

元気なうちから 介護予防!



まずは「基本チェックリスト」で生活機能をチェック!

回答欄の「はい」「いいえ」に○をつけ、**青いマスに○がついた数**を右端の欄に記入してください。

No	質 問 項 目	回 答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	個
2	日用品の買い物をしていますか	はい	
3	預貯金のおし入れをしていますか	はい	
4	友人の家を訪ねていますか	はい	
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	個
7	椅子に座った状態からなにもつかまらずに立ち上がっていますか	はい	
8	15分位続けて歩いていますか	はい	
9	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	いいえ	
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	個
12	身長と体重を記入してください 身長()cm 体重()kg		
13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	いいえ	個
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	はい	個
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	個
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	いいえ	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	個
質問No.1~20の合計			個
21	() 毎日の生活に充実感がない	いいえ	個
22	() これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	いいえ	
23	() 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	いいえ	
24	() 自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	
25	() わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	

- ⑦ …質問6~10の合計が3個以上
⑧ …質問13~15の合計が2個以上
⑨ …質問1~20の合計が10個以上

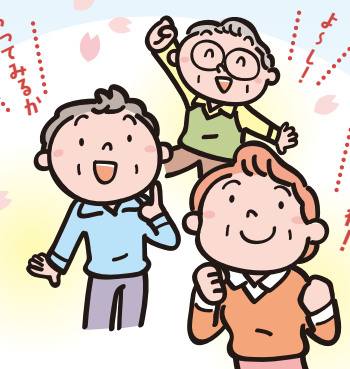
いずれかに該当された方は、
介護予防教室への参加をおすすめします

「複合型介護予防教室」、「なにわ元気塾」の見学にお越しください。
お問い合わせは、介護予防担当まで TEL.6370-1630

東淀川区老人福祉センター 淡路4-1-6 TEL.6322-0173

春を迎え、「新しいことに挑戦したい」、
と思っているあなた。一度、見学に来てみませんか。

興味のあるサークルや
チャレンジしてみたいサークルがありましたら、
この機会に入会してみたいはかがですか?



- 対象** 大阪市内在住の60歳以上の方で
老人福祉センター利用登録者
(利用証をお持ちでない方は、保険証等
をお持ちください。その場で登録できます。)
- 申込み** 老人福祉センターの窓口にある所定用紙に
必要事項を記入の上、お申込みください。
※同種のサークルへの重複入会はできません。
お問合せ先…TEL.6322-0173

●サークル会員／追加募集一覧表

サークル名	活動日/月	時 間	募集人数	サークル名	活動日/月	時 間	募集人数	サークル名	活動日/月	時 間	募集人数	
書道	A 第1・3(水)	10:00~12:00	3名	絵画	第2・4(金)	13:00~15:00	10名	民謡	A 第1・3(金)	10:00~12:00	10名	
	B 第1・3(水)	13:00~15:00	5名	絵筆	第1・3(水)	13:00~15:00	3名	民謡	A 第2・4(金)	10:00~12:00	10名	
	C 第2・4(月)	10:00~12:00	5名	カラオケ	A 第1・3(金)	13:00~15:00	10名		B 第2・4(金)	13:00~15:00	5名	
	D 第2・4(月)	13:00~15:00	10名			B(月) 第1・3(月)	13:00~15:00	4名	詩吟	第2・4(金)	10:00~12:00	5名
俳句	第3(木)	13:00~15:00	2名		B(木) 第2・4(木)	13:00~15:00	3名	謡曲	第1・3(金)	13:00~15:00	10名	
手芸	B 第2・4(月)	10:00~12:00	3名	フォークダンス	A 第2・4(木)	10:00~11:30	4名	うたごえ	第1・3(水)	10:00~12:00	5名	
生花	A 第2・4(水)	13:00~15:00	6名			B 第2・4(木)	12:45~14:15	10名	3B体操	第2・4(水)	13:30~15:00	5名
	B 第2・4(木)	10:00~12:00	10名			C 第2・4(木)	14:30~16:00	20名	★定員になり次第、締め切らせていただきます。			

サークル会員を追加募集します!

