

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

91号
平成30年
9月

防災 Cafe ver. ペット 『ペットとわたしの防災手帳』を作るワークショップ



愛犬、愛猫の事を真剣に考えました。



▲会場は、センチュリー 21ユニバーサルホームサービスと
◀Choco&Cinnamonをお借りしました。



オリジナル表紙の
「ペットとわたしの防災手帳」

災害時の不安のひとつにペットの避難があります。

今回、犬や猫、ウサギの飼い主があつまり、「ペットとわたしの防災手帳」を作るワークショップを開催しました。

ペットの健康状態や性格、体の特徴の整理、家族の連絡先を書き出すなど改めて自分自身の備えがどこまでできているかの確認をしました。長く使っていけるように、表紙は、スクラップブッキングでオリジナルの手帳に仕上げました。

参加者の皆さんとこれからもペットと家族の災害への備えを続けて行きます。

とーく91号内容

- ① 長岡京市の共同募金
- ② ボランティアきっかけ講座(全3回)のお知らせ
- ③ 防災講演会・災害ボランティア講座のご案内
- ④ 「キャンパス」からのお知らせ
- ⑤ 体調不良の原因はお口かも!?
『やってみよう! はじめてみよう!』口腔ケア
- ⑥ 第46回 長岡京市社会福祉大会のご報告
- ⑦ 平成30年度きりしま苑秋のフェスティバル開催
- ⑧ きりしま苑子育て情報
- ⑨ 寄付金品のご報告
- ⑩ 東地域包括支援センターよりお知らせ
- ⑪ 連載コーナー「ご存知ですか?ひとり暮らし高齢者の会」

本事業は赤い羽根
福祉基金の助成を
受けて行っています。



赤い羽根
福祉基金

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

〒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)

- 長岡京市社会福祉協議会地域福祉係
 - 長岡京市社協ボランティアセンター
 - 長岡京市障がい者地域生活支援センター「キャンパス」
 - 長岡京市東地域包括支援センター
 - 長岡京市災害ボランティアセンター
- TEL (075) 963-5508 FAX (075) 963-5509

お掛け間違いのないようご注意ください。

【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。

長岡京市立地域福祉センターきりしま苑

〒617-0832 京都府長岡京市東神足2丁目15番2号

- 長岡京市社会福祉協議会総務係
- TEL (075) 955-5601 FAX (075) 952-2597
- 管理事業
- デイサービス事業
- ホームヘルプ事業
- 居宅介護支援事業(ケアマネジャー)
- TEL (075) 956-0294代 FAX (075) 956-0290
- 済生会病院売店

【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。

★募る

法人募金

市内の企業や商店等に募金協力いただいています。
赤い羽根を通して地域福祉に貢献していただいています。

街頭募金

・ボーイスカウト長岡第2団

10年以上にわたり、ボーイスカウト長岡第2団は、共同募金の街頭募金に協力してくださっています。スカウトの元気な呼びかけが町の協力をうんでいます。



・やすらぎクラブ 長岡京

主要な助成団体のひとつとして、「共同募金へお返しを!」と。地域に役立つ募金運動に協力していただいています。

募金箱協力

・イズミヤ長岡店

法人募金をいただくほか、街頭募金の場所提供や店内サービスカウンターに募金箱を設置していただいています。

・安田塾

市内にある学習塾です。募金箱を設置していただいています。

・小学生の手作り募金箱

市内の小学生が手作りで赤い羽根共同募金の募金箱を制作。町の商店が協力し、設置していただいています。



募金百貨店

商品の売りに応じ寄付をする寄付付き商品を、募金百貨店と言います。

実施店は「やよい工房久貝事業所」「ウェルネスダーツ協会」「菓子処喜久春」「気ままにダイニングふうせんかずら」です。新しい募金協力のカタチです。



個別募金

・民生児童委員協議会

市内6地区の民生委員及び主任児童委員の方が、自治会未組織地域の世帯へ訪問し募金を呼びかけてくださっています。



・自治会

自治会単位で年2回、募金の呼びかけを行ってくださっています。長岡京市の市民活動の主要な財源になっています。

・個人

たくさんの方から貴重なお心をいただいています。時にはバッチで募金いただくこともあります。

イベント募金

赤い羽根サポーターが、自治会や市内の小学校で開催される地域のイベントに出店し、赤い羽根共同募金の啓発と販売活動を行い、売り上げを寄付しています。



自動販売機

飲料の売り上げの一部が赤い羽根共同募金に寄付される仕組みです。

赤い羽根自動販売機現在の設置場所は、総合生活支援センター・地域福祉センターきりしま苑・老人福祉センター竹寿苑です。

今後も増やす取り組みをしています。



10月1日から 赤い羽根共同募金運動が始まります

★使う(助成)



