

最近、筋力が低下したな～ 何か簡単にできる運動始めたいな～

コロナ禍で外出を控えていて
運動不足だな～と思っている方へ… **オススメです!!**

介護予防教室 参加費無料 先着15名 見学も歓迎 “体験デー”を開催します!

◆介護予防教室（選択型通所サービス）とは…

短期間で集中して、筋力向上・転倒を予防するトレーニングを行う
介護保険サービスの1つです。専門の講師により、簡単な運動や
マシンを利用して、その方にあった指導を受けることができます。



週1回／90分／全14回
介護保険1割負担の方で435円

★卒業後は、ひき続き運動ができる
『卒業者の会』に参加することができます。



脳トレも
あるの

これなら
できそう!

一人じゃ
ないから
楽しい

感染予防の為、
マスク装着での
運動になります!

申込み・問合せ… 西区社会福祉協議会 介護予防担当 TEL.06-6539-8075

認知症のこと / 高齢者の気持ち / 介護している方の気持ち…
知ること・理解することで暮らしやすい西区をめざそう!

第32回

認知症の方を介護している 家族のつどい 拡大版 参加費無料

～介護家族、支援者向け～
認知症についての講座と座談会～



日時 **11/20 (金)** 午後1時30分～3時

場所 **西区社会福祉協議会 第1会議室**

講師…日本生命病院 医師 木藤 友実子 先生
(神経科・精神科)

対象…認知症の方を介護しているご家族の方、
ケアマネジャー、介護事業者、地域支援者 等

★先着20名 ★電話・FAXにてお申し込みください

申込・問合せ…**西区地域包括支援センター**

※申込多数の場合、参加は**ご家族を優先**させて
いただきます。

家族介護支援事業

「家族介護のしおり」 を作成しました!

例年、高齢者を在宅で介護している
家族や地域住民の方に、施設見学や
講座を行ってまいりました。

しかし今年度は、新型コロナウイルス
感染拡大防止のため、在宅介護に関
する冊子を作成することとなりました。
家族介護の負担軽減やリフレッシュに
ぜひご活用ください。



医療、介護、介護予防の
専門家からのアドバイスが
載っています!

(数に限り
ございます)

★ご希望の方は、**西区地域包括支援
センター**までご連絡ください。

企業・団体の皆様

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組み★を実施
する企業・団体等」のことです。認
知症の人が安心して生活できるま
ちづくりを共にめざしましょう!

★「認知症の人にやさしい取組み」

- 認知症の人への
- ・見守りや声かけ
- ・対応への配慮
- ・相談機関との連携 等



登録いただく
「オレンジパ
ートナーステッ
カー」を
お渡しします!

西区地域包括支援センター TEL.06-6539-8075

月～金 午前9時～午後7時 土 午前9時～午後5時 FAX.06-6539-8073

新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階 日・祝・年末年始(12/28～1/3)は休み

相談無料

秘密厳守

西区オレンジチーム

(認知症初期集中支援推進事業)

月～土 午前9時～午後5時

直通電話 **06-6539-8248**

医療・介護・福祉の
専門職がチームで
支援します!

見守り相談室 からののお知らせです！



西区見守り相談室
マスコットキャラクター
きずなちゃん

西区では、約170名の見守り員さん（ボランティア）のご協力のもと“見守り活動”を行っています

近所に気になる人がいるんやけど…

家族のこと、だれに相談したらいいかな…

見守り相談室は、お困りの方を
地域や制度につなげる
パイプの役割を担っています。
お気軽にご相談ください。



専用電話 ☎06-6539-5151

ご返送をお願いします！

1533の封筒でお送りしています！

大阪市からの行政情報をもとに、対象者となる方に「同意書」を発送しています。同意確認ができた方の情報を集約し、地域の見守り活動につなげています。



対象者

- 要介護3以上、要介護2以下で認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上
- 身体障がい者1・2級
- 知的障がい者A
- 精神障がい者1級
- 視覚障がい・聴覚障がい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）

