

会わない繋がりを つくろう!

毎日の生活を支えるため働く皆さん。働く家族を支える皆さん。再開される時のため準備を進める先生。おうちで勉強を頑張る皆さん。感染しないことが誰かを助けるためとおうちで過ごす皆さん。みんながだれかのために頑張っています。そんな皆さんの心を1つにしたい。私たちは1人じゃない。長岡京市のみんなが頑張っています。

それぞれの自宅で、職場で、公園で、
毎日午前10時に体操をしませんか?

「同じ場所」ではなく「同じ時間」を共に過ごし、
みんなでコロナ危機を乗り越えましょう!

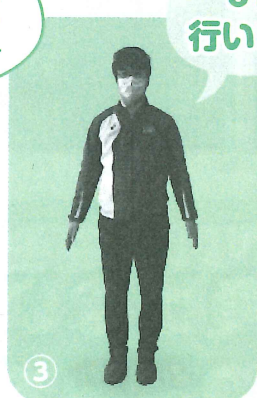


大きく
深呼吸

大きく手を
あげて鼻から
息を吸います

口から息を吐き
ながらゆっくり
手をおろします

5回
行います



SNSにもチャレンジ!

毎日の体操を携帯電話で撮影!
SNSに投稿してみませんか?
#(ハッシュタグ)をつけて発信
してください。長岡京市に大き
な“輪”をつくりましょう。

#会わない繋がりをつくろう
#長岡京はひとつ
#コロナに負けない

スクワット

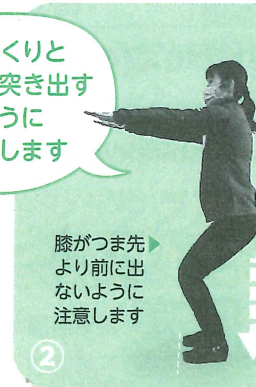
足を
肩幅程度に
広げます

ゆっくりと
お尻を突き出す
ように
おろします

膝がつま先
より前に出
ないように
注意します

おろしたら
ゆっくりと
元の姿勢に
戻します

10回
行います



体操の後は
「はー」スマイル!



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。

布マスク チャレンジ!

～マスクでできるボランティア活動～

感染を予防するために必要なマスクを、自分で用意する事が困難な方がいらっしゃる。お家に余っている布マスクやひとつ多めに作った布マスクをご寄付ください。お届けいただいた布マスクは、必要とされている施設等にお配りします。お家でできるボランティア活動をしませんか?

つくる

大きさは大人用や子ども用など大きさや仕様は問いません。未使用の布を使用し、衛生面に気をつけて製作ください。既成の布マスクも受付します。

寄附する

郵送及び設置のマスクBOXに投函ください。

マスクBOX設置場所

- 総合生活支援センター
- きりしま苑
- 市役所本庁舎(1階)
- 市役所分庁舎3(2階)

お買い物やお出かけの機会にお立ち寄りください

配る

お寄せいただいたマスクは、長岡京市在住のマスクの必要なお方にお配りします。





会わない繋がりをつくろう!

プロジェクト 2020

歩いてできるボランティア活動

谷田地域で活動する「わんわんパトロール」とは、犬の散歩をしながら地域の様子を見守る活動です。今回は、手洗いチラシと石鹸を見守り対象者にポスティングをする活動をされました。体力作りの散歩、ストレス発散の散歩など、外を歩く機会に地域を見回してみてください。いつもと違う地域の変化に気付くことがボランティア活動になります。今だから必要とされるボランティア活動です。



今だからできるボランティア活動をしてみませんか?

