林 久雄
------	-------	-------	--------	-------	------

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