



秋のフェスティバルで開催

参加費
無料

要申込: 9月1日(木)
午後2時受付開始

足つぽセルフマッサージ

～家庭で気軽にできるマッサージ～

日時 9月13日(火)
午前10時30分から
11時30分

対象 60歳以上の市民の方
定員 先着12名



耳のストレッチ教室

～おうちでできる簡単セルフケア～

日時 9月14日(水)
午前10時30分
から11時30分

対象 60歳以上の市民の方
定員 先着12名



チアヨガ

～椅子を使って家庭で
気軽にできるヨガ～

日時 9月16日(金)
午前11時から11時45分

対象 60歳以上の市民の方
定員 先着15名

知って納得! 備えて安心! 介護保険 ～訪問介護の支援内容～

★訪問介護を利用するまでの流れについて

住み慣れた家で生活を続けたいと思う方は多くいらっしゃるでしょう。訪問介護は在宅サービスの中で最も多く利用される介護保険サービスで、要介護者の生活を支える重要な存在です。今回は「費用はいくらかかるの?」等、皆さんが気になる利用方法や料金のこと、また、訪問介護でできること・できないこと等をクイズや事例を交えながらお話します。

日時 9月15日(木) 午前10時30分から11時30分

対象 興味のある方

講師 きりしま苑職員 (ケアマネジャー等)

定員 先着10名

毎月開催予定

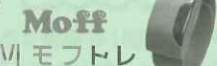
モフトレ ～無理なく楽しく体操しよう～

日時 ①9月27日(火) ②10月31日(月) 午前11時から11時30分

会場 きりしま苑 対象 60歳以上の市民の方 参加費 無料

申込 9月1日(木) 午後2時受付開始 先着各5名

内容 きりしま苑のデイサービスで使用している専用バンドを手首や足首につけて、数値測定をしながら体操をします



子育てママのための カウンセリングルーム

～おやこのいっぽの会と共催～

日時 ①9月26日(月) ②10月31日(月)
午前10時30分から正午

会場 きりしま苑 対象 未就学児がいる保護者

申込 受付中 先着各1組 参加費 無料

お申込・お問合せ きりしま苑管理・老支グループ



きりしま苑デイサービス ボランティア募集!

活動内容 お話相手・整髪・レクリエーション補助等

募集曜日 月曜日から土曜日

活動時間 (例) ①午前9時から正午 ②午後1時から4時 ③午前9時から午後4時 (相談可)

活動前に
見学したい方等ご一報
ください。



お申込・お問合せ きりしま苑デイサービス (TEL. 075-956-0294 担当: 奥田健二)

長岡京市社協
ホームページ



災害ボランティア
センター
Facebook



ボランティア
センター
Instagram



きりしま苑
Facebook



社会福祉法人 長岡京市社会福祉協議会

長岡京市社協

検索 で検索できます。

URL ● <http://www.nagaokakyo-shakyo.jp> E-mail ● info@nagaokakyo-shakyo.jp

長岡京市総合生活支援センター (指定管理者)

〒617-0833 京都府長岡京市神足2丁目3番1号 (長岡京市立総合交流センター2階)

【運営時間】午前8時30分から午後5時30分 (日祝、年末年始は休業)

※相談受付は、午後5時まで。

○きずなグループ (長岡京市総合生活支援センター指定管理者)
TEL (075) 963-5137 FAX (075) 963-5509

○地域支援グループ ○相談支援グループ (キャンパス)
TEL (075) 958-6912 FAX (075) 958-6909

○包括支援グループ (長岡京市東地域包括支援センター)
TEL (075) 963-5508 FAX (075) 958-6909



長岡京市立地域福祉センターきりしま苑 (指定管理者)

〒617-0832 京都府長岡京市東神足2丁目15番2号

【開館時間】午前8時30分から午後5時30分 (日祝、年末年始は休業)

※ただし、土曜日の一般利用・団体利用はありません。

○管理・老支グループ (長岡京市立地域福祉センターきりしま苑指定管理者)
TEL (075) 956-0294 FAX (075) 956-0290

○総務グループ
TEL (075) 955-5601 FAX (075) 952-2597

○居宅介護支援グループ ○サービス支援グループ
TEL (075) 956-0294 FAX (075) 956-0290



※お掛け間違いのないようご注意ください。

※新型コロナウイルスの影響でイベント等中止する場合があります。詳しくは各問合せ先へご確認ください。

一人ひとりが大切にされ、人と地域がつながる福祉のまちづくり



だれかの課題は
みんなの課題

とーく

110号
令和4年
9月

じぶんの町を良くするしくみ

赤い羽根共同募金運動が10月
から全国一斉に実施されます。

赤い羽根共同募金の活動は、
思いやりの気持ちを集めて私た
ちの町を良くする運動です。

70% 長岡京市のために
30% 京都府内の福祉事業
のために



活動期間
10月1日～3月31日

わたしたちのまわりには公的施策だけでは
支えきれない福祉課題がたくさんあります。
赤い羽根共同募金はこうした課題に自主的
に取り組む民間団体や市民の地域の福祉を
支える活動に使われます。