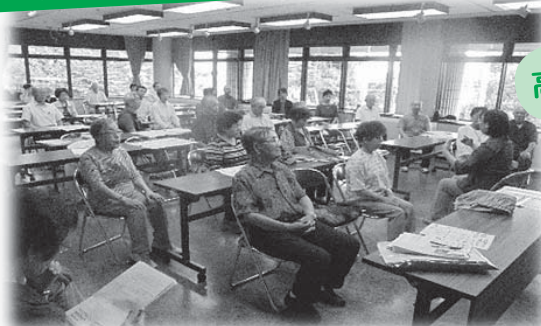
今年も
よろしく
お願いします!!

障がい児に

ありがとう!

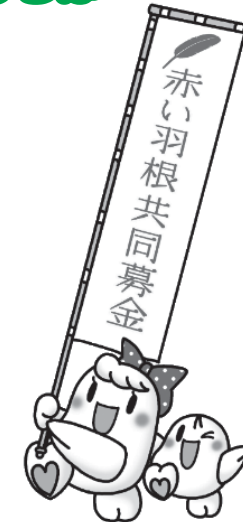
障がい者・児の人権を考える
市民のひろば

ありがとう!



高齢者に

やすらぎクラブ長岡京
(旧 長岡京市老人クラブ連合会)



支援を必要とする人に



ひとり親家庭の
居場所づくり

ありがとう!



長岡京市身体障がい者
団体連合会

小中学校へ

福祉図書購入



募金の30%は
京都府内の災
害の備えのた
めに役立てて
います。

備品貸出

わたがし機など



住民全般に

～みんなのきもちが、まちを素敵にする～

② ボランティアきっかけ講座 ～無理せず私ができること～(全3回)のお知らせ

お申込・お問合せ 地域福祉係 TEL. 963-5508 FAX. 963-5509

ボランティアに関心のある方へのはじめの一歩として、「活動の心構え」「関心のある分野の活動体験」「振り返り」を含めた3回連続講座です。誰かのために、自分のために、これから楽しくできることを見つけるきっかけとして、参加してみませんか？

第1回 <学び> 日時 平成30年10月15日(月) 午後2時から4時 場所 長岡京市立地域福祉センターきりしま苑

講師 京都光華女子大学 健康科学部医療福祉学科 社会福祉専攻 講師 南 多恵子 氏

【講師プロフィール】大阪ボランティア協会に就職後、教育機関や福祉施設勤務を経て平成25年より現職。

第2回 <活動体験> 日時 平成30年10月22日(月)～11月16日(金)の間で半日程度 ※時間・場所は体験内容により異なる

第3回 <振り返り> 日時 平成30年11月19日(月)午後2時から4時 場所 長岡京市立地域福祉センターきりしま苑

対象者 長岡京市在住、在学、在勤の方 ※原則3回受講可能な方 定員 20名(先着順)

お申込 電話・FAX・メールのいずれかにて上記までお申込みください。※申込み締切 10月12日(金)

③ 防災講演会・災害ボランティア講座のご案内

お申込・お問合せ 地域福祉係 TEL. 963-5508 FAX. 963-5509

これから起こるかもしれない災害に備え、防災講演会と災害ボランティア講座を開催します。もし、長岡京市で災害が起こったら？を想像し、今出来る備えを考えましょう！

防災講演会

「住民主体の避難所運営と災害にもつよいまちづくり ～熊本地震 避難所運営の現場から～」

日時 平成30年9月29日(土) 午後2時から4時

場所 中央公民館3階市民ホール 対象者 長岡京市在住・在勤でテーマに興味のある方(先着100名)

講師 神保 勝己氏(熊本YMCA副総主事本部事務局長)

