

みんなで作ろう わたしたちのまち

平野区未来
わがまちビジョン

和っしょい!
ひらの

平野区地域福祉
アクションプラン



ひらの秋のフェスタ 2011

両日ともみなさんで楽しんでいただける
コーナーや食べ物などの模擬店があります
ので、ぜひご来場ください。(入場無料)

場所:コミュニティプラザ平野
(区民センター 長吉出戸5-3-58)

10月15日(土) 午前11時~午後3時30分

10月16日(日) 午前10時~午後3時

くらしのくふうフェスティバル

「地域共生」「地域コミュニケーションづくり」を
テーマに障がい者作業所や福祉NPO法人などの団体
が模擬店などを出店します。

多世代交流「和っしょい!縁日」

昔遊びなどを通じて「団塊・シニア世代」をはじめと
するみなさんのボランティア活動、地域活動のきっか
けづくりを提案します。

生涯学習ルーム活動発表会

(作品展示の部)

生涯学習ルームへの参加のきっかけづくり
となるよう、作品の展示、クラフトシ
ョップ、体験コーナーを実施します。



セカンドライフ創出事業

みなさんのセカンドライフが充実したものにな
るよう、ボランティア情報や生涯学習などのさ
まざまなテーマで出展します。

こども110ばんの家促進フェスタ2011

キッズダンスカーニバル in HIRANOやこども
110ばん自転車隊発足式、CAT隊による模擬
店を開催します。こども110ばんの家を促進し、
平野区が安全で安心して暮らせるまちづくりを
提案します。

平成23年度

人権フォトコンテスト 入選作品展示会

「生きる」をテーマに応募された作品の中から
入選作品を展示します。

主催:平野区役所・平野区社会福祉協議会・大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会・
大阪市生涯学習推進員平野区連絡会・和っしょい!ひらの推進委員会・平野区青少年育成推進会議
※当日は駐車場で催しを開催しています。車での来場はご遠慮ください。(荒天中止)

区社協だより ひらの

社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会
〒547-0043 大阪市平野区平野東2丁目1番30号
平野区在宅サービスセンター
(ここにセンター)
☎ 06-6795-2525
FAX 06-6795-2929
http://hirano.kusyakyou.or.jp/

だれかのために、できること。

ただ今、東日本大震災義援金を
受け付けております。
[受付口座] (郵便振替口座)
口座名義:日本赤十字社 東日本大震災義援金
口座番号:00140-8-507
※郵便局窓口での取扱いは、振替手数料免除。
※窓口でお受取りの半券が受領証となります。
(寄付金控除申請にご利用いただけます)
※ご依頼欄にお名前、ご住所、お電話
番号を記載してください。
[募集期間] 平成24年3月31日(土)まで
その他、「平成23年新潟県豪雨義援金」
・「福島県豪雨義援金」も10月末まで
受付付けております。
国際活動、災害救護活動、医療事業、看護師
養成、血液事業、救急法・家庭看護法等の講習、
赤十字奉仕団、青少年赤十字、社会福祉事業
日本赤十字社大阪府支部平野地区

いっしょに活動していただける方を 随時募集!

和っしょい!ひらのの各種プロジェクトの活動
に関心のある方は区社協事務局までお問い合わせ
いただくか、ホームページをご覧ください。

【和っしょい!ひらの】

http://www.city.osaka.lg.jp/hirano/
page/0000015859.html

地域福祉アクションプ
ラン推進支援事業(大阪
市ボランティア活動振興

組んでいます。

そこで『和っしょい!
ひらの』の必要な人に必
要な情報を届けようプロ
ジェクトでは、今年度「平
野区 子育て情報」(中
日対訳版)の作成に取り
組んでいます。

平野区には、平成二十
三年三月現在、約七、五
〇〇人の外国籍の方が在
住されています。(うち
韓国及び朝鮮籍の方が約
四、八〇〇人、中国籍の
方が約二、一〇〇人)

