



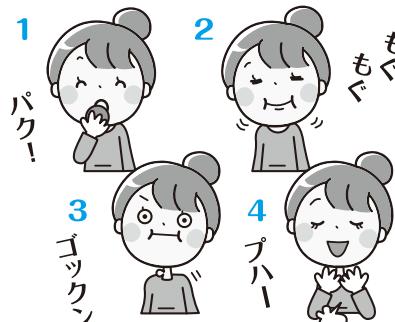
# はびきの 社協だより

(この社協だよりの作成には外出自粓高齢者・障がい者見守り支援事業交付金が使われています)

TEL 072-958-2315  
FAX 072-958-3853  
ホームページ 羽曳野市社協 検索  
メールアドレス hasyakyo@alpha.ocn.ne.jp  
1.5.8.10月発行



発行所 社会福祉法人 羽曳野市社会福祉協議会 〒583-8585 羽曳野市誉田4丁目1-1 (総合福祉センター内)



嚥下(えんげ)とは、  
口の中の物を飲み下すことです。



一文字ずつ大きな声で発声、  
これを4セット

1  
パク!  
2  
もぐ  
3  
ゴックン  
4  
ブハー

新型コロナウイルスの感染拡大で、ほとんどの事業がストップしてしまいました。「中止するばかりではなくて、やってみることも大事。」という校区福祉委員長の一言から、小地域ネットワーク全体会議が11月12日に開催され、約40名の参加がありました。今回

は、校区内にある鍼灸整骨院の先生を2名お招きし、閉じこもりがちで運動不足になっている人にお勧めし

た。「中止するばかりではなくて、やってみることも大事。」という校区福祉委員長の一言から、小地域ネットワーク全体会議が11月12日に開催され、約40名の参加がありました。「中止するばかりではなくて、やってみることも大事。」という校区福祉委員長の一言から、小地域ネットワーク全体会議が11月12日に開催され、約40名の参加がありました。

などに効果が期待されます。人と話す機会が減つている方は特に嚥下機能が低下しており、誤嚥性肺炎のリスクが高くなっています。ぜひ、「パタカラ体操」を

## 途切れかけたつながりを再び結びあわせるために

みんなで歩いて、  
閉じこもりを防ごう！  
とで、11月24日に第1回目

みんなで歩いて、心と身の健康を保とうというこの状況を心配し、何とかしないといけないという思いのもと、サロンでは参加者の皆さんにご意見を伺いました。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、家で閉じこもりがちになっている方が古市府営住宅で多くおられる。このままでは、身体が弱っていくばかり。この状況を心配し、何とかしないといけないという思いのもと、サロンでは参加者の皆さんにご意見を伺いました。



● 皆の顔を見られるだけで嬉しい ●



● こういうことを企画してくれて有難い ●

## 白鳥校区福祉委員会

体操を習慣づけて、  
生活不活発病を防ごう



みんなで歩いて、  
閉じこもりを防ごう！  
古市南校区福祉委員会

の「歩こう会」を開催しました。当日は、晴天で暖かな

陽気にも恵まれ、絶好の

ウォーキング日和となりま

した。どれくらいの参加人

数になるか心配していましたが、20名弱の参加者が

集まり、皆で府営住宅周辺

を歩きました。歩き終えた

皆さんは、とても清々しい

表情をされていました。今

後も定期的に開催していく

ます。

一人ひとりの想いをつなぎ 結びあう地域づくり

## 途切れかけたつながりを再び結びあわせるために 令和2年度 校区福祉委員会連絡会 を開催しました!

市内14小学校区のすべてに組織されている「校区福祉委員会」。校区福祉委員会連絡会は市内14の校区福祉委員会の連絡調整を図り、社協との連携を密にして、福祉の増進を図ることを目的に開催しています。今年度初めての開催となる連絡会は、「地域福祉活動における感染対策」をテーマに、藤井寺保健所と医療法人はあとふる運動器ケアしまだ病院の感染症専門の職員の方々を講師に招き、感染予防対策や地域活動での注意点などを学びました。

実際に、ウイルスに見立てた特殊なクリーミーを手に塗り、手を洗つてもうつた後に「ラックライト」を当てて洗い残しがどれくらいあるのかを体験しました。しっかりと手を洗つたつもりでも洗い残しが目に見えたことで、時間をかけて丁寧に手を洗うことが感染予防につながるのだと実感しました。

新型コロナウィルス感染症の影響で、地域の活動やイベントが中止や縮小を余儀なくされている

中で、住民が孤独や不安を感じることが少しでも軽減できるように、各校区福祉委員会では感染予防対策を図り、工夫をしながら今できる取り組みを進めています。



きれいに手洗いが  
できているかチェック!



