

城東区社協マスコットキャラクター「じょーたん」

ゆうゆう

編集・発行



社会福祉法人
大阪市城東区社会福祉協議会

〒536-0005 大阪市城東区中央2-11-16
城東区在宅サービスセンター ゆうゆう内
Tel 06-6936-1153 Fax 06-6936-1154
ホームページ <https://www.jyotan-sky.org/>



城東区社会福祉協議会



facebookで
「いいね!」してね!

つながろう! 支えあおう!

みなさま
いかがお過ごし
でしょうか?

今年は、例年と異なり、自由にでかけたり、家族や友達と
気軽に会うことがむずかしい日々が続いています。
会わない日が続くと、今まで気づけなかった「つながりや人の心遣い」が
自分たちの生活を豊かにしていたことに気づかされます。



そこで、会わないことや家に閉じこもることで気持ちまで沈み、心が孤立しないために、
「身体は離れていても心がつながるため」に、家や家の周りのできることにチャレンジしてみませんか。

レッツ、チャレンジ!!
今だからこそできること!

テーマ

【オレンジ】
“つながり”

【ブルー】
“健康づくり”

【グリーン】
“備える”

【ピンク】
“発見”

最寄りの駅まで歩いて
まちのよいところを
見つける



備蓄を確認する、
災害時の連絡方法を
あらためて
確認しておく



花を育てる、
誰かに
プレゼントする



星を眺めて
星座を探す



ご近所さんと
あいさつを
交わす



100から3を
引き算しながら
歩く



自分の名前を
指文字で覚える



【絆・つながり】
をテーマに
川柳をつくって
応募する



★各ページの下に
指文字の型を紹介しています。

→応募先は4面をご覧ください。

家の周りで
公衆電話を3つ
見つけて
場所を覚える



大切な人に
手紙を書いて
送る



避難場所となる
近所の公園に行って
木陰で
ゆったりする



【ほっとする・癒される】
をテーマに
写真を撮って
応募する



→応募先は4面をご覧ください。

ストレッチで身体をほぐす

★『じょうとうストレッチ』がオススメです!

首びよ～ん

片手で頭を抱え、
横に倒す。
反対側の肩が
上がらないように
注意。



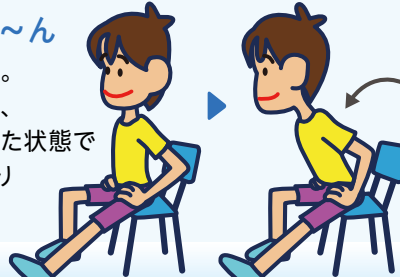
からだツイスト

片手を太ももの横、
もう片手を背もたれに
置いて身体を捻る。



もも裏びよ～ん

片脚を伸ばす。
背筋を伸ばし、
顔を前に向けた状態で
上体をゆっくり
前に倒す。



★いずれも左右15～30秒が目安です

他にもいろいろな体操があります。

「ホームページ」に掲載している他、「ゆうゆう」でもチラシを配布していますので、ぜひ活用してください。

環境保全に取り組む



木のストロー
作成キットプレゼント!

定員
20名

間伐材を含む
国産材を活用して
開発した木のストロー。
自宅にしながら、
環境保全に取り組みませんか?



→応募先は4面をご覧ください。

人と人がつながるために、新しい地域福祉活動のカタチを推進します

新型コロナウイルスの影響で、地域で普段行われている活動(ふれあい喫茶・食事サービス・子育てサロン等)やイベントが中止・延期となり、定期的に会うことができていた友人や知り合いとも会えない日々を過ごされている方も多いと思います。

以前のように、自由に外出ができ、心おきなく話し、ふれあうことができるようになるには、もう少し時間がかかると思います。こんな時だからこそ、これまで以上に、どんな状況でも「つながれる」機会が持てるよう、城東区社会福祉協議会では、今後もさまざまなカタチでの地域福祉活動を検討・推進してまいります。

中面にいろいろな相談窓口を
掲載しておりますので、
合わせて確認をお願いします



自分の名前を
指文字で覚えてみよう

【あ行】



【か行】



高齢者のなんでも相談所

地域包括支援センター

相談無料 秘密厳守

地域包括支援センターでは、高齢者に関するさまざまな相談を受け付けています。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

長期の外出の自粛で、閉じこもりがちになっていませんか？

新型コロナウイルスの感染を恐れ、必要以上に外出を避けていませんか？人込みは避ける方が良いですが、自宅に閉じこもる生活も健康的ではありません。天気のよい日には散歩や人が少ない時間の公園に出かけるなど、運動も兼ねた気分転換も必要です。高齢者が長期間自宅にこもること考えられる『フレイル』状態にならないように健康的に過ごしましょう！