西区社会福祉協議会では、企業の社会貢献活動の推進や社員研修のお手伝いをしています。

地域と企業の 架け橋 vol.8

国内靴下売り上げNo.1！靴下でおなじみの岡本株式会社にお話を伺いました。
岡本株式会社では、毎年大阪市ボランティア・市民活動センターへ
靴下を寄付されており、西区の様々な施設にも靴下が届けられています。

社会貢献活動について、 どのような取り組みをされていますか？

子ども食堂へのクリスマスプレゼントで、子どもたちに靴下を渡したり、児童養護施設退所後の子どもたちの成人式で靴下のプレゼントをしています。子どもたちに満足していただけるよう、一つ一つ気持ちを込めて靴下を選定しています。直接かわかり顔を見ながら靴下を渡すことが出来るのは、とてもやりがいを感じる事が出来ます。



これから西区でチャレンジしてみたい活動はありますか？

例えば西区内でのイベントや行事の際に靴下を寄付し、その寄付した靴下で子どもたちに販売体験をしてもらい、売り上げを西区のより良い発展のためであったり、被災地への支援金などに使ってもらえたらと考えています。
企業を通して社会に貢献していけるようなことに、チャレンジしていければと思っています。

地域と企業の架け橋が少しずつ広がっています。

西区社会福祉協議会では、今後も区内にたくさんの地域と企業の橋を架けていきたいと思っておりますので、ぜひ皆様のお声を当会にお寄せください。

岡本株式会社

西区西本町1-11-9



靴下を通じて地域の皆様の生活に幸福をお届けすることを目指してモノづくりが行われています。さらに、社是（しゃぜ）（岡本株式会社の方針）である「至誠（しせい）・創造（そうぞう）・和合（わごう）」を拠り所に、「世界に通用するマーケティング力の優れたレグウェアメーカーとなる」というビジョン実現の為に、日々挑戦を続けておられます。

至誠	まごころをもってお客様にサービスしよう
創造	仕事にスペシャリティをもとう
和合	一丸となって目標を必達しよう

子どもたちから届いたお礼のメッセージ



令和2年度 区民作品展

日時…11月7日(土)・8日(日) 午前10時～午後4時

場所…西区民センター ホール（午前10時～ホール入口にて受付）

西区にお住まいの方、通勤、通学されている方々から寄せいただいた力作（絵画、写真、陶芸、工芸など）を広く展示しております！
どなたでもご覧いただけますので、ぜひお越しください！

- ※お車でのご来場はご遠慮ください。
- ※自転車でご来場される場合は、必ず駐輪場をご利用ください。
- ※新型コロナウイルス感染予防のためマスクの着用をお願いします。

ぜひ見に来てね！



コロナ禍でまだまだ先が見えないけれど…
工夫しながら
楽しめよう！

頑張った力作を！



みんなであそびにきてね!! 新春たこあげ大会

日時…1月17日(日) 午前10時～午後1時

場所…松島野球場（千代崎1-3 松島公園内）

内容 ◆たこあげ大会 ◆たこコーナー… たこ作り教室 たこ病院

- ※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容などの変更や中止となることがございます。

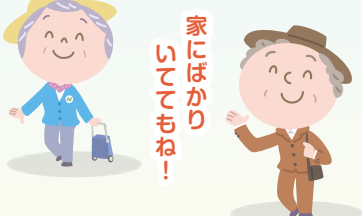


申込不要・参加無料

幼児・小学生・中学生対象

「区民作品展」・
「新春たこあげ大会」
についての問合せは…

西区社会福祉協議会
TEL.06-6539-8075
FAX.06-6539-8073



西区老人福祉センター

西区老人福祉センターでは、市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をしていただくため、各種の相談に応じ、健康増進や仲間づくりの機会の提供などの事業を行っています。また、西区老人クラブ連合会の事務局も併設しています。

ご利用案内
本田3-7-2
TEL.06-6582-9552
FAX.06-6582-9554
休館日…日曜・祝日・年末年始（12/29～1/3）

利用時間
午前10時～正午
午後1時30分～4時

★初めてご利用の場合は「住所・氏名・生年月日が確認できるもの（健康保険証など）」をご持参ください。
※新型コロナウイルス感染症対策のため来館の際はマスクの着用をお願いします。

