

社協だより



ふれあい生野

発行 社会福祉法人大阪市生野区社会福祉協議会(区社協) 〒544-0033 大阪市生野区勝山北3丁目13番20号
TEL:06(6712)3101(代) FAX:06(6712)3001 ホームページ <http://ikunoku-shakyo.jp/>

編集 広報編集委員会 編集委員長・岩井徳次 (発行責任)生野区社会福祉協議会 年3回発行



広がって
います!

「百歳体操」



あなたは今、健康ですか？

5年後、10年後はどうでしょうか？

「百歳体操」は、何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。
高知市が開発し、今では全国に体操の輪が広がっています。

「百歳体操」は、全て簡単・安全なので誰でもすぐに始めることができます。
生野区では、現在20カ所で開催しております。ぜひ始めてみませんか？

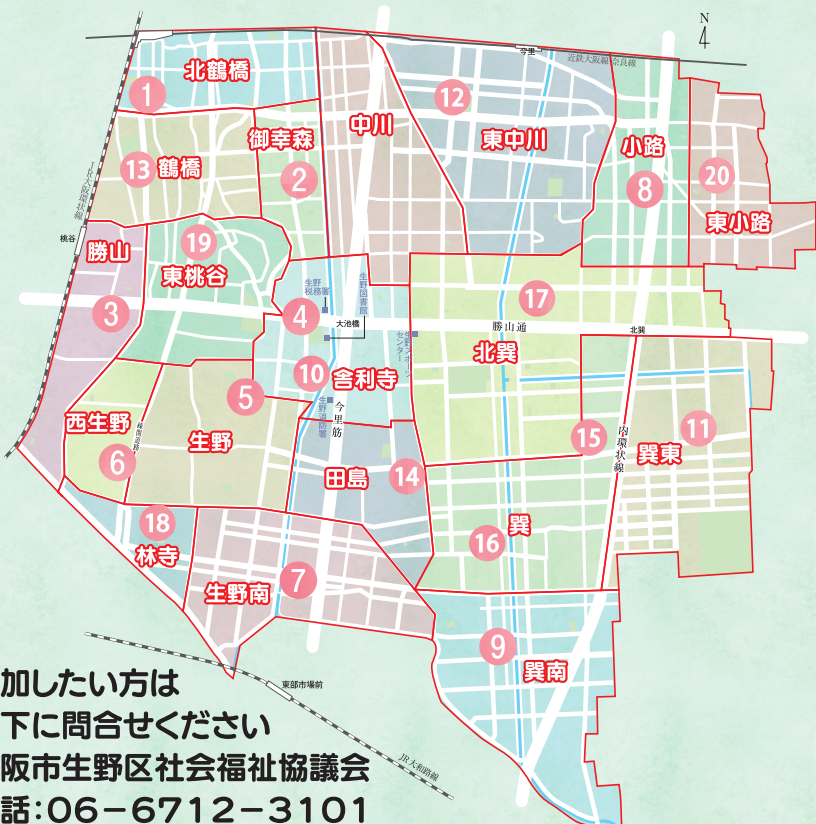
こんな方におすすめ!

- 👉 若い頃より、つまづくことが増えた
- 👉 すぐエスカレーターやエレベーターに乗ってしまう
- 👉 椅子から立ち上がる時に、つい「よっころしょ!」と言ってしまう



50歳を過ぎて筋力トレーニングを行っていないと、毎年ペットボトル約1本分(454グラム)の筋肉が減り、80歳までに筋肉は半分になってしまいます。
しかし、いきいき百歳体操を続けることで、90歳を超えた方でも筋肉をつけることができます!

(大阪市福祉局高齢者施策部高齢福祉課 ホームページより一部抜粋)



参加したい方は
以下に問合せください
大阪市生野区社会福祉協議会
電話:06-6712-3101

※場所によっては、満員で入れないこともあります。
※因・百歳体操とあわせて、「かみかみ百歳体操」をおこなっているところもあります。
現在、右上の一覧で開催されています。