なかには日本語が十分
に理解できず、不便を感
じている方もおられます。
特に子育て支援の情報に
対するニーズが多くあり
ました。

「外国から来た人のための
平野区 子育て情報
(中日対訳版)」
を作成します

関係機関などで外国から
来た人の受け入れがす
むきつけとなり、多文
化共生の推進や子育て支
援の充実につながるよう
取り組んでいきます。

作成や配布の過程で、
多文化共生や子育て支援
をテーマに話し合い、地
域のサークルやサロン、

野区の子育て支援情報を
一冊の情報誌に取りまと
め、ボランティアグルー
プ「にほんごサポートひ
まわり会」と協働し、中
国語訳を行います。

基金)へ助成金の申請を
行い、六月三十日にプレ
ゼンテーションの結果、
五十万円の助成をいただ
くことができました。

平野区社協の賛助会員を 募集しています。

平野区社会福祉協議会では、誰もがこの平野区で
安心して暮らせるよう、様々な事業に取り組んでい
ます。これらの事業は各種補助金や共同募金配分金、
善意銀行への預託(寄付金)や賛助会費等により成
り立っています。

みなさまから寄せられた会費は、平野区の地域活
動やボランティア活動などの支援をはじめ、区社協
の事業に有効に活用させていただきますのでご協力
よろしくお願いします。

年会費	
個人会員1口 1,000円
法人・団体会員	...1口 10,000円
※ただし、口数に制限はありません。	

お問い合わせは
社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会
☎6795-2525

★すでに賛助会員としてご協力いただいている皆様には、
直接、会費納入のご依頼を送付させていただきます。



平野区子育て支援関係
者連絡会では、ひらの子
育てのWA!情報を作成
し、区保健福祉センタ
ーの三か月、一歳半検診で
配布しています。平野区
の子育て支援の情報が満
載です。
「子育てのWA!情報」
を持って出かけてみま
せんか?

ご存じですか? 平野区子育ての WA!情報

◆善意銀行への預託◆
《金銭預託》(敬称略)
橋口頼道(二件)
※善意銀行への預託は、
税法上(所得税・市民税)
の寄付金控除の対象にな
ります。

皆様のお気持ちに感謝
いたしますとともに、区
内の福祉充実のために有
効に活用させていただきます。
平成二十三年五月から
七月までの間に、次の方
より、平野区社協善意銀
行への預託をいただきま
した。

ご寄付
ありがとうございます
ございます。



左から 阪井・亀岡・小山

地域・ご近所のつながりについて

東日本大震災復興支援にたずさわって

わたしたち社会福祉協議会が職場とする「地域社会」は現在、大変困難な局面を迎えています。少子高齢化や長引く経済不況は、高齢者や障がい者の地域生活の困難さ、孤独死や虐待などの孤立といった、さまざまな問題を生じ、地域住民に降りかかっています。

独居世帯や高齢者のみの世帯も増加しており、住民同士の支え合いがますます必要とされていますが、連帯意識は薄れ、日常的なつながりが希薄化しつつあります。

そうした中三月十一日に発生した東日本大震災の復興支援に平野区社会福祉協議会から三名の職員が従事しました。復興支援の活動を通じて、社協職員として改めて感じたことや気づいたことについて、話してもらいました。

亀岡

南三陸町の避難所の拠点となっている「ベイサイドアリーナ」(国体の会場として使用)には、当初一五〇〇名の方が避難されていました。避難者はロビーに段ボールで世帯ごとに三畳程度の仕切りをつくり、過ごされていました。

敷地内に三月二十六日、災害ボランティアセンターを開設。町内には四十ヶ所の避難所があり、ニーズの把握が重要な活動でした。

阪井

震災から一か月後、気仙沼市災害ボランティアセンターで炊き出しなどのボランティア調整に従事しました。小・中学校の再開、それに伴い被災者の方が避難所を移動している状況でした。ボランティア活動をしたいという問い合わせが殺到。