- ★いきいき百歳体操（毎週月・木曜の午前中に筋力運動を実施）
- ★各種教養講座や健康づくり講座の開催
- ★レクリエーション活動の機会の提供
- ★囲碁・将棋・ビリヤード等の遊具（常時利用できます）



- ★車いすの短期貸し出しも行っております（2週間以内、要身分証明書・印鑑）

（新型コロナウイルス感染症予防対策のため一部サークルを中止しています）

★自主サークル活動 \ 随時見学受付中 /

書道、編物、お茶、民謡・新舞踊、詩吟、俳句、日本画、お花、民謡、太極拳、カラオケ、卓球、アート九条、絵手紙、俳画、コーラス、フラダンス、ペインティング、手芸、「たんぽぽ」（カラオケ）、和太鼓、唱歌、お琴、健康オカリナ、絵文、健康太極拳、ゆったりヨガ、ピアノで歌おう など



（新型コロナウイルス感染症予防対策のため一部サークルを中止しています）

西区子ども・子育てプラザ

～利用時間・人数の制限を設けながら、事業を実施しています！～

乳幼児の「つどいの広場」、児童の健全育成、遊び場の開放等の事業を行っており、イベント・講座も一部再開しています。事前予約が必要なものもありますので、HPをご覧ください。電話、窓口にてお気軽にお問い合わせください。



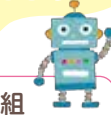
子育て支援講座「子どものイヤイヤ期 どうしたらいいの？」

11/8 ② 午前10時30分～正午
老人福祉センター 1階ホール（当プラザ併設）にて
対象…子育て中の保護者または子育てに関心のある方
定員…先着10名（要予約）10/14（水）より申込開始
※一時保育はありません

にし・おもちゃ病院

毎月第1② ①午後1時30分～2時
②午後2時～2時30分
当プラザ2階音楽室にて
※おもちゃの状態によっては修理できない物もあります
定員…各枠先着3組（要予約）前日までに

壊れたおもちゃをおもちゃドクターがなおします！



おうち時間でできる！ 簡単おりがみコーナー！

秋といえばお月見！月にはうさぎがいると言ったりしますよね。
ボランティアとしてデイサービスや立寄り処で

おりがみの講師をしていただいている湯浅さんに、
簡単につくれるうさぎのおり方を教えていただきました！



1 おりがみとハサミを用意します

2 おりがみを三角におります

3 おりがみを広げ、おり線に合わせて三角をつくります

4 反対側もおり線に合わせて三角をつくります

5 白い部分の角をおり上げます（ピンク色が少しかぶる程度）

6 おり上げ部分の半分をおり返し、小さい三角をつくります

7 裏返して半分におります

8 8の写真の面が外側にくるように点線で山おりします（9の写真がおったかたちです）

9 先を持って引っ張るようになめにおります

うさぎの顔と耳になるよ！

12 耳になる部分をハサミで半分くらい切ったら完成!!



共同募金 ～西地区募金会だより～

赤い羽根共同募金にご協力をお願いします！

ご寄附は、被災地支援はもとより、
皆様がお住まいの地域での
様々な福祉活動やボランティア活動などに役立っています。
子どもから高齢者、障がいのある方など
みんなと一緒に安心して暮らせるまちづくりに役立てられます。

受付期間

10月1日～12月31日

募金箱の設置場所

- 西区社会福祉協議会(西区役所合同庁舎6階)
- 西区役所(1階)
- 西区民センター
- 西区子ども・子育てプラザ
- 西区老人福祉センター
- 金光教玉水教会
- 大阪中部ライオンズクラブ
- 大阪西南ロータリークラブ
- 大阪御堂筋本町ロータリークラブ



