

ウェルBOX-右京

第18号
平成20年12月

発行/社会福祉法人 京都市右京区社会福祉協議会
京都市右京区ボランティアセンター
京都市右京区太秦森ヶ前町22-3 TEL 075-865-8567/FAX 075-865-8569
発行人/原 健 編集人/石古 一弥

URL ; <http://www.ukyoku-syakyo.net> / E-mail ; info@ukyoku-syakyo.net



太秦学区介護予防運動教室/太秦ふれあいサロン

右京区の各地域では、介護予防への取り組みが広がってきています。“住み慣れた地域でいつまでも健康に”を合言葉に、学区社会福祉協議会を中心とした地域の各団体が協力し、高齢者の寝たきりや閉じこもりを防ぐ取り組みがされています。今回はその中でも、介護予防のための体操・運動教室に取り組み始めた学区を紹介します。

同じ地域に住む人たちが集まって運動をすることで、日頃のふれあいや地域との結びつきにもつながっています。

ウェルBOX-右京 目次

- 19年度賛助会費報告・20年度事業計画…………… 4
- 学区ボランティアスクール開催…………… 5
- 右京区ボランティアセンター紹介…………… 6~7
- 講座・教室案内・寄付金コーナー 他
阪神タイガース松山選手のサインボールプレゼント… 8

特集

右京に広がる 介護予防

1~3
ページ



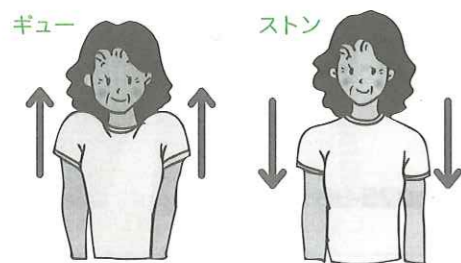
御室学区いきいき筋トレ教室/御室自治会館



西京極学区介護予防体操教室/南いきいきサロン

ちょっと一息、テレビでも見ながら あなたもやってみませんか？

肩をほぐす運動



—肩すくめ—
首を真っ直ぐに保ちながら両方の肩をしっかりとすくめます。
↓
肩の力を抜いて一気に脱力します。
↓
これを5回繰り返しましょう。



注意!!
肩に痛みのある方は無理のない範囲で行いましょう。

肩こりの予防にも効果的な運動です。

—肩まわし—
ひじを曲げて、肩を大きくゆくりと前にまわします。
↓
同じように後ろにまわします。
↓
前後に5回ずつまわしましょう。

西京極学区 好評につき、追加実施が決定!

「息をはいて一、もっとはいて伸ばして下さい」静かなバックミュージックが流れる中、運動指導士の声に合わせて参加者は体を動かします。西京極学区では葛野地域包括支援センターと話し合い、今年8月より毎週月曜日に体操教室を実施しています。対象は65歳以上の介護認定を受けていない一般高齢者で、右京区地域介護予防推進センターが協力す

る今年度から始めた介護予防出張プログラムを行います。運動指導士の掛け声に合わせて行う体操は気持ちがよく、参加者からは「この体操教室に通ってから、体が軽い」「毎週楽しみにしている」との声が聞かれます。また、この機会に包括支援センターと共同で「私の介護予防ファイル」という冊子も作成しました。3ヶ月のプログラムですが参加者

からは好評で、早くも新たな参加者も含め、もう1クール実施されています。



●地域包括支援センター
高齢者に対する介護予防や虐待防止・権利擁護、地域連携など様々な支援を行う公的な相談窓口。右京区内に8ヶ所設置。

●地域介護予防推進センター
高齢者に対し介護予防の視点から、運動器の向上・栄養改善・口腔機能の向上の支援を行う公的な機関。市内各区に1ヶ所設置。

太秦学区 多機関との協力で実現

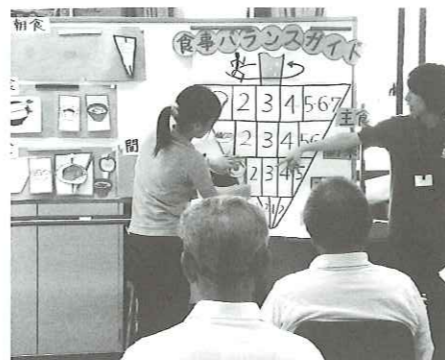
大きな学区
太秦学区は7千を越す世帯をかかえる市内でも有数の大きな学区です。この太秦学区で介護予防の取り組みを始めようと、自治連合会、学区社協、福祉推進会が中心となり、5月より議論をしてきました。常磐野地域包括支援センター、介護予防推進センター、右京中央老人福祉センター、右京区社協の4つの専門機関も協力して、1つの取り組みを進めました。