いつのまにかボランティアの支援が目的かと錯覚しそうになるが、災害支援プロジェクトのメンバーと「被災者のためのボランティアセンターである」ことを再確認しました。

小山

震災から四か月後、気仙沼市災害ボランティアセンターで、主にボランティアの需給調整に従事しました。センター開所から休みがなく、現地職員が疲弊している状況で、ようやく毎週水曜日が定休日となりました。気仙沼市社協は災害ボランティアセンターから復興支援センターへ移行する前の時期でした。

津波と火災による被害が大きく、整地もなかなか進まない。被災された方が、「被災地の現状を見てほしい。関西の人にも伝えてほしい。」この震災で若者や他の世代と一緒に頑張って頑張っている。」との言葉が胸に残りました。



活動を通しての気づき

亀岡

「探しに行きたくても行けない人のために、写真やアルバムなどを見つけてほしい」と南三陸町長の発案で思い出探し隊を結成しました。活動の中で、被災された方にとって「がれき」ではなく「帰るべき家」であり、「ごみ」ではなく、「かけがえのないもの」と気付かされました。

また困難な状況の中で、近隣の付き合いと助け合いの様子を数多く目にしました。土地柄もあるが、強い絆で結ばれた連帯意識が復興の足がかりと感じました。地域コミュニ

ティーとしての「自治会、町内会」の役割が特に重要と再認識しました。



阪井

改めて「普段から顔の見える関係」が大切と感じました。都市部においては、買い物や通院などある程度、自分の力でどうにかできることで錯覚し、どちらかといえば近隣のつながりに関心が薄く聞きました。

復興支援の取り組みで社会福祉協議会の役割が再認識され、今後ますます本来の地域支援が重要となると考えています。

最後に

災害はいつ起こるかわかりません。日頃の「心がまえ」や「備え」が被害を小さくする減災につながります。個人や家庭でできることとして避難場所を確認したり、「非常持ち出し品」を用意したりすることがあります。また大規模な災害が発生した場合、公的機関がかけつけるまでの間、近所の助け合い、救出・救護、初期消火することなどが、被害を軽減するのに大変重要とされています。

最後に東日本大震災の復興支援については、息の長い支援と連携が必要とされています。被災地の復興に向け、関心をもち「私たちに出来ること」を継続していきましょう。

地域生活支援ワーカーです

地域生活支援ワーカーとは、高齢者、障がいのある方、子どもに関する支援を必要とする住民のあらゆる相談の窓口となり、情報提供や、適切な社会資源の紹介、継続的な見守りなど、地域での生活を総合的にお手伝いします。

地域生活支援ワーカーの仕事の一例

例えば地域の方より、「高齢者で一人暮らしの方がおられ、あまり見かける事もなく、近所づきあいもされておらず、少し心配」との連絡を頂き、地域生活支援ワーカーが訪問。ご本人が納得するまで、お話を伺い、少し安心された様子。その後、地域ネットワーク推進員と連携し、ふれあい喫茶にお誘いして地域住民との関係を深めることができました。福祉サービスについて、何かお困りの事がございましたら、遠慮なくご相談ください。

ふとん丸洗い乾燥サービス

平成23年度から対象者が変更になりました

- 対象者** 平野区内にお住まいで寝具の衛生管理が困難な、1)65歳以上の「ひとり暮らし」及び「高齢者のみの世帯」のうち、「介護保険の要介護認定(要介護1~5・要支援1~2)」の方
- 2)重度障がい者のみの世帯(独居を含む)の方
- 申込期間** 9月15日(木)~9月22日(木)
- 利用枚数** 1人あたり布団2枚・毛布1枚まで【申請後の変更はできません】
- 実施期間** 11月28日(月)~12月10日(土) (※1週間程度お預かりします)
- 回収: 11月28日(月)~12月3日(土)
- 返却: 12月5日(月)~12月10日(土)
- 費用** 丸洗い乾燥: 掛布団1枚200円・敷布団1枚200円・毛布1枚80円
乾燥のみ: 掛布団1枚100円・敷布団1枚100円・毛布1枚50円
※代わりのふとんが必要な方にはレンタルもあります
レンタル料(掛・敷布団・毛布)各200円
- 支払方法** ふとん回収時、業者に直接お支払いください。
- 申込み** ①担当ケアマネジャーより、代理申請
②平野区社会福祉協議会(にここセンター内)へ直接申込み
①または②により申込みください。(所定の申請用紙に必要事項等を記入)
平野東2-1-30 ☎6795-2525