長岡京市を良くするために共同募金へのご
協力、よろしくお願いします。

募る



使う

助成を受ける

- 自治会 ●サロン
- ボランティア団体
- 学校 ●地域の福
祉活動 など

災害に備える

災害ボランティアセンターの設置や
災害準備金の積立に充てられます



令和4年度 助成金 4,730,472円の使い道について

共同募金の使い道は毎年度
初めに委員会決定されます。

高齢者のために..... 450,000円
障がいのある方のために..... 330,000円
児童・青少年のために..... 593,360円
課題を抱える人のために..... 487,265円

住民全般のために..... 833,837円
長岡京市共同募金委員会の活動費..... 385,530円
京都府内の福祉事業や災害のために..... 1,650,480円

プレゼントクイズ!

クイズに答えてセミオーダープリントが
できるクリアファイルをもらおう!

Q. 赤い羽根共同募金は、毎年厚生労働大臣の公示で全国一斉に
行う市民活動です。活動期間は何月からでしょう?

A. ① 4月 ② 10月 ③ 12月

応募方法 はがきに右下の応募券を貼り、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号
⑤とーくの感想 ⑥クイズの答え をご記入のうえ、ご応募下さい。

あて先 〒617-0832 京都府長岡京市東神足2丁目15-2 きりしま苑 宛

応募締切 9月15日(木)消印有効
※応募いただいた個人情報は商品の発送にのみ使用させていただきます。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

正解者の
中から抽選で5名の方に
あなたオリジナルの
クリアファイルを
プレゼント!



クイズ
応募券



令和4年度 きりしま苑秋のフェスティバル

開催期間 **9月12日(月)～16日(金)** 入場無料

「敬老の日」を前に、「福祉と健康・いきがいづくり」の活動の一環として3年ぶりに開催します。どなたでもご覧いただけますので、お誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、入場制限を実施する場合がございます。あらかじめご了承ください。

福祉施設出店決定

●9/12(月)～30(金)
午前9時30分から午後4時
まで1階ロビーにて販売し
ます。この機会にぜひお買
い求めください。★

発表・講座のイベント日程 **会場：きりしま苑2階 研修室1**

12日(月)	①午前10時から正午 ②午後1時30分から 3時30分	発表 カラオケ登録団体による歌の祭典 あすなろ会、1Q845、いちよう会、大沢会、クール、小菊会、ひばり会、ひまわり、福寿会、友和会、ルピナス会
13日(火)	午前10時30分から 11時30分	教室 「足つぼセルフマッサージ」～家庭で気軽にできるマッサージ～ 講師：のだめぐみ さん ※予約制(詳細は最終ページ)
	午後1時15分から 1時45分	教室 「リズム体操」～みんなで体を動かしましょう～ 講師：宮原和郎 さん ※予約不要 当日きりしま苑でお待ちしています。
14日(水)	午前10時30分から 11時30分	教室 「耳のストレッチ教室」～おうちでできる簡単セルフケア～ 講師：EJA耳つぼジュエリー協会 保田希世 さん ※予約制(詳細は最終ページ)
	午後1時30分から 3時30分	発表 日本舞踊 民舞同好会 合唱 童謡コーラス四つ葉会
15日(木)	午前10時30分から 11時30分	教室 「知って納得! 備えて安心! 介護保険」～訪問介護の支援内容～ 講師：きりしま苑職員(ケアマネジャー等) ※予約制(詳細は最終ページ)
	午後1時30分から3時	発表 ハーモニカ演奏 ポップバンド フラダンス ノエ・アイラナ
16日(金)	午前11時から 11時45分	教室 「チェアヨガ」～椅子を使って家庭で気軽にできるヨガ～ 講師：チェアヨガインストラクター しずえ さん ※予約制(詳細は最終ページ)
	午後2時30分から3時	教室 「健康いきいき体操」～ゴムを使って家でも出来る簡単体操～ 講師：きりしま苑職員(デイサービス) ※予約不要 当日きりしま苑でお待ちしています。

作品展示 **秋の写真ひろば「フォトガーランド展」・川柳展・個展**

会場：きりしま苑1・2階ロビー・作業室

展示団体 きりしま折り紙クラブ(折り紙)、きりしま水彩会(水彩画)、きりしま短歌会(短歌)、つくしの会(絵手紙)