災害ボランティア講座(3回連続講座)

第1回「防災講演会」

日時 平成30年9月29日(土) 午後2時から4時

内容 講演会「住民主体の避難所運営と災害にもつよいまちづくり ～熊本地震 避難所運営の現場から～」

第2回「災害ボランティアと災害ボランティアセンターとは？」

日時 平成30年10月20日(土) 午後1時30分から4時 場所 きりしま苑 3階大会議室

第3回 災害ボランティアセンター設置・運用訓練の実施

日時 平成30年10月28日(日) 午前9時から正午 場所 長岡第二中学校 ※長岡京市防災訓練において、設置運用訓練を実施

対象者 長岡京市在住・在勤者でテーマに興味のある方 (先着30名)

どちらも事前申込みが必要です。申込みは上記へ電話・FAXでお申込みください。

④ 「キャンバス」からのお知らせ

お申込・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」 TEL. 963-5508 FAX. 963-5509

ピアカウンセリングのお知らせ

「ピア」は、仲間。自身も障がいのあるピアカウンセラー(ピアカン)が、同じ目線、平等な立場で話を聞き、障がいのある人の心のサポートをします。バンビオ1番館2階総合生活支援センター内にピアカンがいます。

お気軽にご連絡ください。



日時	月曜日～木曜日(第3月曜日を除く)、 第2土曜日 午前10時～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内

その他、『訪問ピアカン』や『メール相談』も行っています。メールアドレスは、
piakan@nagaokakyo-shakyo.jp

⑤ 体調不良の原因はお口かも!?

『やってみよう! はじめてみよう!』口腔ケア 第2弾

お問合せ

きりしま苑デイサービス事業 TEL. 956-0294 FAX. 956-0290



噛むことで認知症予防!!



前号では、口腔ケアの内容や、効果についてお伝えしましたが、今回は『噛むこと』の大切さをお伝えします。

『噛むこと』で得られる効果としては、『脳』が『刺激』されるということです。脳が刺激されるということは、『認知症予防』にとっても大切だということです。

では噛むために大切なことはなにか、それは自分の歯が何本残っているかです。

厚生労働省の調べによると、残っている歯の本数が20本以上ある人に比べて、『歯がほとんど無くて入れ歯も使っていない人』の『認知症の発症リスクは1.9倍も高い』ことがわかりました。

また、『しっかり噛んでお食事が出来る人』に比べて、『ほとんど噛めない人』の『認知症の発症リスクは1.5倍も高い』ことも明らかになっています。

では、自分の歯がなければだめなのか? そうではありません。自分の歯がなくても、入れ歯を使用することが大切になります。ここで重要となるのが、ただ入れ歯を入れるだけではダメということです。『一人一人に合った入れ歯を使用し、正しく噛むこと』が大切なのです!

きりしま苑デイサービスでは、3か月に一回歯科衛生士の方々に来苑いただき、食事時の姿勢、残っている自分の歯の状態・入れ歯の状態・お口の中の乾燥状態・舌の状態、ケアの仕方等いろいろな側面からアドバイスをいただき、『健口』な状態が続けられるよう日々利用者のみなさんと一緒に頑張っています。

高齢者の歯の残存数

健康な人: 平均
14.9本

認知症の人: 平均
9.4本



次号は『食事がおいしく食べられないのは、お口の乾燥かも!』を掲載予定です。

きりしま苑デイサービスではどんなことをしているの!?
等ご質問などありましたらいつでもお問い合わせください。

⑥ 第46回 長岡京市社会福祉大会のご報告

お問合せ

地域福祉係

TEL. 963-5508

FAX. 963-5509

平成30年7月18日、長岡京市立中央公民館市民ホールにて、第46回長岡京市社会福祉大会を開催しました。

式典では、日頃から福祉活動に寄与されている方々に市長よりきりしま賞、市長感謝状が贈呈され、社協会長より感謝状を贈呈いたしました。

記念講演では、社会福祉法人 佛子園 理事長 雄谷良成氏から「人生100年時代とごちゃまぜ社会」をテーマにご講演いただきました。



講演 (雄谷 良成 氏)