令和2年度
西区共同募金配分金・
地域募金助成金
のご報告

7月29日に開催した、西区共同募金配分金・地域募金助成金審査委員会において次の団体への助成金交付が決定いたしました。

- 西区老人クラブ連合会
- 西区青少年指導員連絡協議会
- 西区子ども会連合協議会
- 西区青少年福祉委員連絡協議会
- 西区スポーツ推進委員協議会
- 一般社団法人 こもれび
- NPO法人 ユートピアにし
- 西区成人の日記念のつどい実行委員会

心温まるご支援・ご協力をよろしくお願いいたします！ 問合せ先…西地区募金会(西区社会福祉協議会)

善意銀行だより

令和2年6月1日から9月30日までに、
下記の方々から善意の預託をいただきました。
預託いただいた金品は、福祉活動支援・福祉
団体援助につかわせていただきます。

- 株式会社 丸高製作所 様
- カルビー株式会社 様
- 匿名希望4名

ご協力
が
ま
う
す

賛助会員
ご加入のお願い

西区社会福祉協議会は、
地域福祉活動の充実と財政基盤の安定をはかるため
皆様からの賛助会費や寄付金を募集しております。
ぜひともご協力をよろしくお願いいたします。

賛助
会費
(年額)

個人

1口 1,000円

団体・法人

1口 10,000円

※口数に制限はございません。何口からでもお申込みいただけます。

〔申込・受付〕各地域役員 または 西区社会福祉協議会

令和元年度
決算報告

令和2年度第1回理事会及び評議員会において、令和
元年度事業報告及び決算報告が承認されました。

西区社会福祉協議会では、誰もが安心して暮らせるま
ちづくりを目指し、様々な福祉事業を推進していきます。

収入の部

単位:円

会費収入	2,931,000
分担金収入	380,000
寄附金収入	2,688,760
経常経費補助金収入	345,408
事業交付金収入	42,700,000
助成金収入	3,310,000
受託金収入	179,137,609
事業収入	385,500
介護保険事業収入	67,539,866
受取利息配当金収入	847,560
その他の収入	1,732,640
合 計	301,998,343

支出の部

単位:円

人件費支出	191,383,255
事業費支出	71,602,573
事務費支出	8,412,283
共同募金配分金事業費	294,000
分担金支出	331,000
助成金支出	3,146,400
固定資産取得支出	2,914,920
基金積立資産支出	5,621
積立資産支出	298
当期資金収支差額	23,907,993
合 計	301,998,343



お詫びと訂正

『西区社協だより』69号の賛助会員掲載につきまして、
誤りがありましたので下記のとおり訂正いたします。

誤 令和2年度会員

誤 西区健康づくり推進協議会 コスモス会

正 令和元年度会員

正 西区食生活改善推進協議会 つたの会

— ご迷惑おかけいたしましたことを深くお詫び申し上げます —



社会福祉法人 大阪市西区社会福祉協議会



- 住所: 西区新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階
- 電話: 06-6539-8075 ■Fax: 06-6539-8073
- Eメール: ku-shien@nishi-fukushi.or.jp
- 利用時間: [月～金] 午前9時～午後7時
[土] 午前9時～午後5時30分
- 休館日: 日・祝・年末年始(12/29～1/3)
- ホームページ: <http://nishi-fukushi.or.jp/>



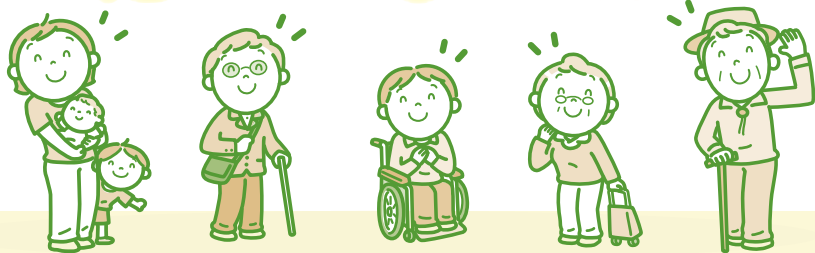
こちらの入口を
ご利用ください



みんなが過ごしやすい

避難所づくり

／考えてみませんか？／



地震や豪雨災害など、近年多くの自然災害が起こっています。

ご自身の住む住居での在宅避難が難しい場合、妊婦の方や高齢の方、障がいがある方、けがをされた方や外国の方など多くの地域住民の方が身近な小学校などの『避難所』へ避難することになります。