介護予防推進センターと老センの協力で介護予防のプログラムを3ヶ月間実施しました。老センで行われているのは「ココから体操」という介護予防プログラムで、音楽に合わせてフロー体操や、有酸素運動、筋力トレーニングを行います。体力に合わせて「座位・立位」での姿勢が選べるので、

その日の体調により無理なく続けることができます。参加者が継続して楽しく運動できるように、役員の方が出席票を作成されたり、京都女子大学の学生が参加協力して体操の指導やミニ栄養講座が行われたりと、様々な工夫を凝らした取り組みが進められています。



毎週2ヶ所で実施
まず地域の介護予防への意識を高めるため、太秦地域の活動者を対象に研修会を実施。その後、旧保健所と右京中央老人福祉センターの2ヶ所を拠点に、旧保健所では毎週金曜日、老センでは水曜日に、それぞれ



今後の展開
終了となる3ヶ月が近づき、参加者の中からは「もっと続けてほしい」との声が上がり、また運営の中心となった福祉推進員の方からも

「参加者の中には1人暮らしの高齢者も多く、ここに来るだけで楽しい」と言ってくれる人もいた。しかし、毎週実施することにより負担が集中する担い手不足の問題や、活動の拠点が確保しにくい学区の事情もあり、事業の継続も簡単ではありません。しかし、この取り組みにより築かれた関係機関との協力の中で、太秦学区として今後どのような地域の課題



御室学区 学区社協がボランティアグループを応援

健康すこやか学級がきっかけ
「この運動を続けていれば、毎日バナナを食べなくても大丈夫！」そんな指導者の声に、参加者からは笑いがおきます。御室学区社協では、5月の健康すこやか学級にいきいき筋トレボランティアの方を招いての運動教室を行いました。それが好評であったため、地域で継続してできないかと考えていたところ、指導者の資格を持った木部さんから御室学区でいきいき筋トレを広めたいとの申し出があり、8月より実施されることとなりました。当初は週1回で開催していたところ参加者が増え、現在では2回に分けて約50名の方が参加されています。

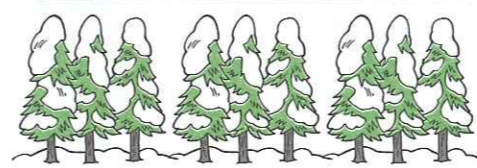


参加者が短期間で増えた背景には、9月7日に実施された「御室福祉まつり」や、毎月約3,000部を発行している広報誌「おむろふれあい」で紹介するなど、学区社協の支援も効果的であったと思われる。

ボランティアグループの立ち上げ
御室学区の取り組みで注目すべき点は、この活動が「御室いきいき筋

トレボランティアグループ」として主体的に取り組まれ、御室学区社協は側面的に支援をしていることです。地域の役が数人に集中し、活動の広がりが難しくなっている地域も増えている中、学区社協がこのような活動を立ち上げ・支援していくことが、今後は重要になってきます。

●いきいき筋トレ
京都市健康増進センター(ヘルスピア21)が進める「京から始めるいきいき筋カトレーニング」で、転倒による骨折や生活習慣病を予防する運動プログラム。
養成講座を終了したボランティアが地域で活動し、プログラムを実施している。



平成19年度 賛助会員募集にご協力いただき ありがとうございました!

右京区社会福祉協議会ならびに学区社会福祉協議会等がすすめる地域福祉事業の活動費として、平成19年12月から20年2月までの間において、区内21学区で平成19年度賛助会員の募集を行いました。

この浄財は、平成19年度において下図のような内訳で、区内における区・学区社協などがすすめる様々な地域福祉活動に活用させていただきました。

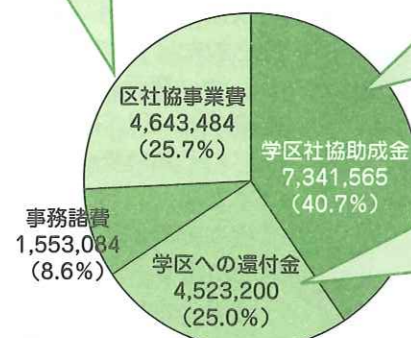
《平成19年度 賛助会費の使途内訳》

◆右京区社協が実施する主な事業

- ①地域福祉活動計画の推進
- ②右京区社会福祉大会の開催
- ③ボランティアセンター事業
- ④福祉送迎サービス事業
- ⑤子育て支援事業
- ⑥福祉総合相談事業
- ⑦各種ネットワーク事業 etc...