きりしま賞

ボランティア功労者 ●らふさぽーと

自立更生者 ●島田 祐三郎

自立支援・社会参加促進功労者

●西田 政子 ●長岡京市要約筆記サークル『エスペランサ(希望)』

市長感謝状

社会福祉事業功労者

民生委員・児童委員

●梅津 久子 ●大橋 絹枝 ●大橋 安浩 ●片山 洋子

●加藤 政三 ●小西 信幸 ●坂本 昭憲 ●高橋 いつ子

●高橋 壽次 ●田中 松代 ●中小路 美津子 ●松田 高江

●山田 孝二 ●加藤 善彦

社会福祉施設・社会福祉団体関係者

●尾本 浩 ●門田 尚史



社会福祉協議会会長感謝状受賞者
(パナソニックセミコンダクターソリューションズ
労働組合長岡京支部)

社会福祉協議会 会長感謝状

●パナソニックセミコンダクターソリューションズ 労働組合長岡京支部

●一般社団法人 唐橋共同住宅組合 順不同 敬称略

⑦ 平成30年度きりしま苑秋のフェスティバル開催

お申込・お問合せ きりしま苑管理事業 TEL. 956-0294 FAX. 956-0290

開催期間

9月10日(月)~14日(金)

入場無料

福祉施設出店決定

- 9/10(月) やよい工房(洋菓子販売)
 - 9/11(火) カメリア(焼きたてパン等)
 - 9/13(木) あらぐさ(クッキー等)
- 各日11時30分~売切れ御免

敬老の日を中心に、「福祉と健康・いきがいづくり等」の活動の一環として開催します。どなたでもご観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。

発表・講座のイベント日程

会場：きりしま苑2階 研修室1

10日(月)	午前9時から正午	発表 カラオケ登録団体による歌の競演 小菊会、いちよう会、ひばり会、ナツメロ楽唱会、ひまわり、ルピナス会 1Q845、さくらんぼ、調子福寿会、クール、あすなる会、友和会	
11日(火)	午後1時30分から3時30分	発表 大正琴演奏 竹の子クラブ コーラス 童謡コーラス四つ葉会	
12日(水)	午後1時30分から3時30分	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	
13日(木)	午前11時から11時45分	教室 「チェアヨガ」～椅子を使ったご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(定員15名)	
	午後1時30分から2時20分	教室 教室「知って納得！介護保険」 ※予約制(定員15名) 講師：きりしま苑職員(ケアマネジャー) 申込締切9/10(月) ※内容詳細は下記	
	午後2時30分から3時	教室 教室きりしま苑健康ストレッチ体操教室 ～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	

作品展示

秋の写真ひろば～フォトガーランド展・川柳展

会場：きりしま苑1・2階ロビー

展示団体

古の花会(生け花)、詩友会(漢詩)、つくしの会(絵手紙)、
きりしま短歌会(短歌)、きりしま折り紙クラブ(折り紙)
きりしま水彩会(水彩画)、きりしま苑デイサービス利用者

活動紹介パネル展示団体

きりしま水彩会(水彩画)

《知って納得！介護保険》

「介護保険制度」という仕組みをご存じでしょうか。自分の老後や家族を介護することになったときにサポートしてくれる心強い存在です。

高齢化が進む中、「私には関係ない」「両親や配偶者はまだ元気だから大丈夫」と思っている、いつ身近な人に介護が必要になるかわかりません。

事前に知っておく事で、いざという時の備えができるよう介護保険の仕組みや、受けられるサービスの内容「要介護認定」について、是非この機会に一緒に学んでみませんか？

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？下記の日時で、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。事前申し込み、参加費不要。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
短歌会	きりしま短歌会	9/3(月)午前10時から正午
健康体操	健康体操「サウンドきりしまクラブ」	9/4(火)・9/25(火)午前10時から11時20分
健康体操	きりしま同好会	9/5(水)午前10時から11時30分
初心者向「有名な」漢詩鑑賞及び漢詩の作り方	漢詩作詩「詩友会」	9/5(水)・9/28(金)午後1時30分から3時30分
気功体操	気功体操クラブ	9/6(木)・9/27(木)午後1時30分から3時30分
ハーモニカ	ポップバンド	9/7(金)・9/21(金)午後1時30分から3時30分
ワナゲ・ゲーム実践	公式ワナゲ同好会	9/11(火)午後1時30分から3時
ハワイアン・フラ	ノエ・アイラナ	9/12(水)午前10時から11時30分
カラオケ	さくらんぼ	9/19(水)午後1時30分から3時30分
折り紙	きりしま折り紙クラブ	9/19(水)午後1時30分から3時30分
合唱	童謡コーラス四つ葉会	9/20(木)午前10時から正午
大正琴	竹の子クラブ	9/20(木)午前10時から正午
ベタピンゴ	ベタピンゴ同好会	9/28(金)午前10時から11時
絵手紙	絵手紙つくしの会	10/4(木)午前10時から正午