花のお世話でボランティア

「花のお世話をするようになって15年。自分の生きがいになっています。朝、晩ここの(きりしま苑)にきて小さい子どものような存在(花)に会いに来ることで自分は元気をもらっています。道行く人がきれいな花を見て和んでくれれば嬉しい。」と佐藤秀彦さんはおっしゃいます。お世話をしたお花を見た人が、心が温かくなったり、勇気付けられたりします。会わないだけかと繋がりができるボランティア活動です。お家の前や公園を少しきれいにしてみませんか?こんな時だからこそ、大切なボランティア活動です。

ひまわりは7月中旬頃 見頃予定▶



佐藤秀彦さん

きずなと安心の地域づくり 応援事業(きずな事業)

事情により削除



花山きずなの会 繋がりづくりとして対面での活動から住民同士のきずなづくりを行ってきましたが、会わない繋がりづくりプロジェクトとして「魔法のノート」を実施。おススメの自宅での過ごし方をノートに記載し、次の方へポスティングしてつなぎます。

移動スーパー(とくしまる)

買い物での密集やスーパーまで距離がある方は移動スーパーの活用も!
竹の里ホーム 毎週金曜日 午後1時30分から2時

社協会員募集 長岡京市民の皆様へ

このたびの新型コロナウイルスにより、被害に遭われている皆様に心よりお見舞い申し上げます。社会福祉協議会では、コロナ禍により様々な生活上の困難が生じている中でも、市民の皆様が少しでも元気になっていただきたいと、これまで以上に地域福祉活動を大切に考え、できる限りの活動を続けております。コロナ禍に負けず、地域の皆様によるたすけあい活動を変わりなく支えていけるよう、一人でも多くの方に会費を納めていただきましたら幸いです。ご協力をお願い申し上げます。

社会福祉法人長岡京市社会福祉協議会 会長 山本弥生

振込み先

- ①京都銀行 長岡支店 普通 3842469
社会福祉法人 長岡京市社会福祉協議会 会員会費
会長 山本弥生
- ②京都中央農業協同組合 神足支店 普通 3039460
社会福祉法人 長岡京市社会福祉協議会 会員会費

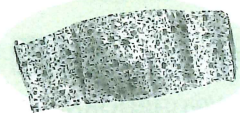
“コロナに負けない!” 地域の取り組みを紹介します!

フードバンク長岡京 フードドライブへの協力をお願い

コロナの影響により食の確保に困っている世帯等に、活用していただく食品をフードドライブとして集めています。詳細はこちら→ <https://foodbanknagaokakyo.jimdofree.com/>

彦林元気クラブ

サロンで集えなくてもつながる1つの方法として、手作りマスクを会員さんにお渡ししました。皆さん、手作りマスクに大喜び!今だからこそできる見守りの方法です。



田内サロンおばの会

会わない関係づくりで見守りをする事を目的に、スタッフで集めたクイズ、ぬり絵を入れた小冊子をサロンの会員さん宅にポストイン。冊子を通して、サロンとつながっていることを感じてもらえたら、という想いで活動しています。

ママパスポート 長岡京

『ママパスポート長岡京』は、地域の子育て情報やお出掛けスポットなどを紹介する～赤ちゃんママと地域を繋ぐ～コミュニケーション情報誌を発行、運営している市民団体です。5月から『ママパスポート長岡京+オンライン』を立ち上げ、ZoomやInstagram、LINE等のSNSを使って、『オンラインで#ママパスヒロバ長岡京』を開催しています。オンラインで『心と身体を整える5つのSTEP』というテーマでワークショップなどを開催していきます。ぜひ、『ママパスポート長岡京+オンライン』のLINE登録をして、参加して下さい。



! 騙されないで!

新型コロナウイルスに関連した詐欺に注意してください!

給付金に関して市役所や銀行から電話で口座番号などをお聞きをすることは、ありません。「おかしいな」と思ったら近くの人に相談してください。

自宅にいる今だからこそこできる 在宅のインターネット活用

ホームページをリニューアルしました

長岡京市社会福祉協議会では必要な情報を必要な時に、わかりやすく発信できるようにホームページをリニューアルしました。皆さん是非一度、ご覧ください。

長岡京市社協

検索

<http://www.nagaokakyo-shakyo.jp>

*各種動画配信もこちらから検索いただけます。



「#(ハッシュタグ)おうち時間」動画配信中

～自宅でできる簡単プログラム～

当てはまる人は動画を要チェック

- ☐ 外出を控えて運動不足...
- ☐ 人と接する機会が少なくなった...
- ☐ 親子でどうやって遊べばいいか...
- ☐ 家で一人だとやる気がでない...
- ☐ 生活が不規則で寝不足気味...

