

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
Tel 06-6936-1153 Fax 06-6936-1154
ホームページ <https://www.jyotan-sky.org/>

facebookで「いいね!」してね!



おうち時間を楽しもう!

自宅で過ごす時間が例年以上に増えている今、
みなさんはどのようにお過ごしですか?
せっかくならこの期間にしかできないこと、
好きなことや興味のあることに時間を使ってみるのもいいものです。



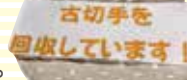
おうちでできること、あれこれ!

『使用済みの切手』はありませんか!

ゆうゆうでは、使用済み切手を集め、活かす活動を応援しています

回収した使用済み切手は、「NPO法人 認知症の人とみんなのサポートセンター」を通じて、若年性認知症の方や病气や介護などのために離職した方などの生きがいとしての「仕事の場」に活用されます!

◎ゆうゆう入り口に回収ボックスを設置しています!.....→
封筒などに貼ってある切手のまわりを1cmほど残して切り、お持ちください。



『正座イス』をつくってみよう!

② お好みの布や紙で包んで

(材料例)

- 発酵乳ドリンクタイプ等の空き箱
- 箱に入るだけのボトル(※)
- 養生テープ
- 隙間埋め用の布や紙
- 箱を包むための布や紙

※使用するボトルは、発酵乳ドリンクのものが頑丈で、適しています。

①

箱の中に空のボトル、隙間埋め用の布や紙を詰めて成形し、養生テープなどで側面を補強します

完成!

断捨離が流行りですが、普段廃棄しているものでもアイデア次第で素敵なグッズに早変わり!

子ども・子育てプラザでは、他にもアイデアグッズをご紹介します。

城東区子ども・子育てプラザ ☎06-6933-2880 (城東区今福西1-1-39)

家の中でも油断しないで熱中症にご注意を!

熱中症予防のポイント!

1 涼しい服装で上手にエアコン!
急に暑くなった日は特に注意! 換気しながらこまめにエアコンの温度調整を!

2 水分・塩分補給!
のどが渇く前に水分補給。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに!

3 日頃から健康チェック!
体調が悪いと感じた時は無理せず休憩を!

4 暑さに備えて体力を維持!
気温や湿度が高い時は周囲の人との距離を十分とって適宜マスクをはずし休憩を!

温度計や湿度計でもチェック!
目安として、**気温28℃以上**もしくは**湿度55%以上**になると**要注意**です!

夏バテ予防に!

食欲が落ちる夏は、麺類など炭水化物中心の食事になりがちです。不足しやすいたんぱく質やビタミン・ミネラルを意識して摂り、バランスのよい食事を心がけましょう!

ポイント

1 たんぱく質

1食ごとにたんぱく質を含む卵、肉、魚、大豆製品を1品摂る

2 ビタミン・ミネラル

ビタミンやミネラルが多い旬の野菜や果物を摂る

3 香味野菜・香辛料

しょうが、しそなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料で食欲増進

4 クエン酸

酢、レモン、梅干しなどに含まれるクエン酸で疲労回復

職員考案

ひと工夫でバランスアップ!

温玉ぶっかけうどん

(一人分) 約380kcal



- うどん +
- 1 温泉卵
 - 2 オクラ
 - 3 大葉・しょうが
 - 4 梅干し

冷やしすぎないほうが胃腸に優しいです。唐辛子、しょうがなどの薬味は体を温める効果もあります。

レンジでチン!

蒸し魚のポン酢和え

(一人分) 約190kcal



- 1 魚の切り身
- 2 キャベツ
- 3 ねぎ
- 4 ポン酢

クッキングシートに切り身、野菜の順に載せ、ポン酢をかけ、液がもれないようにきっちり包み、レンジで約4~5分半、加熱します。

煮るだけ簡単!

ラタトゥイユ(トマト煮)

(一人分) 約240kcal



- 1 豚肉
- 2 なす・玉ねぎ
- 3 にんにく
- 4 トマト缶詰

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、不足すると夏バテの症状が出やすくなります。玉ねぎやにんにくと一緒に摂ると吸収率が高くなります。

※献立例の1~4の番号は上記の食材の番号を表しています

生活自立支援相談窓口 ウィズゆうゆう おしごと応援プラン

「働きたいけど今すぐは不安だな」
「仕事についても長続きできるか心配」

など、置かれている状況によって就労までに必要なステップは人それぞれです。だからこそ一人ひとりの状況に合わせてスタートが切れるよう、当窓口にはその方の段階に合わせた支援があります。

- 生活リズムから整えたい
- 就労経験が少ないので不安

▶ 就労準備事業

- 久しぶりに働くので不安
- いきなり働けるか心配

▶ 就労訓練事業

- 仕事が長続きしない
- 自分に合う仕事が見つからない

▶ 総合就職サポート

仕事を辞めて、長い間次のスタートを切れずにいました。母に相談をすすめられてから電話をかけるまでに1週間かかり、面談当日も不安でした。履歴書の添削や面接練習のおかげで自信が付き、10年ぶりに求人応募する勇気が出ました。

