

連載シリーズ

# 社協のこともっと知ろう!!

このコーナーでは、市民の皆さんに高槻市社会福祉協議会（以下市社協）のことをもっと知ってもらうため、事業紹介をしています。

## 第6回 地域でできる介護予防 しますます元気体操の取り組み

人は誰でも、年齢を重ねるにつれ筋力が落ち、関節が固くなってしまいます。そして転倒などのケガで要介護状態に陥ってしまうこともあります。地区福祉委員会で、こういった状態にならないよう「リハビリサロン」という介護予防に取り組んでいます。リハビリというと、病気やケガをした人が社会復帰するための機能訓練という印象を受けるかもしれませんが、この言葉には様々な意味があり、いつまでも「自分らしく生きる」という意味もあります。市社協でいうリハビリサロンは「いつまでも元気に自分らしく過ごしましょう」をモットーに実施しています。

このサロンでは高槻市の「しますます元気体操」を取り入れ、作業療法士等の指導のもと実施しています。固くなった関節をほぐすための「ストレッチ体操」、転倒を予防するための「筋力強化体操」、誤嚥による疾病を予防するための「口腔ケア」、運動量を増やすことを目的とした「ウォーキング」などを毎回行っています。これらの運動により、心肺機能が高まり血液循環が活発になる等の効果が期待できます。また肥満や生活習慣病の予防、あるいはストレス解消にもなります。他には管理栄養士による食事に関する講話やレクリエーションも行い、参加者同士の交流も図っています。

このような介護予防事業は、介護保険制度で定められている地域支援事業の一つです。地域でも気軽に取り組める介護予防を実践し、仲間同士で楽しんだり、食生活の改善など、いつまでも皆さんが元気に楽しい日々を過ごしてもらうため、市社協は地域のボランティアの皆さんの活動を応援しています。



みんなでストレッチ体操  
(天神山地区福祉委員会)



体操の後は健康づくりについての講話  
(竹の内地区福祉委員会)



## 暮らしの総合相談センター 無料・秘密厳守

相談業務	相談日	受付時間	場所
身近な福祉暮らしの相談	毎週月曜日	午後1時～4時	社会福祉協議会 相談室 西武高槻店 6階 681-8719
	毎週金曜日	午後1時～3時	
	電話相談 681-8739 ※金曜日のみ		
心配ごと相談	毎週水曜日	午後1時～3時	
ボランティア相談	毎週火・木曜日	午後1時～4時	

## たくさんのご寄付 ありがとうございました

期間 平成25年4月13日～平成25年6月25日（敬称略・順不同）

- 善意銀行＝太閤道を楽しむ会520円・N・F（2件）6,000円・ひかり交通（3件）12,000円・堤菊美（2件）20,000円・北九州駅弁等（株）3,000円・藤飯京子（2件）10,000円・河村直毅50,000円
- 交通遺児育成基金＝匿名（2件）10,000円
- 子ども育成基金＝吉田とよ子（2件）20,000円・芥川国民学校卒いざよい会20,000円・匿名（2件）10,000円
- 使途指定寄付金＝南登志男40,000円

## 第63回「社会を明るくする運動」

7月は、社会を明るくする運動“強調月間”です。

この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちへの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

その一環として「更生保護茶会・矯正施設作品展示即売会」を開催します。（茶会は協力金500円が必要です）

日時 7月13日(土)・14日(日)  
午前10時30分～午後3時30分  
場所 西武高槻店 6階多目的ホール  
問い合わせ 福祉振興課(674-7684)



## 高槻市献血推進協議会 創立40周年記念式典を開催



5月29日に創立40周年記念式典が城西町庁舎で開催されました。冒頭、高槻市献血推進協議会・加藤百合子会長、日赤大阪府支部高槻市地区長・濱田剛史市長より挨拶がありました。

献血推進協議会は、献血事業に協力するとともに、街頭や地域に対して献血PR活動を行っています。駅前や公共施設で定期的に献血事業を実施し、多くの人々の血液が医療の現場で活用されています。

この式典では、献血推進員として10年以上活動されている12名、5年以上血液事業の向上にご協力していただいている団体、個人、法人、学校など29団体ならびに個人に濱田市長と加藤会長より感謝状と記念品が贈呈されました。

また、大阪府赤十字血液センター・北大阪事業所の布一正事業所長より献血の現状とより一層の協力の依頼があり、式典が終了しました。



## 第12回 さにすぽ夏祭り



日時: 7月27日(土) 10時～15時  
会場: サニースポット (富田町4-7-16)  
内容: 模擬店、リサイクルバザー、ゲームなど  
※雨天決行。駐車場はありません  
主催: 社会福祉法人 つながり  
問い合わせ: サニースポット (TEL697-7080)  
同日開催: ●富田ぐるりんスタンプラリー 11時30分～14時  
●子ども映画まつり「長ぐつをはいたネコ」  
10時～11時30分(富田ふれあい文化センター 無料)

## ☆映画「うまれる」上映会☆

映画「うまれる」は、命を見つめる4組の夫婦の物語を通して、生まれてきた意味、家族の絆、命の大切さ、人との繋がりを考えるドキュメンタリー映画です。

会場: クロスパル高槻(総合市民交流センター) 8階イベントホール  
日時: 7月24日(水)  
①13:00  
7月31日(水)  
①12:45②15:30③18:15  
※①②は無料託児あり(予約制)  
バリアフリー上映(字幕・音声ガイド)

料金: 500円(大人・子ども共通料金)  
申込: ●地域ひといきHPか下のQRコードより申込み  
●メール(tiki-hitoiki@tcn.zaq.ne.jp)または、  
TEL(090-2061-8140)へお問合せ下さい。

地域ひといき 検索

携帯での申込はここから→

主催: 特定非営利活動法人 地域ひといき

紙面に関するお問い合わせは

高槻市社会福祉協議会  
高槻市城西町4番6号(市城西町庁舎1階)  
TEL 674-7496/FAX 661-4901  
ホームページ: http://www.ta-city-shakyo.com

↓詳細は↓