●お問い合わせは… 社会福祉法人 大阪市東淀川区社会福祉協議会
〒533-0022 大阪市東淀川区菅原4-4-37 東淀川区在宅サービスセンター「ほほえみ」内
●月～金曜/9:00～19:00 ●土曜/9:00～17:30 ●休館日/日曜、祝日、年末年始

賛助会員・ボランティア活動・地域活動・介護予防
事業・生活福祉資金・共同募金等に関する事は…
TEL.6370-1630 FAX.6370-7330

地域包括支援センター(高齢者総合
相談窓口)
ケアプランに関する事は…
TEL.6370-7190 FAX.6370-7114

あんしんさぽーと
に関する事は…
TEL.6370-7221 FAX.6370-7114

この広報紙は、共同募金配分金により作成されています。折り込みは、朝日・毎日・読売・産経新聞の朝刊です。新聞折り込みの他、区内官公署、社会福祉施設等に設置しています。

東淀川 社協だより

編集・発行/大阪市東淀川区
社会福祉協議会 広報部会
〒533-0022 大阪市東淀川区菅原4-4-37
TEL.6370-1630 FAX.6370-7330

「東淀川区ボランティア・ビューロー」が、本年3月、新たに 「東淀川区ボランティア・市民活動センター」として リニューアルオープンしました!



東淀川区
社会福祉協議会
吉田副会長



金谷東淀川区長

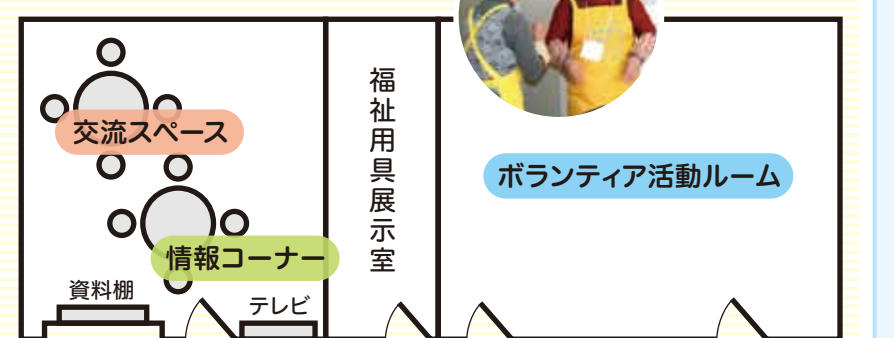
開 設 記 念 イ ベ ン ト 報 告

3月14日(土)、朝からの雨も上がり春光降り注ぐ中、「東淀川区ボランティア・市民活動センター(以下、「センター」)」としてリニューアルした姿を一目見ようと、イベントには役員・関係者・ご来賓をはじめ多くの市民の方にご参加いただきました。最初の式典では、挨拶に続き、大阪高等学校の和太鼓部の皆さんに勇壮な演奏で盛り上げていただき、くす玉割りでオープンを祝いました。参加いただいた方には、その後、ボランティアグループの紹介コーナーや各種パフォーマンス、体験コーナー等でお楽しみいただき、最後は抽選会で盛会のうちに無事終了しました。当会では、このイベントを機に、より多くの方々にセンターを知っていただき、活用いただけるよう努めてまいります。



