



安心して子育てができる街に

～子育て支援交流会を開催して～



区社協だより

〒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
(にここセンター)
TEL 06-6795-2525
FAX 06-6795-2929

おたがいの
人権守って 明るい平野区



平野区人権啓発推進協議会

お母ちゃんたちの思い...

子育て支援交流会とそのアンケートから

交流会当日は46組の親子が参加し、7グループに分かれて交流を行いました。以下は交流会の内容やアンケート回答の1部です。

◇普段どこで遊んでる？

公園	68%	関係機関	16%	家の中	16%
----	-----	------	-----	-----	-----

◇家の近くにどんな場所があったらいい？

交流の場	55%	子供が自由に遊ぶ所	20%	公園	25%
------	-----	-----------	-----	----	-----

ほんとに家の近くに集える場所があればいいですね。親同士、子ども同士で交流しながら元気になろう。

みんなで話すことで、悩みは半分は喜びは倍になります。

◇こんな悩みもあったんや

- ・兄弟ゲンカや友達とのケンカをとめていいかわからない。
- ・言葉が遅いので心配です。
- ・食事中にうろうろする。
- ・子どもにどんな風に接したらいいかわからない。
- ・友達がいないので同じ子どもをもつ人との交流の場が欲しい。

しゃべることで、
元気になるね。

◇交流会に行っておえことあった？

- ・悩みを持つお母さんとの意見交換ができてよかった。
- ・ボランティアの方に子どもを見てもらいゆっくり話す時間がとれた。
- ・いろいろと悩みを抱えている人がいたので自分だけじゃないと、気が楽になった。

親がにここしてないと、子どももできないよね。

みんないろいろ悩んでるね。

悩みを話せる場があれば、「ほっ」と肩の力がぬけるかな。

◇お母ちゃんが「にここ」するには？

- ・自分の時間が欲しいな。
- ・地域の中に交流できる場所があれば...
- ・母子ともに同年代の友達が欲しい。
- ・親子で楽しめるもの(人形劇、手遊び、パネルシアターなど)がたくさん欲しいな。

いろんな特技を持ったボランティアが
案外身近にいるかもね。

子育てをもっと楽しく

一人前に子どもを育てるのは大きな仕事です。生まれてくる子どもの個性は一人ひとり違います。先日開催した子育て支援交流会では、講師の中田美喜子氏から子育てのポイントなどを聞きながら、親同士の交流を促しました。その中の子育てのポイントの一部をご紹介します。

一人前に子どもを育てるのは大きな仕事です。生まれてくる子どもの個性は一人ひとり違います。先日開催した子育て支援交流会では、講師の中田美喜子氏から子育てのポイントなどを聞きながら、親同士の交流を促しました。その中の子育てのポイントの一部をご紹介します。

先日開催した子育て支援交流会では、講師の中田美喜子氏から子育てのポイントなどを聞きながら、親同士の交流を促しました。その中の子育てのポイントの一部をご紹介します。

子育てをもっと楽しく



食べる量は気にしなくてもいいです。朝早く起きて、散歩に行つて思いっきり遊びましょう。身体を動かすことでお腹もすぎご飯を食べるようになります。毎日の積み重ねが生活のリズムを作ります。

◇「何を言ってもイヤイヤして聞いてくれない。」

子どもが一歳半になったころから自我が始まります。親の思いどおりに子どもが動いてくれない。これは、見方を変えれば、子ども自身が少しずつ周りを理解できるように成長の過程で出てくるものです。

◇「子どもが泣いてもどうしていいかわかりません。」

子どもが泣いている時など「そうか、そうか」「〜したかってんな」「〜と思ってるねんな」親が子どもの気持ちを代弁してあげる。口に出して言ってあげる事で子どもが納得できることもあります。

◇「おへん怒ってしまつて、後で後悔します。」

日々の生活で親子の感情のぶつかりはよくあります。怒った後、少し落

～子育てを支援する人の交流会～

子育て支援活動を行っている方、また、これから活動を始めるようとする方みんな一堂に集まって交流してみませんか。子育て中の親の笑顔をサポートしていくためにまずは、ボランティアのみんなで情報交換をしましょう。

- ◇日時 平成16年3月19日(金) 13:00～16:00
- ◇場所 コミュニティプラザ平野(平野区民センター) (平野区長吉出戸5-3-58)
- ◇対象 子育てを応援するボランティアや団体
- ◇内容 交流・情報交換など
- ◇申し込み 右記のとおり、記入のうえ3月5日(金)までに、平野区社会福祉協議会(平野東2-1-30)「子育てを支援する人の交流会係」へハガキでお申し込み下さい。
- ◇お問合せ 06-6795-2200