## 「ふれあい会食会」「子育てサロン」を中止しています

一人暮らし高齢者を対象とした「ふれあい会食会」と子育て中の親子を対象とした「子育てサロン」は、新型コロナウィルス感染症拡大の状況を鑑みて、今年度中の開催を中止しています。皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程、よろしくお願いします。



10月16日に羽曳野市就労準備支援イベント「世界遺産 百舌鳥・古市古墳群を歩く」を実施しました。

この講座は、「そろそろ就労準備をしていきたいが何をしていいのかわからない方」などが、自分の住む町を知る」と、外へ出るきっかけにしてもらえるように企画しました。参加者には

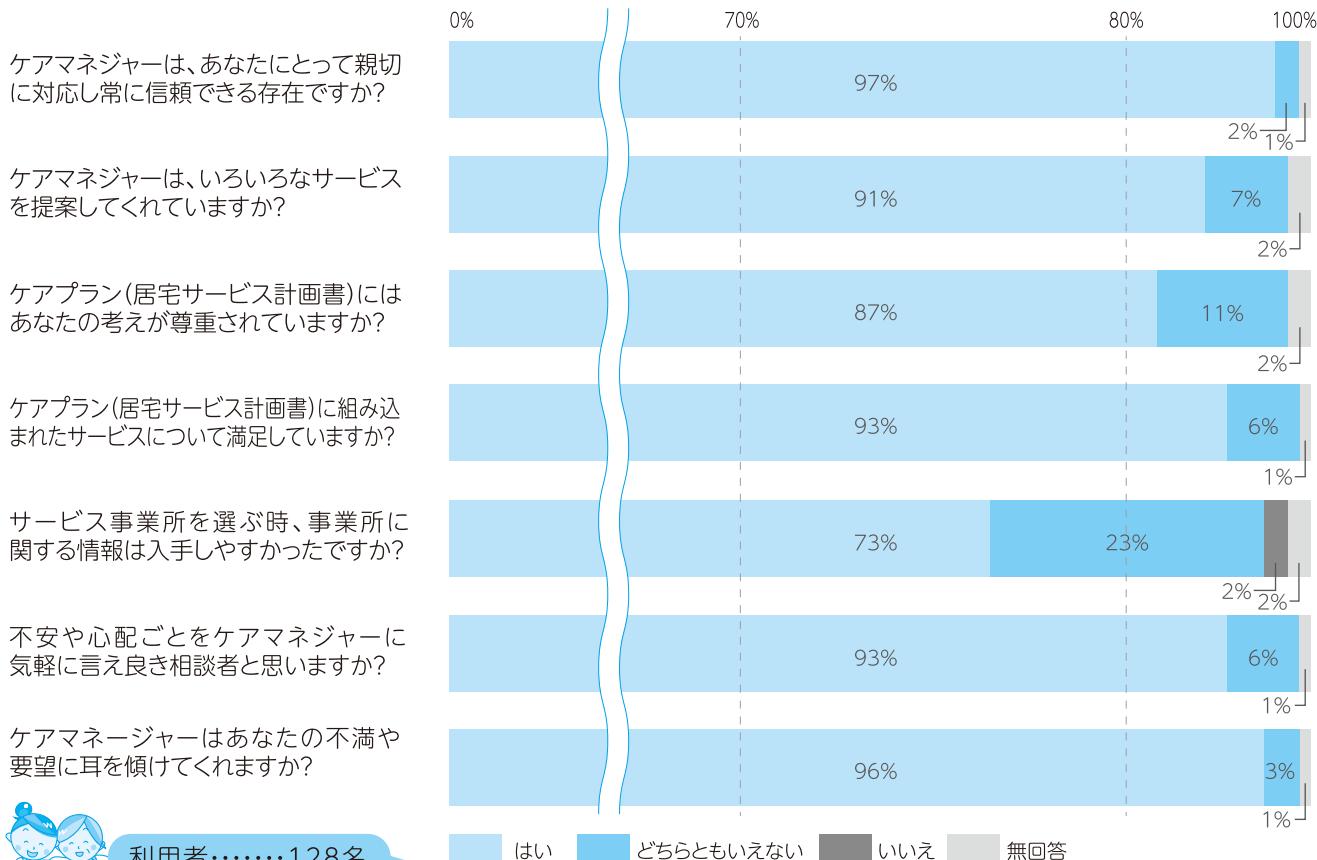
市役所から応神天皇陵を、一周しながら参加者同士、支援者とともに立ち話や写真を撮りながら過ごしていただきました。羽曳野市生活自立相談窓口では、離職期間が長く、外出も少なくなっている方の就労に向けての相談も受けています。