セ ン タ ー の 活 用 方 法

センターでは、従来の「ボランティア活動ルーム」に加え、新たに「情報コーナー」と「交流スペース」を設置します。「情報コーナー」では、様々なボランティア情報を検索できるほか、ボランティア関連書籍等の閲覧もできます。「交流スペース」では、コーヒーやお茶等(料金:1杯50円程度)を自由にお飲みいただきながら、市民の方同士の交流ができます。ボランティア活動に関するご相談は、これまで通り担当職員が対応させていただくほか、経験豊富なボランティアの方にも協力を願ひし、幅広いニーズに対応してまいります。また、ボランティア活動をされている方、地域活動に従事されている方などに、イベントの案内チラシ等の作成にご活用いただくため、低料金でご利用いただける「高速カラー印刷機」の設置に向け、準備を進めてまいります。



所在地/ 東淀川区在宅サービスセンター「ほほえみ」3F

■センターのご利用やボランティア活動に関するご相談など、お気軽にお問い合わせください。

東淀川区ボランティア・市民活動センター

●開所時間/9:30~17:00(月~土曜) ※日曜・祝、年末年始は休業
●連絡先/TEL.6370-1630 FAX.6370-7330

開催報告

平成26年度 家族介護支援事業 元気力アップ講座を開催しました



平成27年1月15日(木)、「みんなでロコモ予防!!～ロコモーショントレーニングで、健康寿命を延伸しよう～」を開催しました。

ロコモアドバイザー 劉和輝(りゅう かずてる)先生を講師にお招きして、会場では笑いあり、ロコモ予防の運動(ロコトレ)体験ありの楽しい雰囲気の中、ロコモ予防・介護予防の大切さを学びました。特に片足立ちを左右1分間ずつ1日3回行うことで、ランニング約50分と同じ効果があることについては会場で驚きの声があがり、家でも簡単な運動を毎日続けていきたいとの感想もいただきました。当日は天候の悪い中、30名の方に参加をいただきまして、区民の方の関心の高さを改めて感じることができました。ご参加いただきました皆さま、ありがとうございました。

すぐできる ロコモ予防運動(ロコトレ)をご紹介します

★「ロコトレ」はたった2つの運動です。毎日続けることが肝心です。

1 片足立ち 左右1分間ずつを1日3回。★朝・昼・夕の食事前が覚えやすくオススメ!

転倒しないように
必ずつかまるものがある
場所で行ないましょう
床につかない程度に
片足を上げます



注意点 姿勢をまっすぐにして行う。
支えが必要な人は
机等に手をついて
行う。



2 スクワット ゆっくり5～6回繰り返す。1日3回。



注意点 肩幅より広めに足を広げて、
膝が出ないように行う。
支えが必要な方は椅子に腰掛け、
机に手をついた立ち座り動作でOK。

介護をされている方の交流の場

東淀川区 介護者家族の会 ほほえみの会

●ご家族を介護されている方、介護経験者、介護の問題に関心のある方が集まり、同じ立場の人と意見を語り合い情報交換ができる交流会を開催しています。

●他の人には理解してもらえないことでも、介護している者同士なら分かり合えることがいっぱいあります。介護者同士の交流を図り、皆で介護の方法やサービス利用についてなど、さまざまなことを学んでいます。

●参加は自由です。お気軽にお越しください。

●毎月第3木曜日(午後1時～3時)に定例で行っております。

その2 精神保健福祉 ボランティア講座



東淀川区では、精神保健福祉ボランティアグループ“はっぴい・サラダ”と区保健福祉センターとの共催で、毎年継続して『精神保健福祉ボランティア講座』を開催しています。今年度は、4回連続の講座を行いました。

1回目では「精神障がい基礎知識」をテーマに正しい知識を得ることの重要性を学び、2回目では「傾聴の大切さ」をテーマに話しやすい環境を整えることの必要性を学びました。それを踏まえて3回目では、「障がいを持って地域で生活すること」のしんどさ・楽しさ・伝えたいことなど質疑応答を含めて本音を話してもらいました。

最終回では、区内にある精神障がいのある人が利用できる「こころの相談室 リーフ」の施設見学や、当講座修了生で「はっぴい・サラダ」に登録し、現在リーフで活動している方のお話を聞き、身近なものに感じてもらいました。