◆学区社協が実施する主な事業

- ①在宅老人ふれあいのまちづくり事業
(会食会・茶話会、配食サービスなど)
- ②障害者地域交流事業
- ③寝具クリーニングサービス事業
- ④広報誌発行事業
- ⑤小地域在宅ケアネットワーク推進事業
- ⑥ボランティアスクール
- ⑦寝たきり老人等家族懇談会
- ⑧福祉まつり・福祉大会
- ⑨子育て支援事業 etc...



●平成20年度 右京区社協の主な事業●

学区社会福祉協議会活動の支援・充実

- ・健康すこやか学級事業の充実
- ・認知症あんしんサポーター養成講座の推進
- ・子育てサロンの支援

組織基盤の充実

- ・右京区地域福祉活動計画の推進
- ・賛助会員募集活動の推進

京北地域における事業の整備・推進

- ・京北地域福祉推進委員会の運営

右京区ボランティアセンターの運営

- ・青少年福祉体験事業の実施
- ・災害時要配慮者支援事業の推進
- ・福祉教育、ボランティア学習推進事業の実施

各種関係団体とのネットワークの構築

- ・右京地域福祉推進委員会の運営
- ・Uネット～右京障害者ネットワーク～の運営
- ・ふれあい親子ひろばの実施

広報・情報提供

- ・広報誌、ホームページ「ウェルBOX-右京」の発行、充実

相談事業

- ・地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）の実施

施設運営

- ・京都市うずまさ学園、京都市知的障害者デイサービスセンターの運営

◎賛助会員制度◎

右京区社協では、区民の皆様のご理解と参加・応援のもとで、区社協と学区社協が取り組む地域福祉活動を充実させるため、賛助会員を募集しています。賛助会員とは、区社協と学区社協の活動の趣旨・目的に賛同し、区内の地域福祉活動を財政的に支援（賛助会費）いただく“地域福祉の応援団”です。

平成19年度賛助会費募集実績一覧

学区名	賛助会費(円)
太 秦	2,277,700
南 太 秦	546,000
常 磐 野	1,053,700
安 井	915,050
嵯 峨 野	1,487,950
山 ノ 内	794,200
西 院 第 一	603,089
西 院 第 二	943,500
梅 津	773,600
北 梅 津	1,019,300
嵯 峨	1,524,000
広 沢	896,500
嵐 山	587,200
水 尾	34,000
宕 陰	70,000
花 園	732,710
御 室	1,097,414
宇 多 野	667,430
高 雄	383,300
西 京 極	1,049,690
葛 野	605,000
合 計	18,061,333

平成20年度も賛助会員の募集活動を行います。
ご理解・ご協力のほど
よろしくお願い致します。

身近な福祉を地域で学ぶ

～学区ボランティアスクールの取り組み～

嵯峨野学区

毎月の4回連続講座

嵯峨野学区では、6月～9月にかけて毎月1回、学区社協が主催するボランティアスクールが開催されています。地域の福祉推進委員や各団体の役員を対象に、嵯峨野学区の福祉課題を様々な角度から学ぶ機会として、毎年行われています。

災害にも強いまちづくりとは

今年は新しい課題として、第1講では災害時における地域の役割を学ぶことを目的として「災害にも強いまちづくりを目指して」をテーマに、京都市福祉ボランティアセンターの徳岡氏を講師に招きました。まず、新潟中越沖地震の被災地の写真から、被災時に地域がどのような状態になるか、その後普段から地域でどのような備えができるかの話がありました。講師から「地域の餅つきで炊き出し訓練を想定したり、運動会の借り物競争で防災器具庫のチェックを兼ねてみるなど、普段の地域福祉活動に防災



の要素を加える発想が必要」との話しを参加者は熱心に聞き入りました（参加者からの感想は下表）。今後は学区を挙げて、防災・減災への具体的な取り組みを進めていこうとの話しが挙がっています。