	日 時	場 所	参加費	対 象
①	毎週木曜日 10:30～	つるはし交流ひろば ぱだん(鶴橋2-15-28)	無料	北鶴橋・御幸森・ 中川地域にお住まいの方
②	毎週土曜日 10:00～	大阪朝鮮会館1階ロビー (桃谷4-15-7)	500円/月	60歳以上の方
③	毎週月曜日①13:30～ ②14:30～	勝山会館・老人憩いの家 (勝山南1-4-4)	200円/月	どなたでも
④	毎週火・土曜日 ①10:00～②10:40～(週2回)	生野区老人福祉センター (勝山南4-7-35)	無料	60歳以上の大阪市民で 老人福祉センター利用証 新規毎回10名申込み
⑤	毎週火曜日①9:50～ ②11:00～	生野会館・老人憩いの家 (生野東3-10-31)	200円/月	生野地域に お住まいの方
⑥	毎週月曜日①10:00～ ②13:30～	西生野会館・老人憩いの家 (生野西4-4-16)	200円/月	西生野地域に お住まいの方
⑦	毎週火曜日 13:30～	生野南会館・老人憩いの家 (林寺6-2-6)	100円/月	生野南地域に お住まいの方
⑧	毎週火曜日①10:00～ ②11:00～	小路会館・小路老人憩いの家 (小路2-23-8)	200円/月	小路地域に お住まいの方
⑨	毎週月・木曜日 10:00～(週2回)	巽南会館・老人憩いの家 (巽南1-15-29)	300円/月	巽南にお住まいの 40歳以上の方 月1回しゃきしゃき 体操を実施
⑩	毎週木曜日①10:00～ ②11:00～	舍利寺中央公園会館 (勝山南4-7-18)	200円/月	舍利寺地域に お住まいの方
⑪	毎週土曜日 10:00～	巽東小学校多目的室 (巽東3-8-13)	無料	巽東地域に お住まいの方
⑫	毎週火曜日 13:30～	東中川会館・老人憩いの家 (新今里2-12-35)	無料	東中川地域に お住まいの方
⑬	毎週月曜日①13:30～②14:30～ (第1月曜のみ①13:00～)	鶴橋会館・老人憩いの家 (桃谷1-2-39)	200円/月	鶴橋校下にお住まいの 65歳以上の方
⑭	毎週木曜日①10:00～	田島会館・老人憩いの家 (田島4-20-3)	200円/月	田島校下に お住まいの方
⑮	毎週水曜日①10:10～ ②11:10～	巽会館・老人憩いの家 (巽中2-21-31)	無料	巽校下に お住まいの方
⑯	毎週木曜日14:00～	巽西第四振興町会会館 (巽西4-6-12)	無料	巽西第四振興町会の方 お近くの方
⑰	毎週金曜日 ①10:00～ ②11:00～	北巽会館・老人憩いの家 (巽北2-4-16)	200円/月	北巽校下に お住まいの方
⑱	毎週月曜日 ①13:30～ ②14:30～	林寺センター (林寺2-16-3)	100円/月	林寺校下に お住まいの方
⑲	毎週火曜日 14:00～	東桃谷ふくろうの家 (勝山北3-4-32)	100円/毎月	東桃谷校下に お住まいの方
⑳	毎週月・金曜日 9:30～(週2回)	東小路会館・老人憩いの家 (小路東3-7-20)	200円/月	東小路地域に お住まいの方

令和2年度 善意銀行「特定テーマ」払出「福祉ボランティア活動応援資金」払出先の募集

善意銀行に預託いただきました、みなさまの善意(寄付金)を原資に、
払出(助成)先を募集します。

- 払出対象** 生野区内で福祉ボランティア活動を行っているグループ
(5人以上で構成されていること)
- 払 出 額** 1件4万円以内(令和2年度中の活動にかかる経費が対象)
- 申込期間** 2月10日(月)～3月13日(金) **払出決定** 5月下旬(交付は6月)
- 申込・問合せ** 地域支援担当 TEL:06(6712)3101

福祉ボランティア活動の例

地域や福祉施設での特技を生かした活動(音楽・パフォーマンスなど)／
図書・朗読に関わる活動／視覚障がい者に関わる活動(点訳・音訳など)／
聴覚障がい者に関わる活動(手話など)／精神保健ボランティア活動／
地域での喫茶・サロン活動／子育て支援・おもちゃ図書館活動／
地域生活支援(外出支援や家事援助など)／その他、
善意銀行運営委員会で判断した活動
※申請書類等は、期間内にホームページからダウンロードできます。