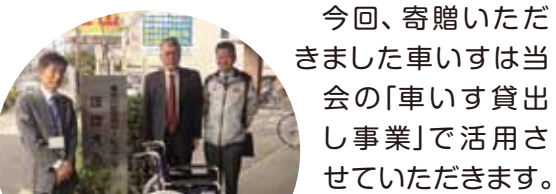
毎回アットホームな雰囲気の中で講座を受けるきっかけなどを話し合い、理解を深めていきました。修了生には、ボランティアグループに登録してもらい、一緒に活動してもらう場を紹介しています。

講座を通して、「人を理解する前に、自分を理解することの大切さ」を知り、これからの人生の過ごし方を学ぶこともできました。

善意銀行だより

平成27年2月20日、「大阪市朝日会」より車いす(現物預託)の寄付を頂きました。

大阪市朝日会では10年前から地域貢献の一環として多くの方からプルタブを回収し車いすに換え、数多くの寄付をしています。



プルタブ回収に
ご協力ください!

平成27年2月12日、「一般社団法人 大阪青年会議所」より指定預託の寄付を頂きました。大阪青年会議所では購入一本につき5円が寄付される自動販売機を設置する「ささえあいプロジェクト」を展開しています。

東淀川区に設置されている寄付型自動販売機に寄せられた寄付金19,900円は、災害ボランティアの育成・構築や災害救助用品の備蓄に活用させていただきます。

“のども潤う、地域も潤う”
同じ買うなら「寄付型自動販売機」!



寄付型自動販売機



ぜひご利用
ください!

平成27年4月より新たな事業がスタートします!

その1

地域における要援護者 『見守りネットワーク強化事業』

平成27年4月より
大阪市より受託

この事業は、地域における見守りのネットワークを強化するために、福祉専門職のワーカーや名簿提供に係る同意確認を実施する調査員を配置した「見守り相談室」を設置し、孤立死の防止や災害時の避難支援を視野に入れた要援護者情報の地域との共有、認知症高齢者等が行方不明になった場合の早期発見等を実施するものです。

- 具体的に…
- ①行政と地域が保有する要援護者の情報を集約し、地域等への情報提供に係る本人の同意を確認し、地域の見守り等につなぎます。
 - ②孤立死リスクの高い要援護者やセルフネグレクトの状態にある方に対して、福祉専門職のワーカーがねばり強くアウトリーチ★を行い、地域の見守り等につなぎます。
★アウトリーチ…本人から要請がない場合でもワーカーの方から積極的に向かい合い支援
 - ③事前に登録している認知症高齢者等が行方不明になった場合に、氏名や身体的特徴等の情報をメール・FAXにより協力者に配信し、行方不明時の早期発見を強化します。

お問合せ… TEL.6160-0311 FAX.6160-0312

その2

新庄小学校 西淀路小学校

『児童いきいき放課後事業』

平成27年4月より新たに、大阪市立新庄小学校と大阪市立西淀路小学校の「大阪市児童いきいき放課後事業」を、新庄児童いきいき事業共同体(東淀川区社会福祉協議会&新庄地域活動協議会)と西淀路児童いきいき事業共同体(東淀川区社会福祉協議会&西淀路地域社会福祉協議会)が受託・運営します。

◆「児童いきいき放課後事業」は大阪市が市立小学校および各地域との協力のもと、全ての小学生児童を対象として、放課後における安全・安心な「居場所」を提供しつつ、活動プログラムを通じて児童の自主性・社会性・想像力などを育み健全育成を支援する事業です。

◆当会は平成25年12月より「いたかの地域活動協議会」との事業共同体で井高野小学校の児童いきいき放課後事業を運営してきましたノウハウを生かし、利用者である保護者の皆さまからの意見を聴き、そのご意見に沿った企画・運営をしていきます。

その3

大阪市立瑞光中学校 障がい者・高齢者避難体験(災害時避難行動要支援者避難体験)

