

西淀川区社協だより

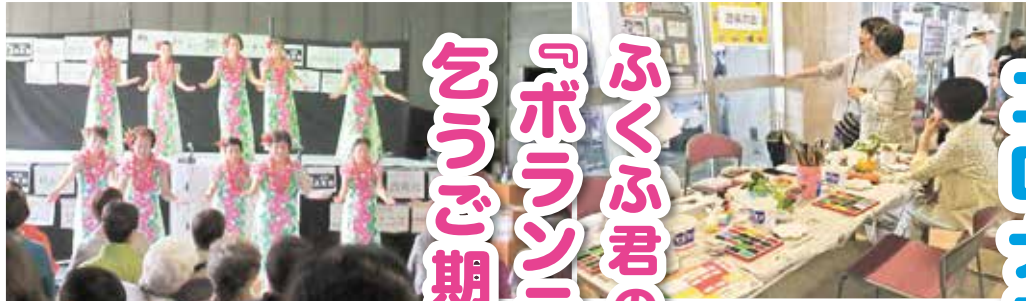
発行：社会福祉法人 大阪市西淀川区社会福祉協議会
〒555-0013 大阪市西淀川区千舟2-7-7 区在宅サービスセンター「ふくふく」内
TEL 6478-2941 FAX 6478-2945 HP <http://www.fukufuku.or.jp>

Facebookの更新がんばってます♪ ぜひ「いいね!」「シェア」お願いします♪

Facebook  @nishiyodohukuhuku



Twitter  @nishiyodokusya



「ボランティアエキスポ2019」の様子

「ふくふく君の新しい活動様式の『ボランティアエキスポ』をどうぞ期待ください！」

“3密を密に”
コロナをこえてつながろう!!

令和3年
5.30日
開催決定!

ボランティア

工夫をこらして!

エキスポ!

※密を避けるために入場をお待ちいただく場合があります。詳細については、ホームページやフェイスブックで順次お知らせいたします。

見てくださいね!

あなたのご意見をお聞かせください!

ボランティアって
どのようなイメージ
ですか?

ぜひこちらのQRコードから
ご回答ください。



5分程度で
入力できます。
ご協力
お願いします。

ボランティア活動に
興味がある?

ボランティア活動
してみたい?

ボランティア活動の
相談場所、知ってる?

ボランティアエキスポに
参加したことがある?

活動の内容や
様子がわかるよ!

西淀川区ボランティア・市民活動センターに登録している ボランティアグループの紹介冊子が完成しました!

構成やデザインなど、登録ボランティアグループの皆さまが考えたオリジナリティ満載の一冊です。
『ふくふく』や区役所1階の『情報コーナー』に設置しています。

また、紹介冊子を「設置するよ」「設置場所を紹介できるよ」「設置場所まで持って行けるよ」「設置場所知っているよ」など、設置に協力して下さる『ボラセンジャー』を募集しています。

ホームページにも
掲載しています!



「ふくふく」まで
ご連絡ください!

☎6478-2941



西淀川区地域包括支援センター

☎6478-2943

コロナ禍で、高齢者のフレイルが増えています！

「フレイル」とは…身体や心の活力が徐々に衰え、介護が必要になりやすい「虚弱」な状態のことです。フレイルのまま過ごしていると要介護状態に悪化していく可能性があります。早く気づき対応をすれば、健康な状態に戻るといわれています。いち早くフレイル予防に取り組み、健康寿命をのばしましょう！

「フレイル」チェック (簡易フレイルインデックス) ※

	はい	いいえ
1 6か月間で2〜3kgの体重減少がありましたか？	1点	0点
2 以前に比べて歩く速度が遅くなったと思いますか？	1点	0点
3 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	0点	1点
4 5分前のことを思い出せますか？	0点	1点
5 わけもなく疲れたような感じがする	1点	0点