★利用者の声

就労訓練で休んでしまった時、支援員の方から「しんどい時には、無理せずいきましょう」「なんでも相談してくださいね」と言ってもらえたことが、励みになりました。今ではフルタイムで働けるようになりました。

就労支援についての問合せは… 城東区生活自立支援相談窓口「ウィズゆうゆう」 ☎06-6936-1181 城東区役所 1階19番窓口 (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)

企業や団体のみなさま / オレンジパートナーになりませんか？

“オレンジパートナー”とは…

認知症の人にやさしい取り組みを実施する企業・団体です

大阪市では、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる社会の実現をめざし、「オレンジパートナー」制度を設けています。

認知症の人を見守るパートナー団体が増え、取り組みの輪が広がることで、認知症の人が安心して生活できるまちづくりをめざしています。

“オレンジパートナー”の取り組みとは…

認知症の人を支援する取り組みです

例えば…

- 見守りや声かけ
- 対応への配慮
- 相談機関との連携
- 認知症サポーター養成講座を受講し認知症の理解を深める

“オレンジパートナー”になると…

『オレンジパートナーステッカー』をお渡しします

企業・団体名や取り組みを大阪市社会福祉協議会のホームページ等で紹介します。

費用は一切かかりません！

オレンジパートナーになって、認知症の人にやさしいまちづくりをめざしてみませんか？

オレンジパートナーの登録・ご相談は… 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)



区社協は、みなさまの生活をより良くするために身近な場所で寄り添った支援をしています。ここで紹介している事業のほかにもさまざまな福祉活動を行っています



子育て支援ボランティア講座



全9回
受講料無料

ファミリー・サポート・センター事業 提供会員講座
あなたの空いている時間で同じ地域に住む子どもや子育て世代を見守り、支える活動に参加してみませんか？この講座をすべて受講すると、大阪市ファミリー・サポート・センター事業の「提供会員」に登録できます。

とき	ところ
9月 3・10・17・24日 午後1時～4時15分 ※いずれも金曜日	東成区社会福祉協議会(東成区大今里南3-11-2)
10月 1・8・15・22・29日	城東区社会福祉協議会(城東区中央2-11-16)

対象…ボランティア活動や子育て支援に興味があり、城東区内・近隣区にお住まいの成人の方
申込み…8/2(月)より城東区社会福祉協議会に電話または直接来館にて
問合せ…▷城東区ボランティア・市民活動センター(城東区在宅サービスセンター ゆうゆう内) ☎06-6936-1153
▷城東区子ども・子育てプラザ ☎/Fax06-6933-2880 Fax06-6936-1154

ボランティアグループ「椿の会」が育てた玉ねぎが今年もたくさんできました！



園芸ボランティアグループ「椿の会」の紹介
活動日:【定例会】第4水曜日 午前10時～正午、別週1～2回
活動内容:ゆうゆうの花や野菜の水やり、手入れ、収穫の他、地域からの花壇作りや園芸相談、寄せ植え講座など
◀ゆうゆうの屋上には立派な花壇と畑があります

すくすく育った玉ねぎ、人の顔くらい大きいものもできました！

「椿の会」では、ただいまメンバー募集中！興味のある方はセンターまで。

◎ボランティアをしてみたい方、ボランティアにきてほしい方のご相談をお待ちしております。その他の登録グループについて知りたい方は、HPからチェックできます！
問合せ…城東区ボランティア・市民活動センター(城東区在宅サービスセンター ゆうゆう内) ☎06-6936-1153 Fax06-6936-1154 Eメール:joto-v@sunny.ocn.ne.jp

より細やかな支援をするために！

生活支援体制整備事業(生活支援コーディネーター)が変わります！～健康・生きがいをづくりを応援！～

令和3年4月より、各日常生活圏域に“第2層生活支援コーディネーター”を1人ずつ配置し、より細やかなニーズ把握や活動支援、情報提供などを行うこととなりました。

“生活支援コーディネーター”ってなに？
高齢者のみなさまからの「あったらいいな」「やってみたい」という声をカタチにするために、新たな仕組みづくりを考え、情報を発信していくことで、各生活支援コーディネーターが地域の担当として元気できいきと暮らせる応援をしています。