⑧ きりしま苑子育て情報 どの教室も親子でご参加いただける教室です

お申込・お問合せ きりしま苑管理事業 TEL. 956-0294 FAX. 956-0290

参加費
無料

会場
きりしま苑



きりしま苑 フェイスブック 検索

フェイスブックに登録されていなくても、検索で情報を誰でも見ることが出来ます。フェイスブックでいち早く情報をキャッチ！

おやこ喫茶 ～ママのしゃべり場～

申込不要

日時 9月25日(火) 午前10時30分から午前11時30分
講師 おやこのいっぽの会メンバー
対象 未就学児のお子様がいる保護者
内容 「おすすめの工場見学」等



先着
10組

もぐもぐシリーズ

～第3回おやつ編～

日時 9月27日(木) 午前10時30分から正午
講師 岩本 知世子さん(ちょこふぁーむ)
対象 興味のある方
申込 9月3日(月) 午後1時30分から受付開始



要 事前申込

Fab Music

～親子で英語ミュージック～

日時 10月3日(水) 午前10時から正午
講師 塩見 徳子さん(おやこのいっぽの会)
対象 生後3ヶ月から未就学児とその保護者
申込締切 9月7日(金) まで ※抽選

定員
15組



先着
15組

耳つぼファミリーケアレッスン

～耳つぼで家族の健康をサポート～

日時 10月10日(水) 午前10時30分から正午
講師 保田 希世さん(EJA耳つぼジュエリー認定講師)
対象 小学生以下のお子さまがおられる保護者
申込 9月4日(火) 午後1時30分から受付開始



ママと一緒に親子ヨーガ

～ヨーガのポーズを楽しみましょう～

日時 10月23日(火) 午前10時30分から正午
講師 佐藤 恵さん(バンビーノヨガ)
対象 1歳～3歳までの乳幼児とその保護者
申込締切 10月5日(金) まで ※抽選



「子育てミニ教室」

毎月第1火曜日 開催中!

午前10時30分
から11時

申込不要



対象

おおむね生後3か月～3歳頃までの子どもとその保護者

9/4(火)

「耳のストレッチ」

～おうちで出来る簡単セルフケア～



10/2(火)

「ママと一緒に親子ヨーガ」

～ヨーガのポーズを楽しみましょう～



11/6(火)

「フォトフレーム作り」

～子どもの思い出を形に～



⑨ 寄付金品のご報告 平成30年4月1日～平成30年7月31日

お問合せ 総務係 TEL. 955-5601 FAX. 952-2597

一般社団法人 唐橋共同住宅組合	現金400,000円
連合京都乙訓地域協議会	現金20,000円
長岡京市グラウンドゴルフ協会	現金6,147円
長岡京市女性の会	古切手、古カードともに多数
神足民生児童委員協議会	古切手多数
匿名	現金14,882円、時計(オメガ、バーバリー)

あたたかいお心
ありがとうございました。



順不同 敬称略

⑩ 東地域包括支援センターよりお知らせ

お申込・お問合せ

長岡京市東地域包括支援センター

TEL. 963-5508

FAX. 958-6909

『東地域包括支援センターの出張講座』

東地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんの介護予防や生きがいづくり、地域包括の活動を皆様に知っていただくことを目的に、市民向けに出張講座を実施しています。

「健康体操の実施」や「介護保険の説明」などホームページにメニュー表をのせています。

その他の内容や時間についてもご相談させていただきますので、ご連絡ください。

対象 概ね長岡中学校区の自治会・老人会・サークルなど、**費用** 無料
市民を中心とした団体・グループ(校区外は応相談)