※参加者からの感想※

- ・突然おこる災害に冷静になるため、日頃の訓練が必要。
- ・行政に頼らず、地域住民が力を合わせる事が大切。
- ・福祉・住民のコミュニティ作りが必要。
- ・防災への取り組みを通して、皆様と顔見知りになり、地域の活性化に繋がりたいと思います。

実施日	内 容	講 師
6/27	災害にも強いまちづくりを目指して	京都市福祉ボランティアセンター 徳岡氏
7/25	「こころの病」とつきあうこと	西部障害者地域生活支援センター「うきょう」 木村氏 きょうとWAKUWAKU座 羽鳥氏
8/29	地域包括支援センターと介護予防	嵐山地域包括支援センター 真辺氏
9/26	知的障害者の現状と課題	京都市うずまさ学園 谷村氏

嵯峨野学区ボランティアスクール プログラム



嵯峨学区

延べ182名の参加者!

嵯峨学区でも、毎年この時期に学区社協が主催するボランティアスクールが開催されています。参加者を回覧板で広く募り、今年も3回講座で計182名もの多くの方が参加されました。参加者を広く募ることで「何かしたいけど・・・」と思っている地域の方を集めるきっかけづくりの場ともなっており、毎回新規の参加者もおられます。

今年は介護予防への取り組みをテーマに、講座が開催されました。講座は講義と実技を組み合わせた内容となっており、また2回目には健康すこやか学級事業との合同開催とするなど、プログラムに工夫を凝らせて実施をされています。

