



夜久野支所運営委員会開催

地域 みんな 元気だ和 (地域に元気を!!人に笑顔を届けるために!!)

今回選任された運営委員は下記の皆様です。(任期:平成21年6月1日~23年5月31日)
(敬称略)

《委員長》 衣川 豊 (学識経験者)

《副委員長》 東口 敏和 (自治会長代表)

《委員》 桑原 秀行 (地域公民館代表)

瀬田 眞澄 (学識経験者)

衣川 善一 (民生児童委員代表)

衣川 義広 (民間福祉施設)

衣川 みつ子 (ボランティア代表)

*社協の応援団としてよろしくお願いします。



伝言板

「高齢者ゲートボール大会」

日時:平成21年6月23日(火)

午前8時30分から

場所:ふれあいの里福祉センター

多目的広場

対象者:75歳以上

ゲートボール愛好者

そば打ち愛好者によりそばの試食も



あります。

地域の行事・サロン等

レクリエーションにご利用ください

スカットボール

輪投げ

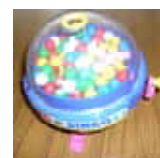
囲碁ボール

ビンゴゲーム

室内ペタンク

カルタいろいろ

お手玉



なごみ会（直見奥）

私たち「なごみ会」は直見奥3自治会で結成し、会員21名、ボランティア7名で活動しています。

サロンは毎月、第2金曜日の午前中2時間、毎回血圧測定、ラジオ体操、歌唱（季節の歌）と、月毎に保健センター・社協・環境パーク・福知山警察署等高齢者にとって身近で関係の深い問題についてのお話をお願いしております。

一人暮らしや老夫婦二人暮らしの方が多く、月に一度の出会いを待ちわびたように「元気やったか」「田んぼは済んだかな」と、笑顔で楽しそうに話されているのを見ると、この会の活動をしていて本当に良かったと、ボランティアの皆さんと感想を語り合います。



環境パークよりゴミの仕分けについて



夜久野地域いきいきサロン活動の紹介



仲良し元気会（上千原）

私達のサロンは、老人車を押して歩いてこられる身近な公民館で、閉じこもりがちな高齢者が一堂に会し、食事や手、足、頭を使ったゲームをしながら仲間づくりをされるのを支援しています。月1回午前9時～11時半まで開催しています。昼食のある時は、おしゃべりに花が咲いて午後4時頃までおられます。

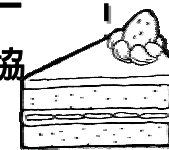
課題、悩みごとなど一言

地域の高齢者が仲良くふれあい、活動によってできた仲間同士による相互の見守りもしています。ボランティアが高齢者になり、次の世代の人が居られないのが課題です。ボランティアは楽しんでサロンをして居ります。



カルタとり

いきいきサロン、老人会などでレクリエーション等のお手伝いをします。お気軽に社協夜久野支所に声をかけてください。



なかよしグループ（板生奥）

介護予防事業の一環として、高齢者の閉じこもり予防、会員の健康増進等を図る為に、主に仲間づくりや、健康づくりを年6～7回程度午前中に活動しています。

内容は、保健福祉センターの職員による勉強会をはじめ、遠足、ソーメン流し、お楽しみ会等の季節に合わせた行事を実施しています。利用対象者は、板生奥4自治会の高齢者、昼間独居、一人暮らしの方が対象で、活動場所もそれぞれの公民館に出かけて、会場設定、送迎などお互い助け合いながら対象者もボランティアも共に楽しく交流し過ごしています。

特に7月の、ソーメン流しは恒例で、山の木々を目の前に小川のせせらぎを耳にしながらみんなが楽しみにしている一つです。今後も、毎日が元気でいきいきと生活できるような活動を続けていきたいと考えています。



ソーメン流し

あじさいの会（南畑）

サロンの始まりは体操から。手、足を伸ばして楽しく、歌をうたいながらします。（もみじ、デカンショ節等）ゲームをしたり、小物を作ったり、時には、手作りおやつや食事をして楽しい一時を過ごしています。最後は懐メロを大きな声でうたっています。



サロンの始まりは体操から

つくしの会（高内）

高齢者、閉じこもりがちな方を対象とし、いきいきと心開いて話し合い、笑える雰囲気作りを目的として、月1回の活動を行っています。

まず、健康チェックのために、血圧を測り、日頃の調子等を聞いてから、体操・ゲーム・計算問題・漢字・昔話をプリントしたものを大きな声で音読等行っています。

保健センターからも講師として職員の方に来て頂き、認知症の予防、口腔ケア等の勉強もしています。

また、工作や手芸等その日に作れるようなものを選び出来上がると、喜んで持ち帰られます。

お昼は、日頃一人で食べられない物を、栄養面にも気を付けて調理するようにしています。

ボランティアの私達は、当番を決め送迎、調理、相手をする人等責任を持って楽しい雰囲気を作るよう頑張っています。



訪問入浴サービスのご案内

入浴車をご存じですか？

訪問入浴とは

看護師を含む専門スタッフ3～4人が入浴車でご家庭へ訪問し室内（寝室・フロアリングなど）で入浴出来るサービスです。

入浴前後に血圧・体温などを測定し、健康状態を確認しながら入浴していただきます。

洗髪などの入浴介助、顔の手入れ、着替え、ベッドメイク、床ずれの手当なども行います。

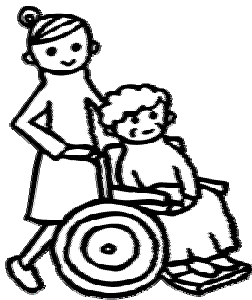
入浴で期待できる効果は

床ずれの予防や、神経を和らげリラックスすることでぐっすり眠りやすくなります。

血行を促進し、胃や腸の働きが活発になり、食欲アップが期待できます。

これらの期待できる効果と皮膚を清潔にすることで、心身ともにリフレッシュできます。

* 自宅の浴室で入浴出来ない、寝たきりの方や、身体の不自由な方も安心してご利用いただけます。



お問い合わせ
福知山市社会福祉協議会
訪問入浴サービス
福知山市内記10-18（総合福祉会館）
TEL23-3573 FAX24-5282

ふれあい福祉相談について

生活にかかわる悩み事・困りごとなど、身近な福祉のご相談をお受けします。気軽にご相談ください。

相談日：毎月第1 金曜日 午後1時～4時

場 所：夜久野町ふれあいの里福祉センター

TEL：38-9000

F a X：38-9012