3点以上の場合「フレイル」が疑われます。ご相談ください！

新型コロナウイルス感染症に関する正しい知識を持って、フレイルを予防していきましょう！

地域包括支援センターは、高齢者の方の「介護(予防)や暮らしの相談窓口」です。お気軽にご相談ください！

※出典) Yamada M, Arai H. Predictive Value of Frailty Scores for Healthy Life Expectancy in Community-Dwelling Older Japanese Adults. J Am Med Dir Assoc. 2015; 16(11): 1002. e7-11. doi: 10.1016/j.jamda.2015.08.001. Epub 2015 Sep 15



「いきいき・はつらつ運動チャレンジ!」
やってみよう!

運動
たっぷり歩こう!
ちよっと頑張って筋力!

栄養
バランスのとれた食事!
毎食後の歯みがき!

社会参加
友人や家族と交流!
オンラインでの交流も!

生活支援体制整備事業

☎6478-2941

『いきいき・はつらつ運動チャレンジ!』をやってみよう! ～「おうちでできる簡単な体操カレンダー」ができました～

新型コロナウイルス感染症で外出を控えることで、体力や筋力が衰えていませんか? 無理のない程度で運動する習慣をつけ、体力や筋力を維持しましょう!

いきいき・はつらつ運動チャレンジ!

【チャレンジ1】大腿四頭筋を鍛えよう!～初級編～

- 1 背筋を伸ばして立つ
- 2 4秒かぞえながらひざを曲げてお尻を下げる (タメ4秒)
- 3 踵を踏んだ状態で止まり4秒かぞえる
- 4 4秒かぞえながら元の姿勢にもどる

★『いきいき・はつらつ運動チャレンジ!』は、初級編・中級編・上級編があります。

★ご自身のお身体の状態にあわせて取り組みましょう。

何回できるかな? まずは裏面の「30秒間椅子立ち上がりテスト」でチェック!

★カレンダーは「ふくふく」に設置しています!

ホームページからもダウンロードできます!

西淀川区見守り相談室

☎4862-6438

「声掛けスキルアップ研修」

令和2年12月25日、地域福祉活動支援コーディネーターを中心に「声掛けスキルアップ研修」をおこないました。屋外でも「密」にならないよう配慮しながら、地域で気になる方がおられる場合に備えた研修になりました。

昨年ではふくふく館内で実施しましたが今年は屋外で、より現実に近い状況を想定し、訓練後のグループワークではたくさんの方の意見を活発に交換しました。

見守り相談室、地域福祉活動支援コーディネーターは、ご自身、ご家族、ご近所の方のこんな声を大切にします。例えば…

- 少しでも話を聞いて一緒に考えてほしい
- サービスを利用したいけどどうすればいいかわからない
- 近所に生活や健康面で心配な人がいる

ご相談ください!

三密避けても心は密に! ～支え上手 支えられ上手な人があふれるまち 西淀川～

We can do it!

つながり、交流、必要だから、工夫して、新たな活動様式、つながり方、はじめよう!

“つながること”ってとっても大事。必要なことから、一生懸命、考え、工夫してつむぎなおしているよ!

身近な通いの場を安全に楽しく 過ごしていただけるよう 努めています!

今回は利用者さんの声をご紹介します!

★生花

「3月にコロナで閉館、6月25日から再開し、人数は少々減りましたが、それなりに頑張りました。お正月の花も飾れる様になり喜んでます」

★太極拳

「今迄通りの活動は出来ておりませんが、センターと相談し参加人数を少なくしながら練習しております」

★歌体操

「友人に誘われセンターに行くようになり、歌体操や色々楽しめる行事に参加しシニア仲間も増え、充実した生活を送っています。今は、コロナ禍で大変な時ですが、早く収束してセンターでの楽しい時間が過ごせるよう自分なりに不要不急の外出を控えガマンしています」

子育ての輪を広げよう! あなたも子育てのお手伝い、 してみませんか!