※申請には印鑑が必要です。(代理申請の場合は代理人の印鑑が必要です)
※実施日時については、はがきで業者から連絡します。

ボランティアビューローだより

平野区平野東2-1-30
「にこにこセンター内」
☎6795-2200

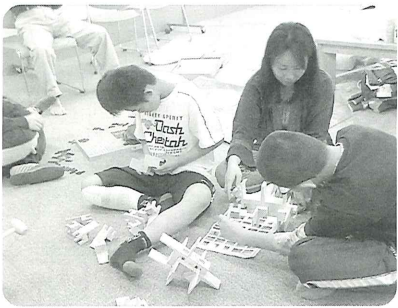
おもちゃ図書館「にこっと」をご存じですか？

おもちゃ図書館ってどんなところ？

→ おもちゃがあって、子どもたちが好きなように遊ぶところです。
おもちゃや本の貸し出しもしています。家に持って帰ってゆっくり遊ぶこともできますよ。

『にこっと』では誰でも遊べるの？

→ ごめんなさい。障がいがあるために、公園でのびのびと遊べなかったり、
お友だちといっしょに遊ぶことが少し苦手な子どもやその家族が対象です。

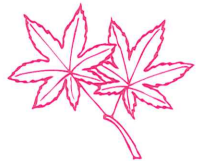


おもちゃの片付けは？

→ 開館日には、ボランティアもお手伝いしています。でも、子どもたちや、
お父さん、お母さんにも手伝ってもらえると嬉しいです。

開館時間に遅れてはだめ？

→ いいえ。開館時間（10：30～14：00）の間なら、好きなときに来て、
好きなときに帰ることもできます。



おもちゃ図書館ボランティアも「随時募集」しています!!

→ 子どもたちと関わって、一緒に遊んでもらう。それだけで十分です。
「にこっと」の活動にぜひ参加してください。



開館日時： 毎月第2・第4土曜日 午前10時30分～午後2時

場 所： 平野区社会福祉協議会（愛称：にこにこセンター）

平野区平野東2-1-30 平野区在宅サービスセンター内 ☎06-6795-2525

※ もしわからないことがあれば、「にこにこセンター」まで、お問い合わせください。



ボランティア募集!

くらしのくふうフェスティバル 多世代交流「和っしょい!縁日」

★日時：平成23年10月15日(土)
11：00～15：30

★日時：平成23年10月16日(日)
10：00～15：00

●内容：ボランティアビューローで屋台を出します。
(メニューは、豚汁・たません・カレー?) まだ未定です。
調理・販売の手伝いをお願いします。男性・女性

●場所：コミュニティプラザ平野(平野区民センター)
[長吉出戸5-3-58]

厨房でのボランティア

★日時：火・木曜日

① 9：30～12：00 ② 13：00～14：00
③ 9：30～14：00(昼食付)

●内容：配食サービスの準備・片付けの活動です。
(厨房職員の手伝いです。)

●場所：平野区社会福祉協議会(にこにこセンター)
[平野区平野東2-1-30]

その他ボランティア活動の募集をおこなっています!

●施設での活動・子育て支援一時保育の活動・保育所への送迎の活動
外出支援の活動(視覚障がい者の手引き等)

●問い合わせ：平野区社会福祉協議会 ボランティアビューロー(担当:丸野)
TEL：06-6795-2200

ペットボトルのキャップを集めて 世界の子どもたちに ワクチンを届けませんか

簡単にできるエコ+ボランティア活動を
紹介します。

日常、ペットボトルのキャップはよく目
にされるとおもいます。平野区社協ではキャ
ップを回収し、NPO法人と連携すること
で、リサイクルやその売却益がユニセフな
どのワクチン寄贈団体へ寄付される取り組
みに協力しています。

およそ800個のキャップが、ポリオワク
チン1人分となり、途上国の子どもたちの
命を救います。同じ量のキャップを焼却す
ると約6300gの二酸化炭素を発生させ
ると言われています。
ご家庭や職場で気軽に初めてみませんか?