## 「世界遺産 百舌鳥・古市古墳群を歩く」 実施しました。

羽曳野市就労準備支援イベント



## 社協ケアマネジャーについての満足度・不満足度アンケート結果



アンケートにご協力ください、ありがとうございました。アンケート結果を基に、ご利用者様にご満足いただけるように取り組んで参ります。

### その他のご意見

母が認知症のため介護者の不安・不満等よく聞いてくださいます。本当にありがとうございます。

社会福祉協議会のケアマネージャーさんを選んで良かったと感謝しております。

電話よりもショートメールを使いたいのでケアマネに1台持たせてほしい。

時間は少し前後してもいいのですが、少しでも遅くなる時は連絡がほしいです。

サービスを追加変更した際に、担当者会議を自宅に集合して行われますが、些細なことであれば不要な気がします。

言葉かけも丁寧で優しく、なんでも話したく相談したくなるように思います。ありがとうございます。



ご協力ありがとうございました。

このプレゼントのお年玉及びお菓子代は皆様にご協力いただいた「歳末たすけあい運動募金」を活用させていただきました。

今年のサンタクロース訪問は、新型コロナ感染症予防のため中止としましたが、今年も市内の児童養護施設(高鷲学園・羽曳野荘)と四天王寺悲田院通園施設の子どもたちにクリスマスプレゼントを届けました。

**プレゼントを届けました**

## フードドライブ協力ください

～「もったいない」を「ありがとう」に～

ご家庭に眠っている食品はありませんか？

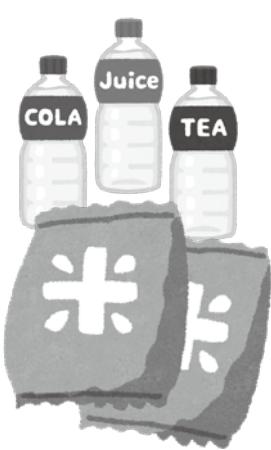
### ★フードドライブとは？★

いただきものや買いすぎてしまつた食品など家庭や企業で余った食品を募る活動です。

羽曳野市社協への相談の中には「今日・明日食べるものがいる」などの悩みを抱えている方がおられます。皆様からご寄付いただいた食品は生活にお困りの方への支援に活用させていただいています。

### 【ご協力いただきたい内容】

- 賞味期限が明記されているもの
- 賞味期限が1ヶ月以上残っているもの
- 常温で保存が可能なものの未開封で中身が破損していないもの
- 生鮮食品、冷蔵食品、アルコール類は対象外です。



### 【ご寄付いただきたい食品】

- お米（令和元年度産以降のもの）
- インスタント食品、レトルト食品
- 乾麺
- 保存食品（缶詰、瓶詰）
- 飲料（ジュース、紅茶等）
- ギフトパック（お歳暮、お中元等）

①羽曳野市社会福祉協議会事務局  
(羽曳野市役所別館1階7番窓口)  
②羽曳野市社会福祉協議会  
西部事務所  
(羽曳野市支所向い)

### ★受付場所★



## ボランティアグループ 「カトレア」 メンバー募集!!

ボランティアグループ「カトレア」は、「捨てればゴミ、活かせば資源」をモットーに、牛乳パックの回収と整理をして業者に売却し、その売上金を羽曳野市社会福祉協議会に寄付する活動を行っています。これからも活動を続けていくために、あなたの力が必要です。一緒に活動しましょう!!