活動
領域

第7回
認知症
講演会

認知症の基本と基本だけでは 解決しないトラブルについて



参加無料 定員50名 手話通訳あり



開催日時 2月7日(金) 13:30~15:00

会場 生野区在宅サービスセンターおかちやま
2階 多目的室 大阪市生野区勝山北3-13-20

講師 桜川ものわすれクリニック 院長 山本 大介 先生
大阪市浪速区桜川2丁目2-31ザクロコーポレーション桜川ビル3F

対象 認知症に関心のある方

問合せ おかちやまオレンジチーム(担当 石川・大坪・松本)
TEL:06(6712)3113 FAX:06(6712)3122

主催 生野区社会福祉協議会 認知症初期集中支援チーム(おかちやまオレンジチーム)
生野区地域包括支援センター 生野区見守り相談室



先生のご紹介

医学博士
精神科医による訪問診療を
数多く行っている
「子供と高齢者の交流」
を行う為、自ら保育園を
経営している

デイサービスセンター おかちやまのご案内

体験利用も
できます

ぜひ一度のぞいて
みてください



生野区在宅デイサービスセンターでは
「アットホームなデイサービス」を心がけています。

ぬくもりのある雰囲気の中でいきいきと楽しく、広いお部屋で一日
ゆったりと過ごされています。

地域のボランティアさんや職員と楽しく会話をされ、笑顔がいっぱい
です。季節の行事も盛りだくさんです。

お一人おひとりの暮らしを支え、くつろぎと仲間づくりの場を目指し、
ご家族の介護負担の軽減にもつながればと思っています。

ご利用曜日 月曜日～金曜日(土曜日、日曜日、祝日、年末年始はお休み)

時間 9:00～17:00(5時間～7時間未満のサービス提供)
短時間のご利用もご相談ください

定員 1日18名

問合せ(体験利用・見学・デイサービスの内容・ご利用料金など)

デイサービス担当:高橋 TEL:06(6712)3101 FAX:06(6712)3001

やわらかく

食べやすい高齢者の食事

～肉魚が苦手な人もタンパク質がとれる～

日時 3月13日(金) 10:30～

場所 区役所2階栄養講習室

内容

栄養講習と調理実習

参加費 250円

対象 生野区地域包括支援センター圏域にお住まいの方

(生野地域、勝山地域、舍利寺地域、
林寺地域、東桃谷地域、西生野地域)

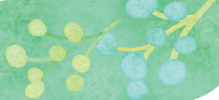
定員 20名(事前申し込み先着順)

申込期限 3月6日(金)まで

申込先 生野区地域包括支援センター

TEL:06(6712)3103

FAX:06(6712)3122



生活困窮者
自立相談支援窓口

くらしの相談窓口いくの

くらしの相談窓口いくのでは、仕事や生活のことなどで悩んでいる
あなたに寄り添い、一緒に考え、解決していくお手伝いをしています。

- ・就労支援:ハローワークや区役所常駐の専門支援員によるお仕事探しの支援
- ・就労チャレンジ事業:未就労やひきこもりの方へ、作業体験や就労訓練などの支援
- ・住居確保給付金:離職2年以内、仕事を探している方で住居を失いそうな方などへの支援
- ・子ども自立アシスト事業:ひきこもりや不登校の中学生へ、進学や自立に向けての支援
- ・家計改善支援事業:なぜか毎月の家計が赤字に、家計を見直したい方への支援

※生活保護受給中の方は対象外です

※住居確保給付金や福祉資金貸付などには要件があり、手続きに時間がかかります

相談
無料

秘密
厳守

ひとりでかかえこまずに
まずは気軽にご相談ください。

ご相談はお早めに!!

開設時間 平日9:00～17:30

(土・日・祝日・年末年始は休み)

場所 くらしの相談窓口いくの

生野区役所3階31番窓口

(運営:大阪市生野区社会福祉協議会)

利用方法 電話での予約をお願いします(予約優先)

※直接窓口に来られての相談も可能です

問合せ TEL:06(6717)6565



例えば





北鶴橋

生野区内19地域の活動を順番に紹介します。

鶴橋

北鶴橋チャレンジドミノと生駒ハイキング

北鶴橋校下の青少年指導員中心で毎年恒例のチャレンジドミノ大会の開催と生駒ハイキングに行きます。ドミノ大会ではチームを作ってエントリーしてもらい、各チームが協力しあってデザインを考えて20,000個のドミノを並べていきます。完成するまで子どもたちは何度も倒れるドミノと格闘し



ながら並べていきます。準備スタッフも加わり全てのドミノを繋げて一気に倒します。自分達で作ったデザインが綺麗に倒れていくと大歓声が上がります。生駒ハイキングではハイキング組とバス組に分かれて登ります。険しい山道を皆で一生懸命歩きます。子どもたちは駆け上がっていく勢い。反対に大人たちは息切れに苦しむ。頑張ったご褒美にお昼はBBQです。午後は30個あるアスレチックにも挑戦。毎年着実に制覇していくので子どもたちは楽しみにしてくれています。子どもたちの笑顔が私達の最大の喜びです。