『フレイル』の進行を予防する4つのポイント

① 活動量を増やしましょう！

【自宅でできること】…▶ラジオ体操やつま先立ち ▶テレビを見ながらストレッチ
【屋外でできること】…▶公園など開放的な場所での散歩 ~水分補給を忘れずに！~

『フレイル』って？
年をとるにつれ、筋力(からだ)や心身(こころ)の活力が徐々に衰え、介護が必要になりやすい“虚弱”な状態のことを『フレイル』と言います。



② バランスのよい食事を摂りましょう！

高齢になると食事量が減ったり、食材が偏る傾向があるので、栄養バランスを意識しましょう。例えば、タンパク質(肉や魚、大豆製品)を積極的にとることで、筋力の維持につながります。



③ 口腔ケアで嚥下(飲み込み)機能の低下を防ぎましょう！

加齢とともに飲み込む力が低下すると、食べ物が気管に入り誤嚥性肺炎を引き起こす可能性が高くなります。また、口の中を清潔に保つことが感染症予防に有効と言われています。お口の体操(「パ・タ・カ・ラ」と発声する)や舌の運動(「あ・い・う・べ」と発声する)など行い、毎食後の歯磨きと、義歯の手入れをしっかりと行いましょう。



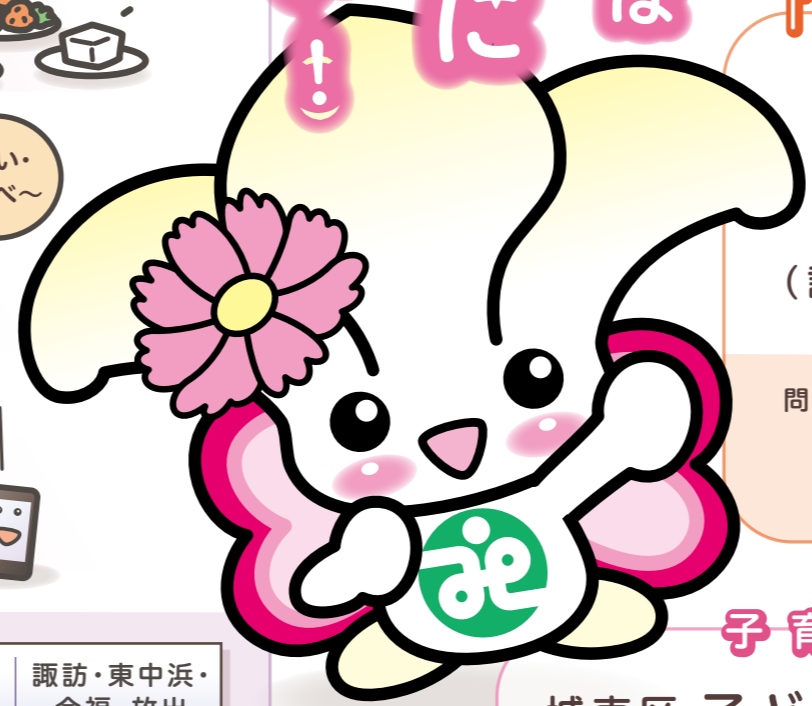
④ 孤独を防ぎ社会性を保ちましょう！

外出機会が失われると社会とのつながりが希薄となり、こうした状況が続くと意欲の低下など精神面にも影響します。親族や友人と電話で話したり、メールで写真を送るなど近況を伝えあったりして、外部の方との交流が途切れないようにしましょう。



福祉に関するご相談ください！

城東区社協に



安定した生活に向けた支援を行っています

生活福祉資金貸付事業

低所得者世帯や高齢者世帯、失業者世帯等の方が、経済的に自立し、安定した生活を送れるように、生活資金の貸付と必要な相談支援を行っています。

相談無料
秘密厳守

まずはお電話ください！

(ただし、貸付条件があります)

問合せ…生活福祉資金担当(城東区在宅サービスセンター ゆうゆう内)

☎06-6936-1151 Fax06-6936-1154

(受付時間) 月～金曜日/午前9時～午後5時30分(祝日・年末年始を除く)