災害が起きた時、障がいをお持ちの方や高齢の方がひとりで避難するには、想像以上に多くの困難があります。足の不自由な方は…? 目の不自由な方は…? しかし、そこにお手伝いしてくれる人がいればどうでしょうか。「安全」かつ「迅速」に「安心」して避難できるのではないのでしょうか。

「災害が起きても皆で支え合い、助けあえる地域をつくりたい」「中学生など地域の方に、地域には障がい者や高齢者が暮らされていることを知ってもらい、交流をもってもらいたい」などの思いから、大阪市立瑞光中学校1年生の土曜授業として「避難行動要支援者避難体験」を実施しました。

実施にあたっては“小松いきいきネットワーク”が中心となり、大隅西・大隅東・小松地域関係者、福祉施設、瑞光中学校PTA、東淀川消防署、大阪経済大学などたくさんの協力のもとおこなわれました。

当日はあいにくの雨でしたが、生徒が近くの福祉施設までお迎えに行き学校に避難した後、もとの施設までお送りするというプログラムで予定どおり進めました。また同時に、アイマスク(視覚障がいの疑似体験)や、煙中避難、簡易担架づくりなども体験しました。

雨の中の避難体験は、想定外の連続ではありましたが、生徒たちはそれぞれ精力的に取り組んでいました。特に、自分は濡れながらも車いすのお年寄りに傘をさす生徒の姿がとても印象的でした。そんな、“やさしさ”や“おもいやり”のある「あたたかいこころ」が街いっぱいひろがることを願っています。

●小松いきいきネットワーク

小松地域社会福祉協議会のもと、「新たなつながりづくり」をテーマに地域住民や地元施設・区社協職員等の有志によって組織されたボランティアグループです。

新規メンバー募集中です!

ご興味のある方は下記メールアドレスまでお問い合わせください。
komatsu.ikiiki@gmail.com



東淀川区 社会福祉協議会 福祉教育事業

車いす介助や視覚障がい者の手引きの方法、障がいを持った方の講演などを通して、福祉に関する理解を深めるための講習を行っています。

区内の学校や企業団体等、ご相談いただければどこへでも伺い、開催いたします。

●お問合せ…TEL.6370-1630



①煙中避難体験

視覚障がいの疑似体験②

平成26年度 大阪市社会福祉大会

平成26年10月29日、大阪市社会福祉大会が大阪国際交流センターで開催され、地域福祉の推進に貢献されました方々が表彰されました。

東淀川区の受賞者は次のとおりです。

◆大阪市長表彰(地域福祉推進功労者表彰)
・濱田 修一 様

◆大阪市長感謝状(地域福祉推進功労者感謝)
・北川 義彦 様
・藤谷 俊夫 様
・松尾 雅司 様
・奥谷 和夫 様
・酢藤 國忠 様
・東淀川区地域づくりの会 様

受賞おめでとうございます

平成27年度 賛助会員 募集中!

社会福祉協議会(以下「社協」)は、地域の皆さまと共に地域の福祉課題の解決に取り組み、誰もが安心して暮らせる「福祉のまちづくり」を推進する民間の法人です。

東淀川区社協では区民の皆さまと共に暮らしやすいまちづくりを目指し、地域福祉の推進に取り組んでいます。活動の趣旨にご賛同いただき、ご支援ご協力いただける会員を募集しています。

年会費

●個人／一口 1,000円 ●法人・団体・企業等／一口 5,000円

直接窓口にお越しいただくか、下記口座へ振込をお願いいたします。※口数は何口でも結構です。

加入者名	社会福祉法人 大阪市東淀川区社会福祉協議会
金融機関	ゆうちょ銀行(郵便局) □口座番号 00920-1-103666

振込用紙に
住所・お名前・電話番号を
ご記入ください

心温まるご支援ご協力
ありがとうございました