申込 東地域包括支援センターまでお気軽にお問合わせください。
ご希望に合わせ随時日程を調整いたします。

内容(一例) ● 介護予防について(体操や脳トレ) ● 介護保険制度や施設のこと
● 成年後見制度とは? ● 食中毒や感染症予防について



『認知症キッズサポーター養成講座』を開催しました。

東地域包括支援センターでは長岡京市内の小学5、6年生と保護者を対象に、認知症キッズサポーター養成講座を開催しました。

今回はキャラバン・メイトグループ「青い鳥」のメンバーを講師に、19名の小学生が認知症とはなにか? 認知症の方への対応などを劇やグループワークを通じて学びました。講座終了後はそれぞれサポーターの証の「オレンジリング」を受け取り、「認知症の方への対応で大切なポイントがわかり、この経験を活かしたらいいなと思いました」といった声も聞かれ、小学生に認知症について考えてもらう機会となりました。

東地域包括支援センターでは、幅広い年代向けに認知症サポーター養成講座を実施しています。お住まいの地域へ出張いたしますので、お気軽にお申込みください。



⑪ 連載コーナー「ご存知ですか?ひとり暮らし高齢者の会」

お問合せ

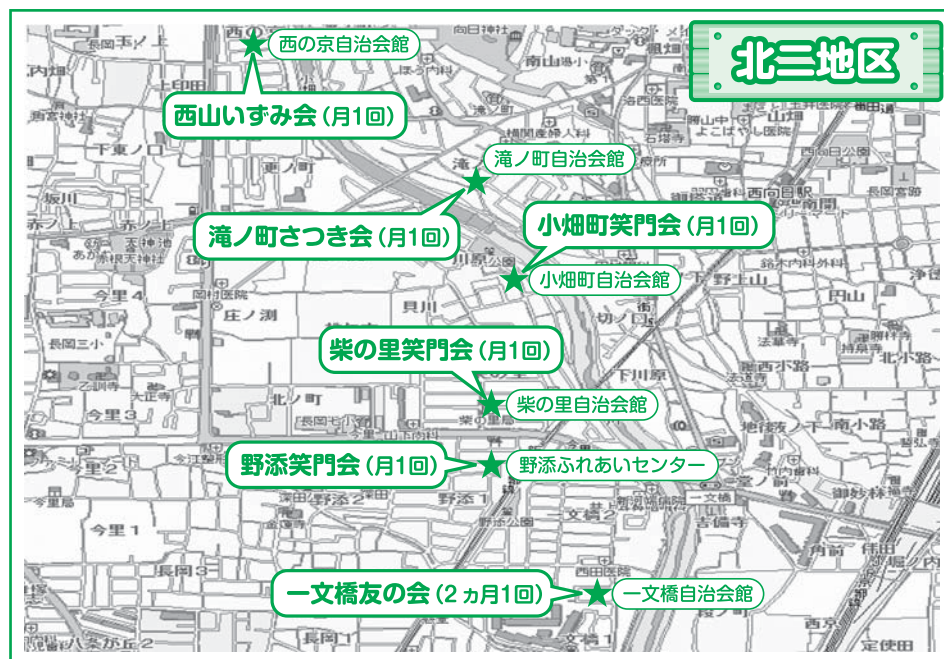
地域福祉係

TEL. 963-5508

FAX. 963-5509



長岡京市にあるひとり暮らし高齢者の会を地区ごとに紹介します。興味を持たれた方は、お気軽にお問合せください。今回は北三地区のご紹介です!



一文橋友の会 : 会員数 8名

滝ノ町さつき会 : 会員数 12名

柴の里笑門会 : 会員数 8名

小畑町笑門会 : 会員数 14名

野添笑門会 : 会員数 9名

西山いずみ会 : 会員数 8名

平成30年4月1日現在

※西山いずみ会は西の京自治会館と井ノ内公民館の2箇所の拠点で開催

ひとり暮らし高齢者の会とは?

ひとり暮らしの高齢者等が集まり、親睦と交流を深め、思いの共有と支え合える仲間づくりを目指す会です。長岡京市では、現在23のひとり暮らし高齢者の会が活動しています。

※ひとり暮らし高齢者の会の活動は、一部赤い羽根共同募金を財源としています。