様々な方が過ごすことになる『避難所』について、ひとつ考えてみましょう。

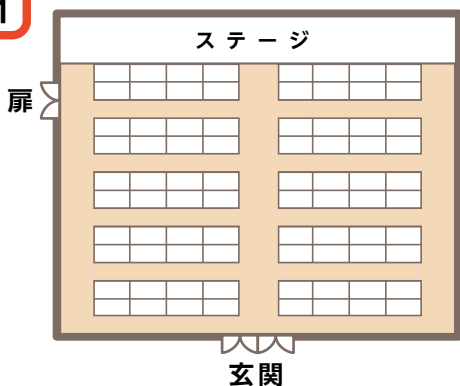
そこでクイズです！

クイズ

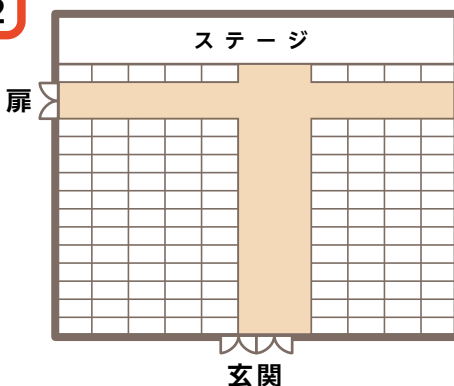
体育館を避難所として開放します。
通路の確保はどこがよいと思いますか？

※トイレは体育館扉の外にあることとします
※1マス分が1家族で使用するスペースとします
茶色の部分が通路です

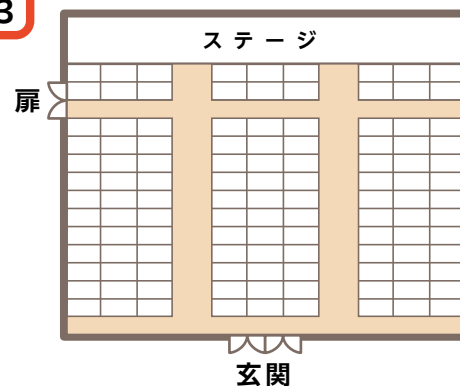
1



2



3



ポイントは／どんな視点で考えるか！

視覚障がいがある方は、壁を伝って移動することで、慣れない場所でも比較的移動しやすくなります。また、通路が確保されていることで、車椅子を使用している方も体育館での避難が可能となったり、通路が壁際にある、出入り口につながっていることで体育館内の区画整理の役割も果たし、避難者のプライバシーを確保しやすくなります。

また、通路への配慮だけでなく、区画のエリア分けへも意識が向けば、授乳スペースを事前に確保できたり、日常的に介助が必要な方はどのエリアが過ごしやすいかを考えることもできますね。新たな課題に気づくかもしれません。

(こたえ... ①)

- ！視覚障がいのある方が壁を伝って移動しやすい
- ！車椅子を使用している方も移動しやすい



- ！通路を複数設けることで「授乳スペース」の確保や「介助が必要な方のエリア」などを作りやすい



避難所参考例

熊本県益城町
益城中央小学校

普段がユニバーサル*な視点なら...

災害時には普段の課題がより大きくなって現われてきます。日常生活の中で皆さんの意識の中に「自分もみんなも過ごしやすい空間はどのようなものだろう」という視点を少しでも持ていただくことで、その積み重ねが「誰にとっても住み心地のよい地域生活」につながっていきます。