〈北鶴橋校下社協 編集委員〉

炊き出し研修
「災害時 ポリ袋で作るカレーライス体験と試食」

地域の緊急・災害時を想定し、9月1日「防災の日」に鶴橋会館で炊き出し研修を行いました。災害時に簡単に調理できるカレーライスを地域の方とボランティアさんとで作り、試食した参加者の皆さんに大変喜んでいただきました。



第4回 町会対抗スポーツフェスタ

地域住民の福祉、世代間の交流・絆づくりの発展・向上を目的に、『健康と防災・防犯』をテーマに令和元年11月17日に行いました。テーマに沿った各イベントには、子どもから大人達が楽しみながら笑顔いっぱいに参加していただきました。特に町会対抗による『綱引き・バケツリレー』では、自チームへの応援に熱が入り、協調・共助の大切さを体験する機会でもありました。



〈鶴橋校下社協 編集委員〉

善意銀行

善意銀行は、区民の皆様や企業・団体の預託(寄付)をお受けして、地域福祉推進のための活動などに活かすことを目的とする事業です。「金銭」や「物品」の預託(寄付)など、皆さまの温かい善意の預託をお受けしています。

なお、善意銀行への預託(寄付)金は税法上の控除の対象になります。令和元年7月～11月に預託いただいた方は次のとおりです。(順不同・敬称略)

- 〈金銭預託〉1件 ・勝七北ボランティア
〈物品の預託〉8件 ・一般社団法人 POOLE(2件)
・匿名(1件) ・森下律子 ・森下雅三 ・田窪弘政
・谷本登貴栄 ・(株)ぷんだりか

丹波産新米900kgの預託をいただきました

今年も区内にお住まいの方から「おいしいお米を食べてお元気になってください。」と、善意銀行に新米を預託いただきました。農家の方が直接届けてくださったとれたての新米です。早速、地域の食事サービスや団体に払出しをおこないました。新米を使った食事を提供してくださるボランティアさんから「炊き上がった時に新米ならではの色つやの良さや甘い香りを感じます。召し上がった地域の方も『おいしい!』と言ってくださいます。」というお声をいただきました。



お米の甘みを感じます！
おいしい！



問合せ 地域支援担当 TEL:06(6712)3101

赤い羽根共同募金に

ご協力ありがとうございました!!

10月1日(木)～12月31日(火)の期間で、赤い羽根共同募金運動が実施されました。赤い羽根共同募金の寄付金は、生野区内の福祉活動や施設等に活用されます。

街頭募金

地域の皆様、区長と区役所の方と10月1日(木)の8時～9時に、北巽駅と小路駅周辺で街頭募金を実施しました。ご協力ありがとうございました。

小路



北巽



大阪市立生野工業高等学校
共同募金活動紹介

生野工業高校では4年前から赤い羽根共同募金の街頭募金を行っています。今年度は、生徒会2年生3名と生徒会OB2名とで赤い羽根共同募金活動を10月23日～25日の15時30分～16時30分で3日間実施し、生徒会の皆さんは、笑顔で大きな声で「赤い羽根共同募金をお願いします!!」その声に応えるかのように、生徒達が募金してくれます。また、先生達も生徒会の頑張りを見て、募金活動を一緒に実施していました。



助成金として生野区では、地域福祉活動を行うグループ・団体等の事業に対して助成を行っています。

第9回生野区ジュニアフォトグラファーズ

プロのカメラマンが、撮影の指導をし、個々の作品の講評を行いました。子どもたちの作品は、生野区役所の区民ギャラリーに展示しました。また、次代を担う子どもたちが、写真を通して表現の素晴らしさを体験することができ、子どもたちの豊かな感性を育むとともに、自然とのふれあい、人とのふれあいを通して、地域コミュニティづくりの促進に寄与することができました。



そう しょう か
創笑科

**問合せ 生野区ボランティア・市民活動センター
06(6712)3101**



電話 06(6716)5550



A photograph of the exterior entrance of a building. The entrance features a large glass door with a metal frame. Above the door is a balcony with a metal railing and a small roof. The building has a light-colored facade and a green roofline. There are some signs and posters on the wall to the left of the entrance.