活動内容  
①牛乳パック回収  
(運転免許証をお持ちの方)  
②牛乳パックの整理

活動日時 随時  
活動場所 羽曳野市社会福祉協議会  
ボランティアセンター  
問合せ 羽曳野市社会福祉協議会  
☎ 072-958-2315

牛乳パックの回収を行うため車の運転できる方を募集します

### 表彰おめでとうございます



#### 大阪府社会福祉ボランティア知事表彰

- 羽曳野傾聴「楽花生」



#### 大阪府社会福祉協議会会長表彰

- 古市校区福祉委員会

## 保育士を募集しています



くわしくは、ベビーハウス社協までお問い合わせください。

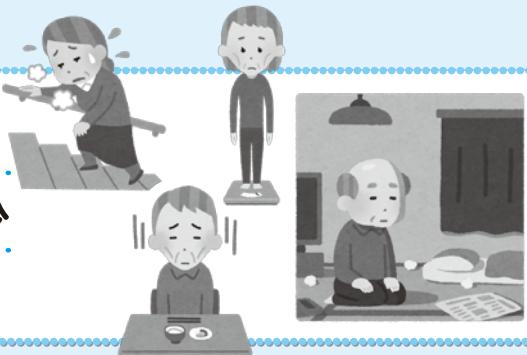
今すぐ  
始めよう！

# フレイル予防のススメ

年末年始やこの時期の寒さで、コロナ禍の外出自粛も重なり、外に出るきっかけが減る中、今まで以上に意識してフレイル予防をおこなう必要があります。ご自身の健康のために、今すぐフレイル予防に取り組みましょう！

## フレイルとは？

- 1 筋肉の低下 体重の減少
- 2 身体機能の低下 外出頻度の減少
- 3 食事摂取量低下 低栄養



## フレイル予防

### 1 運動しよう！

#### 指輪つかテスト

ふくらはぎが  
細くなっ  
ていませんか？



指がくっつかなければOK！

1日40分を目標に  
気づいたとき、  
こまめに動こう！



週2回は少しきつめの運動も

10回3セットを目指しましょう  
いすからゆっくり立ち上がって  
ゆっくりいすに座る運動



### 2 積極的に社会参加しよう！

#### 趣味や ボランティア等 の地域活動



社会とのつながりを  
失うことがフレイル  
の最初の入り口です。

ドミノ倒しにならないように！



### 3 栄養をとろう！

良質なたんぱく質を  
しっかり食べて  
筋肉をつけよう！



半年に1回、  
お口の定期検診を  
受けよう！



#### オーラルフレイルとは

フレイルの前段階であるプレフレイル。口から食べ物をこぼす、ものがうまく呑み込めない、滑舌が悪くなる等といった症状。全身的な機能低下が進むことを示し、これをオーラルフレイルという。

月	げんきっこクラブ		園庭開放
1月	7(木) 新年子どもの会	14(木) にっこりキッズ	28(木) 砂あそび
2月	4(木) あおぞら広場	18(木) 交通安全	25(木) 砂あそび
3月	3(水) ひな祭り会	11(木) とまちやん	25(木) 砂あそび

○園庭開放日が雨天の時は、ホールを開放します。

○申し込み、予約はいりません。

○来年度の日程につきましては、社協だより5月号でお知らせします。

園内見学が希望の方は上記の日程で事前に電話連絡をお願いします。

様々な遊びを提供していきたいと考えていますので、当日気軽に遊びに来てくださいね。お待ちしています。

○対象 4月1日現在で

0～3歳の子どもと保護者

○時間 10時～11時半

(園庭開放は11時終了)

○場所 あおぞら保育園ホール  
及び園庭

(園庭開放日が雨天の時は、  
ホールを開放します。)

## 遊びにきてね



所在地

古市2丁目  
2-27

TEL

072-950-1105



がんばってほるぞー！



おおきいおいも  
みーつけた



松倉さんの畠

さつまいも  
クレープづくり



じょうずに  
つくれたよ！



古市校区の方々のご協力で、園の行事で自然に触れ合えるさつまいも掘りへ行きました。土を掘ついくと、「うわあーすー!!」とびっくりするくらい大きなお芋が顔を出しました。「まだあるはず」と手を使つてその横も掘ると、たくさん連なつているお芋が出でてきて大豊作!!

農園のおじいちゃんが大事に育

てたお土産もたくさんいただきました。「歩く」ことがほとんどない生活が主流となつてきましたが、足を使うことで足腰を鍛え脳の活性化につながります。また、景色を見ることで五感も刺激されま

す。食べ物に感謝しながらクッキン

グも楽しみました。貴重な体験をありがとうございました。

## さつまいもがたくさん



とっても  
おいしかった！



所在地  
高麗9丁目  
2-17  
TEL  
072-930-0240



## 秋の遠足＆お楽しみデー

### 第19回ゆめつじゅんじゅかい

10月3日、「第19回ゆめつじゅんじゅかい」を行いました。今年度は、2～5歳児のみの参加とし、当日はすがすがしい青空の下で運動会に向けて練習してきた姿を存分に発揮していた子どもたち。かけっこ・ダンス・巧技台など、どの姿もとても素敵でした。そして5歳児は、どの種目でも「さすが!」という姿を