住所
氏名(あればグループ名も)
連絡先
活動内容
当日みんなに聞きたいことや話したいことを一言記入。

ち着いてから、子どもと嫌いだから怒ったんじゃスキップを取りながら「あなた必ずフォローしましょう」

ひらの介護の達人フェスタ

平成16年3月27日(土)場所:平野区民センター

午前10時30分から

- ♪介護福祉機器展示
- ♪車椅子・電動車椅子講習会
- ♪介護者教室
- ♪介護相談コーナー
- ♪デイサービス作品展

午後1時から

映画「折り梅」無料上映会

問合せ先:平野区社会福祉協議会
TEL:6795-2525



家族介護者の支援に向け

～平野区での取り組み～



介護者の方の声により、大阪市内では徐々に「介護者家族の会」が誕生しています。今年度は、平野区内でも「介護者家族の会」の誕生に向け、様々な取り組みを行いました。



食事をしながらの懇談会で話はずみです。



晴天に恵まれ楽しく見学できました。

家族介護者リフレッシュ事業(にこにこ会)
近江八幡水郷めぐりと琵琶湖
郷土料理『坪清』のご馳走と懇談会

日頃の介護疲れを癒してきました

聞いてもらえる仲間がいる

さわやかな秋晴れの中、さる十月二十九日(水)家族介護者リフレッシュ事業の日帰り旅行を行いました。今回は平野・阿倍野・住之江・西成・東住吉区との合同開催で、平野区からは二十三名の方が参加されました。

食後の懇談会では、毎日毎日同じことの繰り返しで、優しくなることができない。「悩んでいるのは自分だけじゃないんだ。」「心のモヤモヤを言える場所があつてすっきりした。」などの声がありました。男性の家族からは、「これまで家事もしたことがなく、そのうえ、介護までどうしたらいいのか。」というように、女性の家族よりも更に戸惑いが多いようでした。

介護者同志が日頃の悩みを話すことで、互いに共感し、明日からも頑張っていこうという気持ちになってもらえたようです。

平野区発・平野区着を目指して

今回、初めて日帰りの事業を実施しました。例年の一泊旅行とは違うため、参加者が集まるのが不安もあり、五区共同開催という形をとりました。

家族介護者支援講座

痴ほうを知って早めの対応を

「介護家族の心のケアとともに」

平成十五年十一月と十二月に、松本一生

氏を講師に招き、痴呆性高齢者を介護されて



松本診療所高齢者メンタルクリニック院長 松本一生氏

第一回講座 痴ほうという病気の理解と対応

痴呆の種類、進行、症状など、わかりやすい言葉を用いながらかなり詳しく解説していただきました。また、介護者の心の動きにもふれ、驚愕・否認・怒り・抑うつ・適応・再起を行きつ戻りつしながら介護されているとの解説を、参加者自身が頷きながら聞いておられる様子が印象的でした。

可能性があり、このパターンの介護者は、近い将来つぶれてしまう。介護者が、自責的になって抑うつ状態になる事は、非常に危険であり、介護者同志で話せる「場」があれば、なんとか乗り越えられることも多い。また、家族を支援する専門職の「燃えつき」も深刻な問題で、支援者に一方的に要求するばかりでは、真面目な支援者ほど辞めていってしまっている。今後、家族介護者の会などで、拡大家族のネットワークを作ることが重要である。

第二回講座 家族の心のケアとまなざし

「私は介護でつらい思いをしたことがない」「私の人生は〇〇の介護に捧げる」「私は誰の力も借りずに介護しなければならぬ」などの介護パートナーは、誰もが陥る

講師は、二回の講座とも一方的な講義だけではなく、質問の時間を多くとってくださいました。終了予定時刻になっても参加者からの質問が途切れず、物怖じされず次々と質問される様子から、介護者の悩みの大きさを推察し、継続的な支援の必要性を実感しました。

ネットワーキング作りを目指して



専門的な事もわかりやすく話されていました。

講師は、痴呆性高齢者四百人の主治医として活躍ですが、家族への支援にも力を注いでおられ、「四百家族を担当しているのです。」と言われます。

少しでも介護家族の力になれるよう、これからも平野区で家族介護者支援講座を開催していきたいと思えます。

ご寄付ありがとうございます。

平成十五年八月から十一月までの間に、次の方々より、平野区社協へのご寄付および善意銀行への預託をいただきました。

- ◆区社協へのご寄付
 - ◆井上弘之。(敬称略)
 - ◆善意銀行への預託
 - ◆《金銭預託》平野区商店会連盟、平野区小売市場連合会、尾崎順一、橋口頼通、岡田國重、井上弘之、匿名(二名)。(順不同、敬称略)
- 善意銀行では、
 ◎会社、工場、商店、団体などの行事に伴う収益を、
 ◎内祝いや香典返しなどを省略して、
 ◎その他福祉に役立てたい金銭を、
 ◎自家工場の製品や商店の整理品などを、