生活にお困りのこと、ありませんか？

生活自立支援相談窓口「ウイズゆうゆう」

さまざまな理由や事情で日常生活に生きづらさを感じている方の困りごとを一緒に考え、解決のサポートを行う相談支援を行っています。

相談無料
秘密厳守

まずはお電話ください！

問合せ…城東区生活自立支援相談窓口「ウイズゆうゆう」 ☎06-6936-1181

(受付時間) 月～金曜日/午前9時～午後5時30分(祝日・年末年始を除く)

城東区役所
1階19番窓口

「認知症かな？」と思ったら・・・

城東区ゆうゆうオレンジチーム

(認知症初期集中支援推進事業)

適切な支援につながらない認知症の方、認知症の疑いがある方のご自宅に訪問し、一人ひとりに応じた適切な医療や介護サービスにつなげ、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう自立した生活のサポートを行っています。

相談無料
秘密厳守

問合せ…城東区ゆうゆうオレンジチーム(城東区在宅サービスセンター ゆうゆう内)

☎06-6936-1101 Fax06-6936-1154

(受付時間) 月～土曜日/午前9時～午後5時30分(祝日・年末年始を除く)



「若年性認知症」についての相談も受け付けています

子育て世帯を応援しています

城東区子ども・子育てプラザ

乳幼児と子どもたちのふれあい、地域の子育て応援仲間との交流の場として、また子育て支援講座やイベントの開催、子育てに役立つ情報提供を行っています。

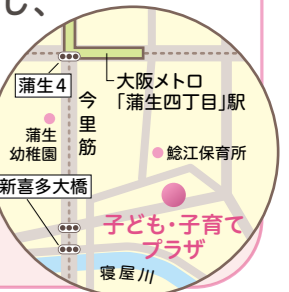


ファミリー・サポート・センター 城東支部

子どもたちを預けたい方(依頼会員)と預かりたい方(提供会員)のそれぞれが登録し、互いに子育てを支えあう制度です。(ご利用には利用料がかかります)

今福西1-1-39

■城東区子ども・子育てプラザ ☎/Fax06-6933-2880 (月曜日・祝日・年末年始は休み)
■ファミリー・サポート・センター 城東支部 ☎/Fax06-6933-5726



見守り相談室 からの お知らせ

同意書の返信にご協力ください！

見守り相談室では、同意をいただいた対象者の方々の情報が記載された「要介護者名簿」を作成しています。この名簿は区役所が認めた地域団体に提供され、災害時だけでなく、日ごろの見守り活動にも役立てられます。お手元にこの封筒が届きましたら、地域団体への情報提供に「同意」か「不同意」をお聞かせください。

8月頃にこの封筒でお送りする予定です。



対象者 | 新規の方のみ送付します

- 要介護3以上
- 日常生活自立度Ⅱ以上
- 身体障がい者手帳1・2級
- 知的障がい者A
- 精神障がい者1級
- 視覚障がい・聴力障がい3・4級
- 音声・言語機能障がい3級
- 肢体不自由3級
- 難病患者(人工呼吸器装着等の医療機器等への依存が高い人)

問合せ…見守り相談室(城東区在宅サービスセンター ゆうゆう内) ☎06-6936-1131 Fax06-6936-1154

(受付時間) 月～金曜日/午前9時～午後7時 土曜日/午前9時～午後5時30分 (祝日・年末年始を除く)

非常持ち出し品を見直してみよう！

自然災害が発生しやすいこの時期に、あらためて非常持ち出し品を見直してみよう！

今、準備している物品にプラスして、感染症を予防するための物品も準備しておきましょう。



今年もみなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします！

硬貨募金

8/1(土) ▶ 31(月)

— 実施予定 —

昭和41年に1円玉募金としてスタートした硬貨募金運動は、今回で55回目を迎えます。

みなさまの善意で集められた募金は、各地域の敬老月間事業をはじめ、各校下社協の地域福祉活動費として活用させていただくなど、地域福祉の推進に大きな役割を果たしております。

ご協力ありがとうございました！

善意銀行 預託金(品)は地域福祉推進のために役立っています！

広く区民のみなさまから善意によるご寄付を受け、地域福祉の向上のために有効に活用することを目的として、城東区社協では「善意銀行」を開設しています。

令和2年3月1日から5月31日までに、次の方から預託がありました。みなさまの善意を有効に活用させていただきます。(敬称略)

【預託物品】

大阪東部ヤクルト販売株式会社…ヤクルト350本



【払い出し】

高齢者施設等

区社協へのご寄付 (敬称略)