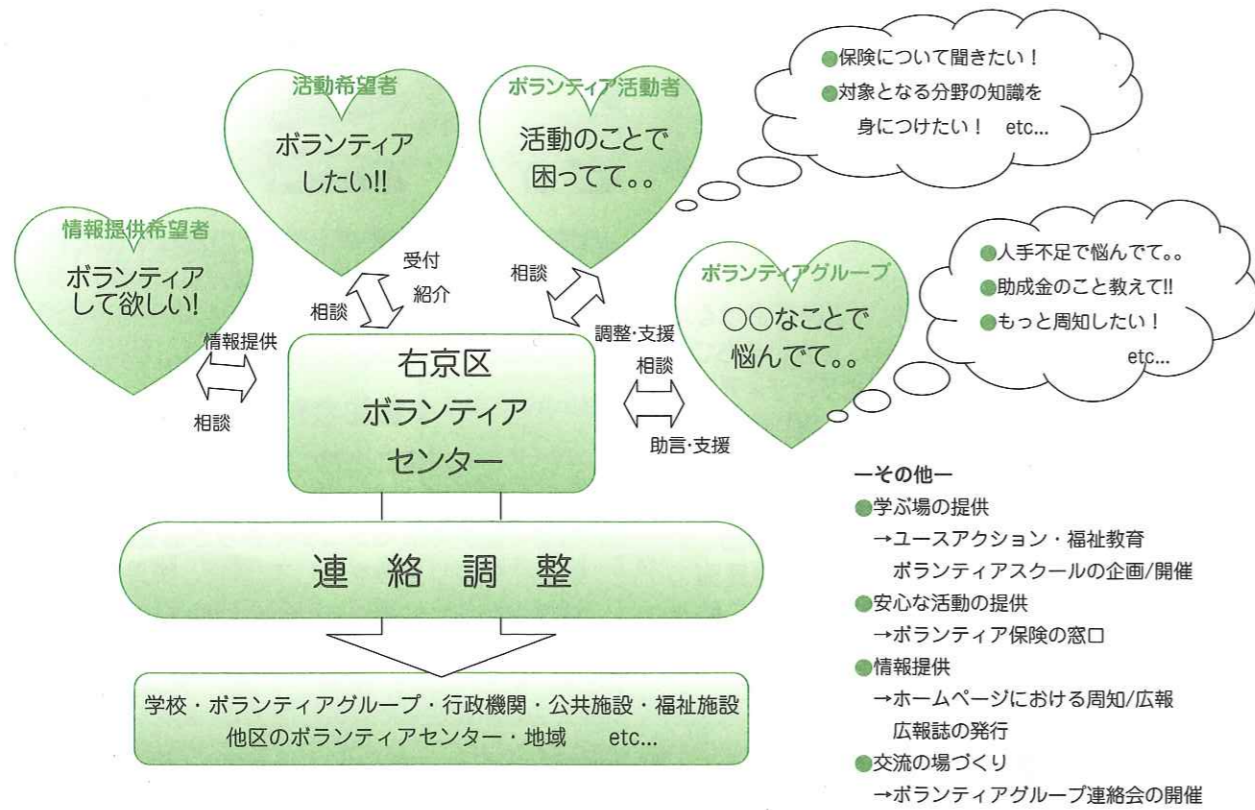


実施日	内 容	講 師
7/18	「介護予防」ってなあに? ～介護予防のしくみと介護予防サービス～	右京区介護予防推進センター 福満氏 嵯峨地域包括支援センター 櫻井氏
7/26	転倒予防教室	いきいき筋トレボランティア
8/1	椅子に座って、床でできる、トレーニング	國友・相原・中村氏

嵯峨学区ボランティアスクール プログラム

右京区ボランティアセンターって??

右京区の地域福祉を推進するために、主に情報収集・発信の拠点として様々な活動を行い、誰もが気軽にボランティア活動に取り組みやすい環境整備を目標に活動しています!!



●受付窓口●

様々なボランティア情報を掲示しています!



●イオンモール福祉情報コーナー●



●事務所前の情報ラック●

活動中の方!

ボランティアを始めようと思っている方!

★ご相談、お待ちしております★

ボランティア活動 Q & A

健光園ボランティアグループ
代表 進士 保さん



Q1 ボランティアを始めたきっかけは何ですか??

A.むずかしく考えた訳ではなく、ただやってみたくらいな軽い気持ちで始めました。その後でボランティアの魅力を感じ、今年で15年活動しています。

Q2 ボランティアの魅力は何ですか??

A.「役に立つ喜び」を感じられることです。自分自身に役割があることが「喜び」となり「生きがい」につながっています。

Q3 今後どんな活動をしていきたいですか??

A.アドバイザーとしてボランティア活動の魅力を伝えていきたいです。今は、独居高齢者を対象とした話し相手ボランティアグループの立ち上げの実現に向けて頑張っています!

Q1 ボランティアを始めたきっかけは何ですか??

A.友人から「人手が足りないので文庫を手伝ってくれないか?」と誘われたのがきっかけです。子供と本に囲まれた時間を過ごすのもいいなあと思ったので、本当に軽い気持ちで始めました。

Q2 ボランティアの魅力は何ですか??

A.人とのつながりと優しさが活動の源だということ、そしてその活動に対して高い志をもっている人が多いということが魅力です。私も文庫活動を通して、巡りあった方々に今でも多くの影響を受けています。単なるお手伝いから、社会活動の一端を担っている責任を感じるようになったのも、そんな方々のおかげです。文庫活動が自分の成長の場になっているような気がします。

Q3 今後どんな活動をしていきたいですか??

A.来年30周年を迎えるもみじ文庫を通して、これからも地域の方々そして未来を担う子ども達の為によりよい場をつくり続けていきたいです。それから社会に対して、ボランティアだからこそ出来る、物の見方や考え方を発信できたらと思います。



もみじ文庫
代表 角谷 真子さん

勇気ある一歩を支える「安心」

ボランティア保険

わずかな保険料で、傷害部分(ボランティア自身のケガ)と、賠償責任部分(活動中他人の身体、財物に損害を与えたとき)が補償されます。

<基本プラン>

保険料一名につき

Aプラン 300円

Bプラン 500円

問合せ・申込先

右京区ボランティアセンター
<TEL>075-865-8567
<FAX>075-865-8569
取扱代理店 株式会社 エスアールエム
専用ダイヤル 075-822-8613
引受保険会社
三井住友海上火災保険株式会社

レクリエーション・イベント開催時に
福祉行事保険
福祉事業をされる方のための
福祉事業総合補償制度
まごころワイド
もあります。

右京区内で活動されている

ボランティアグループ・団体様

活動の把握・周知等させていただきたいので、ご連絡頂けたらと思います! よろしくお祈りします★



ボランティア募集



いちごクラブ



障害のある子供と遊ぶボランティアさん募集!!
活動場所: 公園や屋内施設
活動日時: 第3日曜日
紹介: ハンディのある子供たちとその家族がボランティアと共に外出し、不足しがちな余暇活動、経験不足等の解消を目的に活動しています。非常に楽しい雰囲気です!!

健光園ボランティアグループ



一度、見学に来てみて下さい!!
活動場所: 健光園内
活動日時: 毎日
紹介: 高齢者福祉総合施設の健光園内でのボランティアです。高齢者の生活の質の向上、地域の介護能力向上に寄与することを目的とし、数多く楽しい活動をしています!!