避難所づくりをきっかけに“みんなが過ごしやすいユニバーサルデザイン”の考え方も知っていただければと思います。

★「ユニバーサルデザイン」とは... UD Universal Design

「障がいの有無、年齢、性別、人種等にかかわらず多様な人々が利用しやすいよう都市や生活環境をデザインする考え方」



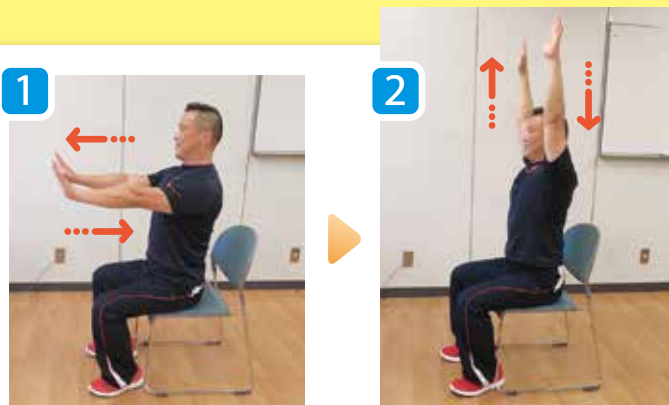


おうちでできる簡単体操

姿勢改善・肩こり予防

両手を押して上げる運動

両手を前にだし、
戻したあと
両手を上に上げます



★慣れてきたら
ペットボトルなどを
持ちながら
行ってみましょう

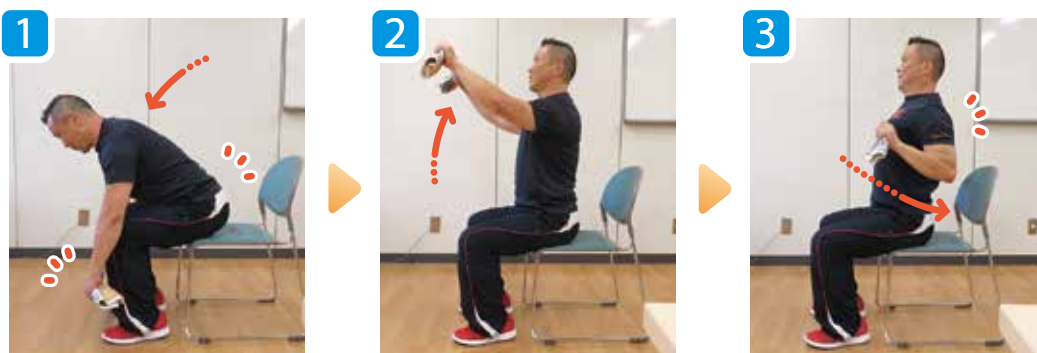
どの体操も
10回×2セットを目標に
無理のない程度に
取り組んでください。

体操は **週に2～3回**
運動する習慣をつけると
効果が期待できます。

肩こり予防

ボートこぎ運動

椅子に浅めに座り、
両手でタオルを持ったまま
ボートをこぐようにして
胸のあたりまで近づけます