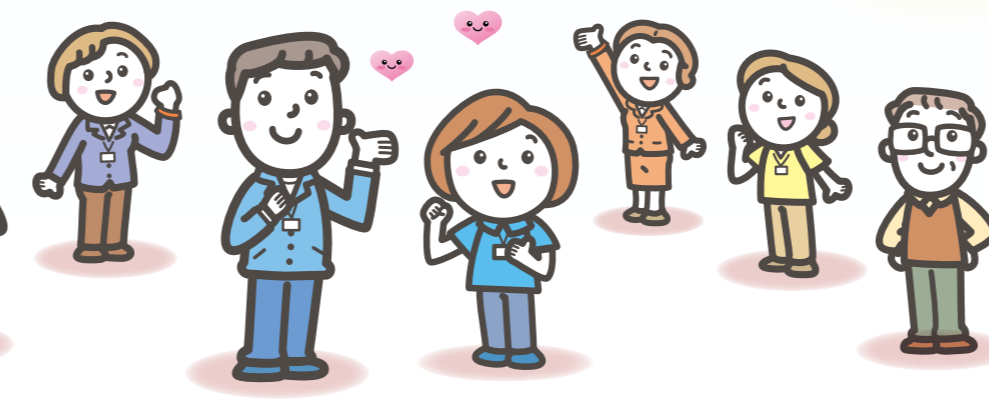
担当地域 生活支援コーディネーター	榎並・成育・聖賢・鯉江 おかじませす！	今福・放出・東中浜・諏訪 こうだす！	鳴野・中浜・森之宮・城東 ふじもとです！	董・関目・関目東・鯉江東 おおみちです！
----------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------------

みなさまの声を聞かせください！
問合せ…生活支援コーディネーター(城東区在宅サービスセンター ゆうゆう内) ☎06-6936-1153 Fax06-6936-1154 Eメール:joto-sc@blue.ocn.ne.jp

『終活相談事業』、いよいよ始まります！

人生の最期まで、自分らしく・より良く生きるための準備として、「終活」は大切な取り組みです。城東区社会福祉協議会では、葬儀・遺言・遺贈寄付・生前整理・介護・死後の手続きなど終活に関する多岐にわたる相談事業を実施するほか、終活についての啓発事業や、死後事務手続きを行う「終活安心プログラム」など、総合的な支援活動を行います。

問合せ…☎06-6936-1153(城東区在宅サービスセンター ゆうゆう内) ★詳細は、次号でお知らせ予定です



今年もやります！

硬貨募金

8/1(日) ▶ 31(火)

＝ 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56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、地域福祉の増進に大きな役割を果たしております。

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

善意銀行

預託金(品)は地域福祉の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3年3月1日から5月30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)

金銭 ● 匿名… 40,000円

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2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 10,450,422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」にてご覧いただけます。(https://hanett.akaihane.or.jp)

区社協へのご寄付

今回いただいたご寄付を最大限活用し、城東区内の地域福祉の推進をめざし、これからも活動していきたいと思っております。

- 中島敏子…………… 布地、はぎれ
- 匿名… 紙おむつ4袋・紙おむつ用パッド1袋
- 匿名…………… マスク、布バッグ

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。それぞれの会について少しでも興味を持たれたら、気軽にご連絡ください。



(参加される方へ)

- ◎ご来場の際はマスクを着用してください。
- ◎手指消毒にご協力をお願いします。
- ◎飲み物は各自ご持参ください。
- ◎発熱や風邪等の体調不良の場合は参加を控えていただきますようお願いいたします。

発達障がいについて考える会 要事前予約
『カラフル』 親の会 (参加費) 当事者の会 (無料)
毎月第3土曜日 午前10時～正午

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

不登校・ひきこもり親の会 要事前予約
『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しています。

◎新型コロナウイルス感染症予防の観点から、定員を30名とさせていただきます。
◎発達障がいについて考える会「カラフル」の一時保育は、当面の間中止させていただきます。

【7～9月の開催予定日】 ところ…城東区在宅サービスセンター ゆうゆう3階
7/17 8/21 9/18 問合せ…地域支援担当 ☎06-6936-1153

どちらの会も途中参加&退出OK

介護者家族の集い (年会費1,200円)
城東かぼちやの会
毎月第1土曜日 午後1時30分～3時

介護に疲れていませんか？ 頑張り過ぎていませんか？ かぼちやの会では、介護を一人で抱え込まないように、日々の不安や苦勞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などを行っています。介護の苦勞を分かち合うことで心が安らぐことができます。介護にお悩みの方、気軽にお越しください。

【7～9月の開催予定日】 7/3 8/7 9/4 ※参加希望の方はお問合せください。

ところ…城東区在宅サービスセンター ゆうゆう3階
問合せ…城東区地域包括支援センター ☎06-6936-1133

◎開催については当会ホームページでご確認、もしくはお電話でお問合せください。

社会福祉法人 大阪市城東区社会福祉協議会

Information

〒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

区社協だより「ゆうゆう」は、各種新聞折り込みの他、区内官公署・社会福祉施設等にて配架しています。他にも「ゆうゆう」の設置や掲示にご協力いただける城東区内の施設や事業所を募集しています。ぜひご協力ください！

ご協力いただける場合は、「配布先名称、送付先住所、希望部数」をEメール・電話等で下記の連絡先にお知らせください。

連絡先…城東区社会福祉協議会 ☎06-6936-1153 Fax 06-6936-1154 Eメール: jousha113@poppy.ocn.ne.jp