もみじ文庫



一緒に文庫活動しませんか?
活動場所: 嵐山ロイヤルハイツ洋室集会室
開庫日時: 毎週火曜日10:30-12:00
対象→未就学児と母親
毎週木曜日15:30-17:00
対象→小学生
紹介: 「子どもは次代の社会を担う社会の子ども」という意識の高揚をもち、文庫活動を通じて心豊かな人間形成の育成に努めている団体です!! 温かい雰囲気が印象的な文庫です。

ボランティアに関するお問い合わせは
右京区ボランティアセンターへお願いします!

イラスト提供「webサイト赤ずきんちゃんの散・歩・道」

●ふたご・みつごの会（葛野児童館）

（ダブル・トリプルエンジェル）

ひとりの子どもを育てるにも、親は悩んだり戸惑ったりしますが、ふたごちゃん・みつごちゃんの子育ては本当に大変です。だから、悩み・不安・嬉しさ・喜びを出し合って、みんなでストレス発散しましょう！友達たくさんつって、元気をもらって・・・そんな子育てで交流の場です。右京区にお住まいのふたごちゃん・みつごちゃんのお母さんやお父さん、参加してみませんか？



【問い合わせ先】
京都市葛野児童館
〒615-0882
右京区西京極葛野町3番地
Tel/Fax 322-1313

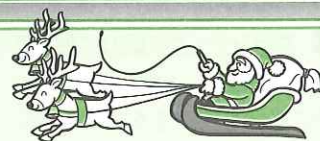
寄付金コーナー

貴重なご厚志ありがとうございました。大切にさせていただきます。

（平成19年11月～平成20年10月）

- ・ 慧照院 吹田良忠 様
- ・ 奥田芳男 様
- ・ 常楽寺 鈴木準隆 様
- ・ 株式会社 西村信天堂 様
- ・ ココス京都梅津店 様
- ・ 関 五郎 様
- ・ 匿名 2名 様

右京区の地域福祉発展のため、寄付のご協力をよろしくお願いします。



●要約筆記講座 受講者募集中

学んでみませんか・・・字という『ことば』で伝えること

- 日時 2009年1月24日（土）午後1時～3時
- 会場 コミュニティ嵯峨野
- 対象 要約筆記に関心のある方
- 参加費 無料 ●定員 20名（先着）
- 問い合わせ先 右京区社協・右京区ボランティアセンター
- 主催 京都市中途失聴・難聴者協会右京支部
- 協力 右京区社協・京都市要約筆記サークル「かたつむり」

要約筆記

聞こえない、聞こえにくい方に、話の内容を「ことば」にして書いて伝える方法です。個人の時は紙に書いて（ノートテイク）、大勢の時にはOHPという機械を使って伝えます。

◆うずまさ学園の新商品◆

うずまさ学園では、新商品を販売しています。甘さをおさえた柚子と抹茶スポンジに、果肉たっぷりの柚子クリームをはさみこんだとってもおいしい、こだわりの逸品です。☆好評発売中です☆



〈ゆずの里 1,500円〉

<事務局より>

サンサ右京が出来て、区社協事務所の周辺もだいぶ様変わりしてきました。また、今年より事務局職員も異動や採用で、だいぶ顔ぶれが代わっています。焼肉好き、音楽好き、阪神好き…個性豊かな職員でお待ちしております。近くに来られた際は、お気軽にお立ち寄り下さい。

☆阪神タイガース 桧山選手来たる！

本会が運営する「うずまさ学園・太秦知的障害者デイサービスセンター」に、11月10日阪神タイガースの桧山選手が訪問されました。



憧れの選手とのキャッチボールや、質問タイムにみんな大盛り上がりで、忘れられない一日となりました。お忙しい中、駆けつけて下さった桧山選手、ありがとうございました。

なお、当日桧山選手より戴いたサインボールを、抽選で1名の方にプレゼントさせていただきます。

ご希望の方は、ハガキに氏名・住所・電話番号と①この広報誌を読んでの感想、②今後知りたい福祉情報、③社会福祉協議会に期待すること、をご記入の上、下記の住所までお送り下さい。（平成21年2月末〆切）

※対象 右京区在住の方

〒616-8105
右京区太秦森ヶ前町22-3
右京区社会福祉協議会