次の方から区社協へご寄付をいただきました。車いすの貸出用に使用させていただきます。

松橋一美

車いす1台



共同募金 - 報告 -

みなさまの善意で寄せられた共同募金は、社会福祉を目的とする事業や活動を支える貴重な財源です。この募金は大阪府共同募金会より城東区社会福祉協議会にも配分され、当区社協の地域福祉活動推進事業や広報紙の発行、校下社会福祉協議会・各種団体への助成金など、さまざまな地域福祉活動に活用されています。

令和元年10月から12月に実施された共同募金運動により、当区社協への配分金が次のとおり決まりました。

地域配分金
10,844,924円

◎配分金等の詳細につきましては、中央募金会ホームページ「はねっと」(<https://hanett.akaihane.or.jp>)にてご覧いただけます。



当事者の会情報

同じ経験をするからこそ、共感できること、分かり合えることがあります。それぞれに、少しでも興味を持たれたら、気軽にご連絡ください。

発達障がいについて考える会

『カラフル』

参加費無料

親の会
当事者の会

毎月第3土曜日 午前10時～正午

※一時保育は当面の間、中止させていただきます。

発達障がいについて関心のある家族の方や発達障がい当事者の方を対象に開催しています。話し合うテーマごとでグループに分かれ、自分の思いや悩んでいることについてお話しています。

不登校・ひきこもり親の会

『ほっとタイム』

参加費無料

毎月第3土曜日 午後1時30分～3時30分

不登校やひきこもり状態にある子どもの保護者の方を対象に開催しています。ご自身が悩んでいることや子どもとの関わり方、子どもの進学や就職などについてお話しています。

【7～9月の開催日】

7/18 8/15 9/19

要事前
申込

ところ…城東区在宅サービスセンター ゆうゆう
問合せ…地域支援担当 ☎06-6936-1153

介護者家族の集い

城東かぼちゃの会

— 年会費1,200円(月額100円) —

毎月第1土曜日 午後1時30分～3時

介護を一人で抱え込むことのないように、日々の不安や苦悩などをざっくばらんに話したり、お互いの近況報告や情報交換をしたりする場として開催しています。介護にお悩みの方は気軽にお越しください。

【7～9月の開催日】

7/4 8/1 9/5

ところ…城東区在宅サービスセンター ゆうゆう

問合せ…城東区地域包括支援センター ☎06-6936-1133

※中止・変更となる可能性がございます。その場合はホームページ等でお知らせいたします。

『ボランティア広場2020』の中止について

城東区社協より「ゆうゆう」88号にてお知らせしておりました。去る6月7日開催予定の『ボランティア広場2020』につきまして、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、やむなく開催を中止させていただきました。イベント開催を楽しみにくださったみなさまをはじめ、関係各位におかれましては大変申し訳ございませんでした。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1面記事

レッツ、チャレンジ!! 今だからこそできること! 応募方法

【川柳・写真】については…

①氏名(ふりがな)、②住所、③電話番号を明記の上、メール・郵送・FAX・窓口にてご応募ください。

郵送 〒536-0005

窓口 大阪市城東区中央2-11-16
城東区社会福祉協議会
生活支援コーディネーター

メール joto-sc@blue.ocn.ne.jp

Fax 06-6936-1154

ご応募いただいた作品は、城東区在宅サービスセンターゆうゆうにて展示の他、一部を次号の城東区社協だより「ゆうゆう」でも紹介させていただきます。

【木のストロー作成キットプレゼント】については…

定員
20名



右のQRコードからご応募いただくか、お電話でお問い合わせください。

8月末まで

お渡し場所 花博展示場(鶴見区焼野1丁目南5) 花博記念公園ハウジングガーデン内

作り方の説明を含め、キットをお渡しします。ご来場が難しい場合でも、一度詳細お問合せください。

問合せ 株式会社アキュラホーム
西日本法人事業部
☎06-4807-7290

たくさんのご応募お待ちしております

※応募が定員数を超えた場合は抽選でのお渡しになります。ご了承ください。

社会福祉法人 大阪市城東区社会福祉協議会

〒536-0005 大阪市城東区中央2-11-16
城東区在宅サービスセンター ゆうゆう
Tel 06-6936-1153 Fax 06-6936-1154



緑の看板が目印です!



開館時間 月～金…午前9時～午後7時
土…午前9時～午後5時30分
※日曜・祝日・年末年始は休み

広報紙「ゆうゆう」は、赤い羽根共同募金の配分金を活用して作成しています。

【ら行】 ら り る れ ろ わ を ん

長音(のばす音) 人差し指を上から下へ下ろす ↓

だく音(っ) 右に動かす

はんだく音(っ) 上に動かす

指文字の型は相手から見た形で表しています