サークル活動への参加 **会場：きりしま苑内の各部屋**

きりしま苑登録団体の活動に参加してみませんか? 下記の日時に登録団体が活動しています。この機会にぜひ一度、体験・見学してみてください。事前申込や参加費は不要ですので、直接きりしま苑にお越しください。(対象:60歳以上の長岡京市民の方)

活動	団体名	見学・体験日時
合唱	童謡コーラス四つ葉会	9/1(木)、9/29(木) 午前10時から正午
ベタビンゴ	ベタビンゴ同好会	9/2(金) 午前9時30分から11時30分
健康体操	つつじ&もみじ	9/2(金)、9/16(金) 午後1時30分から3時
歌謡舞踊・民舞	民舞同好会	9/2(金)、9/21(水) 午後1時30分から4時
短歌	きりしま短歌会	9/5(月) 午前10時から正午
健康体操	サウンドきりしまクラブ	9/6(火)、9/20(火) 午前9時30分から正午
水彩画	きりしま水彩会	9/7(水)、9/28(水) 午前9時30分から正午
健康体操	きりしま同好会	9/7(水)、9/28(水) 午後1時45分から3時5分
カラオケ	友和会	9/8(木) 午後1時30分から3時30分
ハーモニカ	ポップバンド	9/9(金)、9/30(金) 午後2時から3時30分
フラダンス	ノエ・アイラナ	9/12(月)、9/26(月) 午前10時から11時30分
ワナゲ	公式ワナゲ同好会	9/30(金) 午前9時30分から11時30分

お申込・お問合せ **きりしま苑 管理・老支グループ**



つながりや居場所づくりの取り組み～withコロナでできること～

●活動紹介 森ノ下ハチドリノ会



▲梅雨入り前にさつまいもの苗を植え、定期的に皆様でさつまいもの畝の雑草取りをし、現在、このように成長しています。

平成30年に自治会のない奥海印寺森ノ下地域の住民が、地域の交流を深める足がかりに「森ノ下ハチドリノ会」を結成し、掲示板の設置や夏まつりを実施してきました。

コロナにより活動ができない中、今年度、森ノ下地域の子育て世代のママたちから地域で交流できる活動をしたいとお声を聞かせていただきました。粟生の農園での農作業体験をきっかけに、楽しい活動を通して、多世代交流、地域でのつながりづくりをしています。

引き続き感染対策が必要な状況ではありますが、できる工夫を一緒に考えてみませんか? コーディネーターが皆様のもとにお伺いします。



お申込・お問合せ **総合生活支援センター 長岡京市指定管理者 社会福祉法人長岡京市社会福祉協議会 きずなグループ**



こんにちは!「キャンバス」です! (相談支援グループ)

～ピアカン企画「ポッチャ大会」を開催しました～

早くみんなに会いたいな～と思い続け2年半…やっと「ピアカン企画」を開催することができました。どんな障がいがあっても楽しめるスポーツ「ポッチャ」を「キャンバス風」にアレンジ。高得点目指してボールを投げる姿をみんなで注目したり応援したり…楽しい時間を過ごしました。まだまだコロナ感染状況に合わせての開催になりますが、これからも「みんなが集える場 ピアカン企画」をやっていききたい!と思っています。



相談支援グループは、～住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けるために～、障がいがある方への計画相談や、書類整理や金銭管理が一人では不安な方への相談や手続き代行の支援を行っています。

また相談の一つとして、ピアカウンセリングを実施しています。ピアは仲間という意味があり、ピアカウンセラーが障がい当事者の目線・立場で相談や心のサポートを行います。気軽にご連絡ください!

★ピアカウンセリング

日時	月曜日～木曜日、第2土曜日 午前10時から午後4時
場所	バンビオ1番館2階 総合生活支援センター



●メールで繋がりがあえる! 一人じゃないよ～

お問合せ **長岡京市障がい者地域生活支援センター「キャンバス」**
メールアドレス **piakan@nagaokakyo-shakyo.jp**



認知症に関連した展示をします

期間 9月2日(金)から10月23日(日)まで
場所 長岡京市立図書館 1階



◇9月21日は、アルツハイマーデー。9月は世界アルツハイマー月間です。日本では、2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症になると見込まれています。認知症は誰にでも起こりうる病気です。認知症という病気を正しく知り、安心して暮らせるよう、本人・家族への理解を深めてみませんか。長岡京市立図書館のご協力を得て、認知症に関連した書籍や、長岡京市内の相談窓口の紹介等の展示を行ないますので、ご活用ください。

お問合せ **包括支援グループ(長岡京市東地域包括支援センター 基幹担当)**