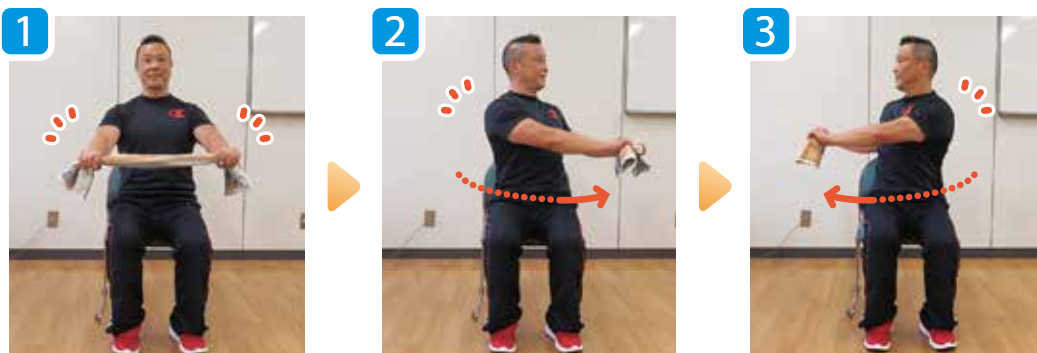


(ポイント)
.....
背中が丸く
ならないよう
気をつけましょう！

お腹のひきしめ・体幹強化

上体ひねり運動

椅子に浅めに座り、
両手でタオルを持ったまま
横を見るように
上体を左右にひねります



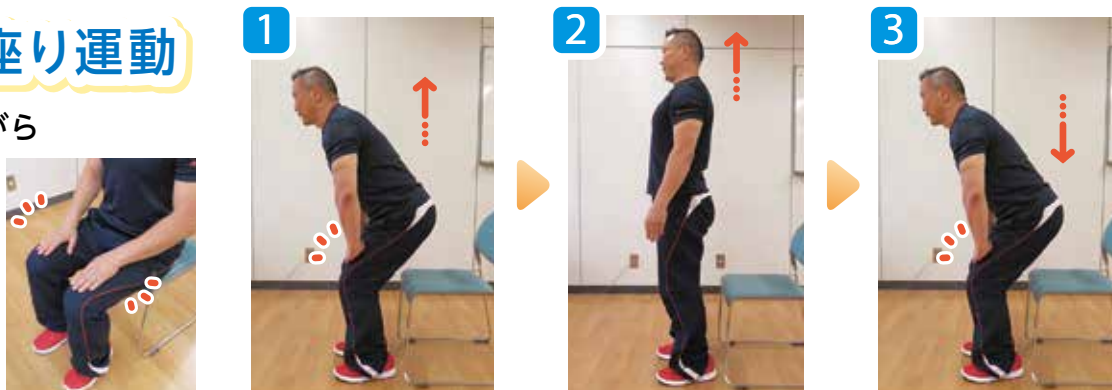
(ポイント)
.....
ひねったところで
少し止める！

足腰の筋肉強化

椅子の立ち座り運動

ふとももをおさえながら
ゆっくり立ち上がり、
ゆっくり座ります

【準備】.....
両手をふとももの
上に置きます



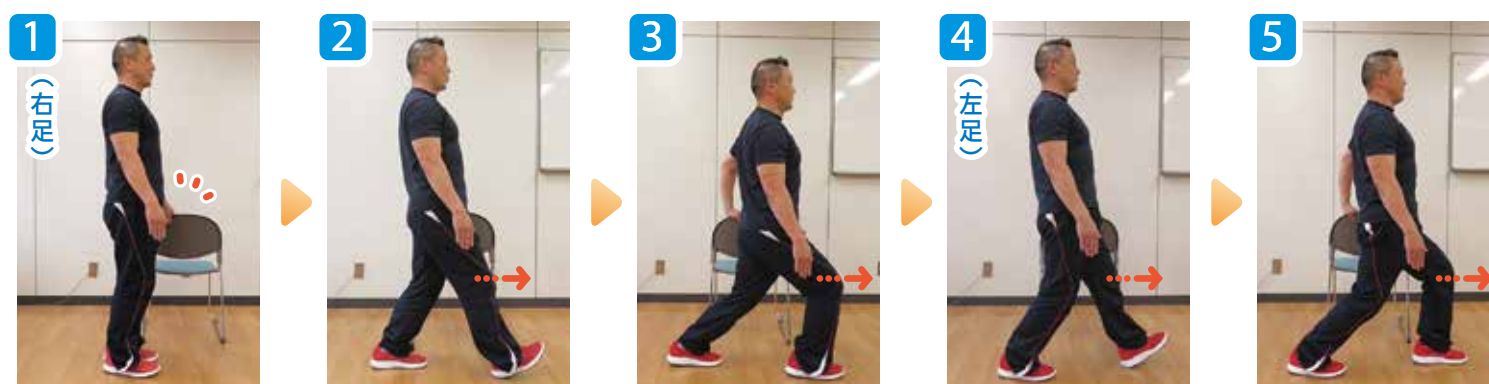
★慣れてきたら両手を
胸にクロスさせた
状態で立ち座りして
みましょう



転倒予防

足の踏み出し運動

壁や椅子の背に手を添え、足を前に踏み出します。足をゆっくりもとの位置に戻します
★慣れるまでは交互の足を順番に ★慣れてきたら同じ足を続けて行いましょう



(ポイント)
.....
着地は
かかとから！