ファミリー・サポート・センター西淀川では、子育てをサポートしてほしい方と、サポートができる地域住民がそれぞれ会員登録して、相互援助活動(有償)をおこなっています。

サポートができる地域のみなさん! みんなで西淀川区を子育てしやすいまちにしませんか。時間に余裕がある方、興味がある方はぜひお問い合わせください。

ママのかわりに
保育園のお迎えへ!



つどいの広場

西淀川区子ども・子育てプラザでは、子育て中の親子や小学生から高校生までの子どもたちが自由に遊ぶことができる施設です。今は時間・人数を制限しながらご利用いただいておりますが、毎週、講座やイベントも開催しています。ぜひ遊びに来てください。

★利用時間枠・予約方法など詳しくはホームページをご確認ください。

ボランティアさんを募集中です!

一時保育付きの講座も開催しており、保育ボランティアやイベントのお手伝いをしてくださるボランティアさんを募集しています。

一時保育では子どもたちを見守ります

イベントのお手伝い



なにわ元気塾、全地域で開催中!!

- 「生活・健康の維持に重要な活動」です!
- 「活動低下による健康二次被害の予防」にも!

感染予防対策をおこないながら、実施しています。

柏里	第2火	午前	千舟	第3水	午後
野里	第1金	午後	姫里	第3火	午前
歌島	第3木	午前	姫島	第1・4火	午前
香簗	第1木	午前	福	第1火	午後
竹島	第1木	午後	大野百島	第1水	午後
佃	第4水	午後	川北	第3木	午後
大和田	第3火	午後	出来島	第3金	午後

午前…10時～ / 午後…1時30分～ 無料

※プログラムにより2部制での開催、また地域によっては休止している場合があります。詳しくは担当までお問い合わせください。



感染予防対策をおこないながら 工夫して継続しています!

にしよどりリンク(異業種交流会)

ハイブリッド会議(オンライン会議と会場での参加)でたくさんの方にご参加いただき、「新しい活動様式」でつながり続けています。

つながりを
絶やさないこと!

顔を合わせる
貴重な機会です!



地域福祉活動連絡会

地域の活動者にお集まりいただき、奇数月の第2木曜日に福祉の情報提供・共有の場として区役所と合同事務局で開催しています。

西淀川区 老人福祉センター

佃2-9-5

☎6474-4100

ファミリー・サポート・センター 西淀川(西淀川区子ども・子育てプラザ内)

☎6474-7280

西淀川区 子ども・子育てプラザ

☎6474-7245

介護予防教室(なにわ元気塾)

☎6478-2941

地域支援担当

☎6478-2941

お困りでは ありませんか？

☆詳しくは西淀川区社会福祉協議会までご相談ください。

●生活福祉資金貸付事業 …… ☎6478-2941

安定した生活が送れるように、生活の不安を抱えた方(低所得者、障がい者、高齢者世帯)に資金の貸付や必要な相談をおこなっています。

●あんしんさぽーと(日常生活自立支援事業) …… ☎4862-6455

認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が不十分な方が、安心して地域で生活が送れるよう、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理をお手伝いします。

お気軽に
ご相談を!



表彰おめでとございます！ ～令和2年度 大阪市社会福祉大会～

報告

次の方々が表彰されました。今後ともますますのご活躍を祈念いたします。

●大阪市社会福祉協議会 会長表彰

- 西村 均 様

●大阪市地域福祉推進功労者 市長感謝

- 菅野 義和 様
- 岩見 捷恵 様
- 末永 義孝 様
- 柴崎 治男 様
- 香川 正行 様
- 平山 晴清 様
- 塩田 洋子 様
- 石原 美恵子 様
- 中畑 稔 様
- 和田 幸一 様