キャップのみです。
キャップは軽く
水洗いしてください。

介護予防事業とは？

☆通所型介護予防教室

参加費無料

①介護予防教室（複合型）

立ち座りに必要な筋力アップを図る運動や高齢者に必要な栄養バランスのとれた食事、しっかりとかんで食事や会話を楽しむためのお口のケアなど、介護予防全般について学びます。



②運動器の機能向上教室

立ち座りに必要な筋力をつけ、バランスを保ち、転倒を予防するための運動を行います。自宅でできる手軽な運動についてもご紹介します。

③閉じこもり等予防教室

地域の身近な場所に集い、体操やゲームで体を動かしたり、歌や音楽などのレクリエーション等を通じて地域の仲間と語り、こころとからだの元気を高めます。

☆訪問型介護予防サポート

教室に通うことが困難な方には、専門職が自宅にうかがい、生活機能を維持向上するための支援を行います。

（閉じこもり等の予防、栄養状態の改善、口腔機能の向上）

*65歳以上で要介護・要支援の認定を受けていない方が対象です。

介護予防に取り組みましょう

いつまでも自分らしくいきいきと暮らすためには・・・

☆生活習慣改善のポイント

- *買い物、料理、掃除など自分でできることは自分で行いましょう。
- *家族・友人、近隣の人とたくさん会話をしましょう。

☆運動器の機能向上のポイント

- *『歩く』『筋力アップの運動』で足腰の筋力を鍛えましょう。



☆栄養改善のポイント

- *1日3回バランスのとれた食事を摂りましょう。
- *月1回体重を量り、変化に気をつけましょう。

☆口腔機能の向上のポイント

- *かむ力や飲み込む機能が衰えないよう『お口の手入れ』と『お口の体操』を毎日行いましょう。



☆閉じこもり予防のポイント

- *『買い物や散歩で外出する』『地域の行事に参加する』など、少しずつ生活空間を広げてみましょう。

☆認知症予防のポイント

- *野菜や果物に含まれるビタミン、カロチンや青魚に含まれる不飽和脂肪酸を積極的に食べましょう。
- *散歩、水泳など有酸素運動をしましょう。
- *読書、将棋や旅行など楽しみを積極的に増やしましょう。

☆うつ病予防のポイント

- *生活リズムを整えたり、疲れている時は無理をせず休養を心がけましょう。
- *うつの症状に気づいたら早めに専門医に相談しましょう。

元気なうちからはじめよう

『介護予防』

『介護予防』ってなあに…

「介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活が送れるようにする」とりくみです。介護が必要になる原因には、加齢による体力の低下や骨折・転倒など「生活機能の低下」によるものが多くみられます。心身の老化はちょっとした工夫で防ぐことができますので、元気なうちから介護予防にとりくみましょう。



平野区地域包括支援センターだより

高齢者・家族・地域の暮らしの相談窓口



生活機能をチェックして、ふだんの生活を振り返ってみましょう

『基本チェックリスト』は、ご自身の生活や健康状態をチェックし、介護予防に役立てるものです。

《基本チェックリストの一部抜粋》

*質問は25項目あります

- ・バスや電車で一人で外出していますか？
- ・6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか？
- ・半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- ・週に1回以上は外出していますか？
- ・今日が何月何日かわからない時がありますか？

生活機能の低下がみられる方

地域で実施している介護予防事業に参加しましょう

お住まいの区の保健福祉センター、地域包括支援センターに相談ください

- 平野区保健福祉センター（地域活動） ☎4302-9968
- 平野区地域包括支援センター ☎6795-1666
- 加美地域包括支援センター ☎4303-7703
- 長吉地域包括支援センター ☎6769-0036
- 瓜破地域包括支援センター ☎4392-7436
- 喜連地域包括支援センター ☎6797-0555