チェアヨガ

耳のストレッチ

親子たいそう

脳トレ体操

問い合わせ 956-0294
長岡京市立地域福祉センター
きりしま苑



動画配信中 フレイル予防体操

[DVD動画無料貸出受付中]

問い合わせ 963-5508
長岡京市東地域包括支援センター
基幹強化担当



新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、生活資金でお悩みの方

お申込・お問合せ

地域福祉係 TEL. 963-5508 FAX. 963-5509

緊急小口資金

一時的に資金が必要な方 (主に休業された方)

緊急かつ一時的に生計の維持が困難となった場合の、費用の貸付を行います。

対象者 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的に生計維持のための貸付を必要とする世帯

新型コロナウイルスの影響で収入の減少があれば、休業状態になくても対象となります。

貸付上限額 学校等の休業、個人事業主等の特例の場合、20万円以内 その他の場合、10万円

据置期間 1年以内

償還期間 2年以内

貸付利子・保証人 無利子・不要

総合支援資金

生活の立て直しが必要な方 (主に失業された方等)

対象者 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、収入の減少や失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難となっている世帯

新型コロナウイルスの影響で収入の減少があれば、失業状態になくても対象となります。

貸付上限額 2人以上：月20万円 単身：月15万円
(貸付期間：原則3ヶ月以内)

据置期間 1年以内

償還期間 10年以内

貸付利子・保証人 無利子・不要



「キャンパス」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「キャンパス」 TEL. 963-5508 FAX. 963-5509

～こんな時こそ～

「キャンパス」ピアカンからのメッセージ

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内



障がいのある人の相談支援を行っている「キャンパス」には、自身も障がいのあるピアカウンセラーがいます。《ピアカウンセリング》では障がい当事者の同じ立場で話を聴き、相談や心のサポートを行っています。安心してまたみんなで楽しく会える日が早く来るように…。そのためにも健康に気をつけて過ごしましょう！相談の来所や訪問ができなくてもメールで繋がるができます。こんな時こそ心の声を「キャンパス」に。

piakan@nagaokakyo-shakyo.jp へ送信！

きりしま苑非常勤職員募集

お申込・お問合せ

きりしま苑 TEL. 956-0294 FAX. 956-0290

① デイサービス

職種 ケアワーカー **資格** 不問

業務内容 移動・入浴・食事・排泄等の介助、レクリエーションの補助

就業時間 午前10時～午後1時を中心に
午前8時30分～午後5時30分の間で応相談

休日 日、祝日、年末年始

給与 時給910円～1,100円
・別途 ワーカー手当90円、介護福祉士手当100円



② ホームヘルプ

職種 ホームヘルパー

資格 ホームヘルパー2級、
初任者研修修了者、介護福祉士 など

業務内容 高齢者・障がい者の生活支援（調理・掃除・買物等）や身体介護（食事・入浴・排泄介助等）

就業時間 応相談 **休日** 応相談

給与 時給1,230円～1,890円
・別途 処遇改善手当100円、資格手当100円、
移動費250円/回



③ 居宅介護支援事業所

職種 介護支援専門員（ケアマネジャー） **資格** 介護支援専門員

業務内容 介護保険対象者及び介護予防支援者のケアマネジメント

就業時間 午前8時30分～午後5時30分

休日 日、祝日、年末年始 週休2日 **給与** 時給1,200円



①②③ 共通事項

待遇 社会保険加入、健康診断（年1回）、有給休暇、
奨励手当（年2回）

採用試験 面接・作文 **試験・採用時期** 随時