●大阪市社会福祉協議会地域福祉推進功労表彰

- ティンカーベル 様
- にしよどおやこ劇場 様
- 西淀川手話サークル「555(スリーファイブ)」 様
- 西淀川老人福祉センター フラダンスサークル 様

●大阪市社会福祉協議会地域福祉推進功労感謝

- うたごえサークル「宇宙(そら)」 様
- 紫苑の会 銭太鼓サークル 様
- 吹奏楽団アンサンブル・ウペポ 様
- Teamカメラ 様

(順不同)

地域の身近な活動の場 ①

パペポみんなの 寺子屋カフェ

— 野里地域 —



- 男性のボランティアグループ「ちょいボラおやじの会」が主催のサロンです。
- 月替わりで絵手紙や工作、ためになる講座などのイベントを開催中!
- 美味しいコーヒーを飲みながら、新しいつながりづくりをしませんか?

日時 毎月第4(月) 午後1時30分～

場所 野里本町商店街(元パペポ店舗)

お気軽に
ご参加ください♪
男性ボランティアも
募集中です!



生活支援体制整備事業では、地域のみなさんと一緒に高齢者の活動の場や居場所づくりをしています。

『西淀川区
得に～よん参考書
～コミュニティ情報編～』
にも掲載!



寄付だより ～地域福祉を支えるご寄付、ありがとうございました～

- ◆大阪よどがわ市民生活協同組合様よりご寄付をいただきました!
- ◆兼一薬品工業株式会社様よりご寄付をいただきました!

寄付金については、区内のボランティア活動支援や車椅子の貸出事業などの在宅福祉や地域福祉活動に活用させていただきます。



善意銀行寄付だより ～「西淀川区善意銀行払出」をおこないました～

- ◆特定テーマ「ボランティア活動応援資金」として14団体に払い出しをおこないました。

- ちょいボラおやじの会
- 西淀川手話サークル「555(スリーファイブ)」
- 笑っこ倶楽部
- うたごえサークル「宇宙(そら)」
- 西淀川少年少女合唱団
- 一般社団法人 プレストフォト協会
- 西淀川区食生活改善推進員「さざんか」
- 世代間交流をめざす会
- 西淀川区健康づくり推進協議会「つくし会」
- 大正琴出来島「フラワーブリッジ」
- 介護アロマサークル レイズ
- にこパパネット
- 西淀川おもちゃ図書館おもちゃばこ
- ティンカーベル

賛助会員 へのご協力をお願いします!

西淀川区社会福祉協議会では、福祉活動の支援やボランティア活動の推進、援助の必要な人を支え合うネットワークづくりなどに取り組みながら、区民の方々の地域活動へ参加を促進します。

こうした活動がより一層充実するように、区民の皆さまや団体・法人の方々にご協力いただきたく、賛助会員へご加入お願いいたします。

年会費	個人会員	1,000円	何口でもお申し込みいただけます
	団体・法人会員	10,000円	

金融機関 (ゆうちょ銀行) から	加入者名	社会福祉法人 大阪市西淀川区社会福祉協議会
	口座番号	00980-9-129231

※事前にご連絡いただければ、ゆうちょ銀行払込取扱票を送付させていただきます。ゆうちょ銀行払込取扱票をご利用いただくと、払込手数料が無料になります。

賛助会費は
地域福祉の推進や
福祉教育の充実などに
活用させていただきます

窓口では
いつでも
お申し込み
いただけます!

善意銀行に ご協力をお願いします!

善意銀行は、皆さまからの善意によるご寄付(預託)をお預かりし、区の社会福祉にかかわる事業に活用させていただきます。

例えば、チャリティーやバザーの収益の一部や、内祝い、香典返しの一部などを預託いただくことがあります。特に名目のない寄付金でもかまいません。

皆さまのちょっとした気持ちを
「善意銀行」に預けて、
明るいまちづくりに
ご協力ください

◆申込み・問合せ…地域支援担当
☎6478-2941



「ふくふく」は
いつもワンチームで
がんばります!