見せてくれ、初めて取り組んだパラウェーブはとても感動的で、リレーも大接戦の勝負となりました。子どもたちの嬉しそうな笑顔もたくさん見られ、運動会を行うことが出来て本当に良かったです。またみんなで元気に過ごしていきたいと思います。

毎年秋の遠足は、3・4・5歳児が合同で参加していましたが、今年度は新型コロナウィルス感染症の為、5歳児のみがバスで大泉緑地まで行きました。遊具でたっぷり遊ぶことができ、秋の自然を感じながら楽しい思い出をみんなで作ることができました。

3・4歳児は園内で子どもたちが特別に何か楽しめる事はないかと考え、1クラスずつ別日に「お楽しみデー」を行いました。3歳児は「遠足ごっこ」を行い、製作でお弁当作りをしたり、バス「じゅうじ」でなかよし広場に作られた「ウキウキ公園」へ行つていっぱい遊びました。

4歳児は大好きな絵本の「わんぱくだん」に変身して園内探検を楽しみましたよ。「生き物ランド」「遊びランド」「昆蟲ランド」の3つのエリアが登場し、探検に夢中の子どもたちでした。



4歳児



双眼鏡を持って、  
探検に出発！！



3歳児



お弁当作り。  
おいしそうでしょ！



5歳児



いっぱい遊んで  
楽しかったね。

# ☆善意のご寄付ありがとうございました☆

令和2年9月1日～令和2年11月30日  
(敬称略・受付順)

## 福祉基金 現金のご寄付：社会福祉の様々な事業に使わせていただきます

四ツ葉のクローバー 涌元 順子	¥6,000	匿名	¥30,000
はびきのシャンソン教室	¥13,663	匿名	¥10,000
浅田 照次	¥60,000	匿名	¥2,000
浅田 悅弘	¥30,000	匿名	¥2,000
羽曳野市環境衛生事業協同組合	¥90,000	匿名	¥2,000
服部 品子	¥9,000	匿名	¥2,000
ピオラの集い	¥2,000	匿名	¥2,000
小林エンジニアリング	¥15,000	大阪東部ヤクルト販売株式会社	¥40,000
小林 翔浩	¥15,000	近鉄タクシー労働組合	¥28,080
羽曳が丘詠歌講	¥11,169		
コスモス	¥30,000		

### 歳末たすけあい運動募金として

新型コロナウイルス感染症の影響により予定が中止・延期となる場合がございます。予めご承ください。

400㎖献血、複数回献血へのご協力をお願いします。  
特に若年層の献血者が激減しています。

各会場受付時間 午前10時～午後4時30分

60歳以上の献血は、献血される方の健康を考え、  
64歳の間に献血経験がある方に限ります。

しーこはびきの  
(羽曳野ライオンズクラブ共催)

①1月26日(火)  
羽曳野市役所  
(羽曳野ロータリークラブ共催)

②2月5日(金)

### 献血日程

### 愛の献血にご協力を！



### 市民のみなさまへ

新年あけまして  
おめでとうございます  
皆様のご多幸を  
お祈り申し上げます



羽曳野市社会福祉協議会  
会長 鎌田孝司  
役員一同

子育てに関するなど、お気軽にご相談ください。  
くわしくは、保育園までお問い合わせください。

### スマイルサポート相談

毎日(土・日・祝除く) 9時～17時  
予約不要 直接おこし下さい(電話でも可)  
場所 総合福祉センター 1階7番窓口  
電話 (958-2315)

### 生活自立相談

毎日(土・日・祝除く) 9時～17時  
予約不要。直接おこし下さい。  
(電話相談及び訪問相談可)  
場所 総合福祉センター 1階7番窓口  
電話 (958-2315)

### 福祉なんでも相談(総合福祉相談)

毎日(土・日・祝除く) 9時～17時  
予約不要。直接おこし下さい。  
(電話相談及び訪問相談可)  
場所 総合福祉センター 1階7番窓口  
電話 (958-2315)

### 介護相談

毎日(土・日・祝除く) 9時～17時  
予約不要。直接おこし下さい(電話でも可)  
場所 総合福祉センター 1階7番窓口  
電話 (958-2315)

### ボランティア相談