※善意銀行への預託は、寄付金控除の対象となります。

だれかのために、できること。

あなたの善意が赤十字活動を支えます

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



お互いを知りあうことから始めよう

視覚障害を持つ方とボランティアの交流会から



お互い顔をあわせて、話すことでわかりあえます。

お手伝いしましょうか？

「大丈夫ですか?」「お困りですか?」など困っている方がいれば、声をかけてみましょう。

～手引きの方法～

あなたのひじを軽く持たせてください。

※ 後ろから押ししたり、白杖を持ったり引っ張ったりしないでね。



ボランティアは、一歩前を歩くのね。

◇階段の上り下り

手引きでは階段に対して直角に近づき、手前で一旦立ち止まり、障害を持つ方に足を確認してもらってから上り下りしてください。

※具体的に説明する時は物の位置や方向を時計の文字盤にたとえて説明する方法があります。(2時の方向に〇〇があります)

今後について

今回の交流会を実施し

・ガイドヘルパーやホームヘルパーを利用する宅配を利用して買い物する。

・歩行訓練など習って、勇気を出してどんどん外に出る。

・歩行訓練や点字などの生活訓練をしてはどうか。

・中途失明された方から仲間へ

て、わたの実のメンバーは「交流することで、普段気づかなかった新しい発見があります。何回も交流を重ねることで話しやすくなり、とてもうれ

しいです。この経験を生かして活動していきます。」と話します。このように、ボランティア活動は相手があつての活動です。交流を深めることで、より良い関係を築いていけるのではないのでしょうか。

「わたの実」は、十一年前に音訳講座をきっかけに設立した音訳グループです。区の広報紙「広報ひらの」や「区社協だより」の音訳テープ、オリジナルの「わたの実だより」を作成しています。また、二年前からは区役所内に設置された音声情報案内システムに毎月情報を吹き込むようになりました。視覚障害者の方との交流会は、「わたの実」が呼びかけ、平野区視覚障害

者協会の協力で実現できました。

交流会の様子

一九九八年に始めた交流会も五回目となり、自己紹介の後、グループへの質問、要望など、普段困っていることなどについて情報交換をしました。

・外出時に服を裏返しに着たり、くつを間違えたりする。
・スーパーで買い物をするときは店員に誘導を依頼する。
・押されたり、手を引っ張られるとこわい。
・エスカレーターの上り、

・下りがわからない。
・エレベーターやスロープが遠いところにある。
・物を探しているとき、「そこにある」と言われてもわからない。
・家族でも意思疎通ができていないときもある。「前においたよ」と言われてもどのくらい前か分からない。目を閉

《生活の中で感じること》

・白杖を持つのに、最初は抵抗があつた。
・周りの人に「自分が見えてないこと」をわかってもらうために白杖を持つ。

《中途失明された方から仲間へ》

・ガイドヘルパーやホームヘルパーを利用する宅配を利用して買い物する。

・歩行訓練など習って、勇気を出してどんどん外に出る。

目の不自由な方へ音声を通して情報提供している音訳グループ「わたの実」は、五年前より区内の視覚障害の方との交流会を行っています。回数を重ねるごとに、視覚障害の方の普段感じている事、悩んでいることなどを、聞く事ができるようになってきました。

ボランティア
ビューローだより

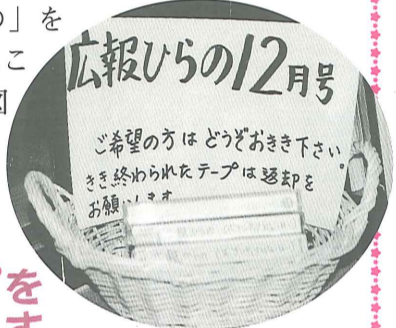
☎6795-2200

ご存知ですか？耳より情報

平野区内には、目の不自由な方に音訳テープで情報提供を行う音訳グループが2つあります。

窓口に貸し出し音訳テープを。

区の広報紙「広報ひらの」を吹き込んだ録音テープをここにセンター窓口や平野図書館などに設置しています。お気軽にご利用ください。



ご希望の施設等があれば下記までご連絡ください。

オリジナルテープを作成します。



最近、活字が見づらくなった。本や新聞などを読む気力がなくなった。そのような事情をお持ちの方に、音訳テープを作成します。

また、施設などに訪問して朗読もしますので、お気軽にお尋ねください。

ボランティア講座を実施します。

平成16年5月ごろより全10回で音訳ボランティア講座を実施します。興味のある方、ぜひ、ご参加ください。

◇ お問合せ先:

ボランティアビューロー
☎: 6795-2200

心のほかほか講座

精神保健ボランティア養成講座

みなさん、「心の病」をご存知ですか？現代社会では、誰もがストレスや悩みを持ちながら生きています。心の病は誰にでも起こりうるのです。

まずは知ることから…一緒に考えてみませんか？

	日時	内容
1	3月 2日(火) 13:30~15:30	聴いてみよう。 「作業所スタッフとメンバーの話」
2	3月 9日(火) 13:30~15:30	体験しよう。 「傾聴とは」
3	3月16日(火) 13:30~15:30	考えよう。みんながにこにこするには。 「区内のボランティア活動の取り組み」

◇開催場所: にここセンター 3階 会議室
〒547-0043

大阪市平野区平野東2-1-30

◇対象: ボランティア活動してみたい方

◇定員: 30名(多数の場合は抽選)

◇申し込み: ハガキに住所・氏名・年齢・希望動機を記入のうえ「にここセンター 心のほかほか講座係」までお申し込みください。(2月24日 必着)

◇お問合せ: ボランティアビューロー

電話: 6795-2200

集れ!
ボランティア。





みんなで楽しく「メリークリスマス」

加美地域在宅サービスステーションは、地域在宅サービスステーションに設置され、高齢者やそのご家族・地域のより良い在宅生活の実現をめざして活動しています。

今回は二ヶ所の地域在宅サービスステーションをご紹介します。

在宅介護支援センターだより



在宅介護支援センター

高齢者・家族・地域の暮らしの相談窓口

加美地域在宅サービスステーション(愛和)

電話六七九六一三五〇〇

加美地域在宅サービスステーションは、地域在宅サービスステーションに設置され、高齢者やそのご家族・地域のより良い在宅生活の実現をめざして活動しています。

地域に密着した窓口になれるよう努力しています



レクリエーションでちょっと運動を

「介護保険を初めて利用したいと思うが、方法が解らない」等、お独りでお困りの方はありませんか。その様な時はお気軽に電話又は来館下されば相談させて頂きます。相談は月曜日から土曜日(午前九時より午後五時)まで受け付けております。

平野区の高齢者・家族・地域の暮らしの相談窓口 在宅介護支援センター

場所	電話
平野区在宅サービスセンター(ここにこセンター)	平野東 2-1-30 6795-2525
加美北地域在宅サービスステーション	加美北 7-1-2 (加美北特別養護老人ホーム内) 4303-7700
加美地域在宅サービスステーション(愛和)	加美東 1-6-35 6796-3520
喜連西地域在宅サービスステーション	喜連西 3-15-23 6797-2011
喜連地域在宅サービスステーション	喜連 2-2-40 (特別養護老人ホーム喜連内) 6790-6666
喜連東地域在宅サービスステーション(博寿荘)	喜連東 3-6-40 6700-2060
長吉西地域在宅サービスステーション	長吉出戸 6-8-21 6769-0001
長吉六反地域在宅サービスステーション	長吉六反 4-5-26 6702-4466
長吉地域在宅サービスステーション	長吉川辺 3-20-14 (特別養護老人ホーム長吉内) 6790-0007
瓜破西地域在宅サービスステーション(てんそう苑)	瓜破西 2-10-10 6703-9712
瓜破地域在宅サービスステーション	瓜破南 1-2-11 (永寿特別養護老人ホーム内) 6760-5070
平野地域在宅サービスステーション	背戸口 1-16 (平野中学校横) 平成16年春開所予定

長吉六反地域在宅サービスステーション

電話六七〇二二四四六六



相談員の 高橋氏 松浦氏

長吉六反地域在宅サービスステーションは、大阪市営バス「長吉六反」バス停より東に徒歩二分の所にあります。平成十一年七月に開設しました。在宅介護支援センターでは、介護・福祉の相談や介護保険認定申請・高齢者福祉サービス申請の代行などを行っています。

身近な相談・交流の場になれるように

「近所の人が困っている様子などですが、」などの事でも結構です。お気軽にご相談下さい。その他、ご要望に応じて介護・福祉に関する講座も行っています。これまでに「車椅子の使い方」、「介護保険」をテーマに地域で一回ずつ講師を務めさせて頂きました。小人数でも可能ですのでご相談下さい。

また、ステーション内には福祉用具展示コーナーがあり、いつでも自由に試してみることができます。今後、地域の場としての「身近な相談」と考えられています。少しでも気軽にお越し下さい。

「高齢者のための生活福祉講座」

一人暮らしや高齢者世帯の方を対象に、生活情報や福祉情報について学習します

【内容】 3/10(水) 「メイクアップなんて何だろう」
3/17(水) 「高齢者に役立つ情報 緊急通報・財産管理他」

【時間】 両日とも13:30~15:30

【場所】 喜連地域集会所 会議室
喜連7-6-13
☎6797-7038

【定員】 30名程度

【主催】 平野区老人福祉センター
平野区社会福祉協議会

【申し込み方法】
電話で平野区老人福祉センターへ
☎6793-0880



地域の方々と車椅子講習