

# 体力を取り戻そう! よ~い!体操!!

※痛み等がある場合は無理をしないようにしてください。

## 太ももの筋力強化★膝のばし

目的 立ち上がり・歩行に必要な膝上の筋力強化

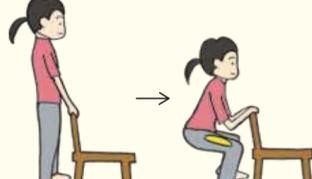


体操前の姿勢…腰を掛け、足を肩幅に広げます。  
体操方法…膝をのばして5秒止めてから下ろします。  
〈注意点〉**太ももに力が入っていることを意識**しましょう。  
つま先を上に向けてみましょう。

左右交互に5回行う 1日2~3セット行いましょう

## 足腰の筋力強化★スクワット

目的 立ち上がり・歩行に必要な太ももの筋力強化



体操前の姿勢…イスまたは洗面台を持ち、足を肩幅に広げます。  
体操方法…ゆっくり膝を曲げ、ゆっくり元に戻します。  
〈注意点〉膝が前に出ないように、椅子に座るような動きです。**太ももを**意識しましょう。  
膝の痛みがある方は無理しないでください。

左右交互に5回行う 1日2~3セット行いましょう

## お腹まわりの筋力強化★もも上げ

目的 つまずき転倒の予防に。足の付け根の筋力強化

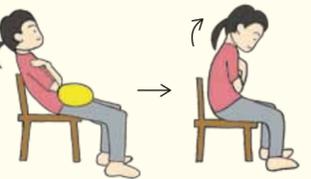


体操前の姿勢…背もたれにもたれず腰を掛け、足を肩幅に広げます。  
体操方法…片足を5秒で上げて5秒で下ろします。  
〈注意点〉足をあげる時になるべく背筋はまっすぐに**足の付け根にある筋肉を**意識して行いましょう。

左右交互に10回行う 1日2~3セット行いましょう

## お腹の筋力強化★座って腹筋運動

目的 あらゆる動作に必要な腹筋の強化

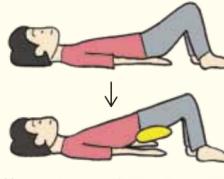


体操前の姿勢…背もたれに浅く腰掛けて、手を胸の前で組みます。  
体操方法…お腹に力を入れ身体を丸めるようにして背もたれから身体をはなします。  
〈注意点〉**足が浮かないよう**に地面にしっかりつけましょう。腰をそらさないよう**お腹を**意識しましょう。

1セット10回 1日2~3セット行いましょう

## お尻の筋力強化★ブリッジ(お尻上げ)

目的 歩行の安定に必要なお尻の筋力強化



体操前の姿勢…おむむけに寝て両膝を立てます。  
体操方法…ゆっくりと**息を吐きながら**お尻を上げます。  
〈注意点〉膝とお腹が一直線になるようにお尻を引上げます。**腰をそらし過ぎないよう**にしましょう。

1セット10回 1日2~3セット行いましょう

## お腹の筋力強化★寝たまま腹筋

目的 あらゆる動作に必要な腹筋の強化



体操前の姿勢…おむむけに寝て両膝を立て、手のひらを太ももの上に置きます。  
体操方法…おへそをのぞきこむように身体を起こし、膝に手を近づけていきます。  
〈注意点〉反動をつかわず細かい息を吐きながら行います。頭がうまく上がらなくても**お腹を**意識しましょう。

1セット10回 1日2~3セット行いましょう

## 脳トレクイズ

○の中の文字を並び替えてできる言葉は?

クイズチャンピオン(某テレビ番組)に挑戦!!

応募方法  
ハガキにてご応募ください。

### タテのかぎ

- 鹿威し 日本庭園で音が響く
- 笑いを誘う寸劇
- 組織・機関の内部
- 中国の王朝 1368年~1644年
- 相撲のきまり手 双管(もろはず)で押すなどして相手を後ろに倒す技
- 飛車・○○

### ヨコのかぎ

- 相撲の動作 ○○を踏む
- 日本語ではわたしの 英語ではMY イタリア語では
- 6 日刊が多いが週刊旬間月間などもある
- 子供⇄○○○
- 8 国際民間航空機関をカタカナで
- 9 部屋 寝○○ 地下○○
- 10 髪を整える道具

1	2	3	4	5
6		3		
7				
		8	6	
9			10	

前回の答え: すみちゃん

## 住吉区社会福祉協議会 施設マップ・問合せ先



住吉区社会福祉協議会 ☎6607-8181 (代表)  
住吉区ボランティア・市民活動センター ☎6607-8181  
住吉区地域包括支援センター ☎6692-8803  
あんしんさぼーど ☎6115-8150  
るるるオレンジチーム ☎6115-8605  
大阪市住吉区浅香1-8-47 FAX 6692-8813



住吉区西地域包括支援センター  
大阪市住吉区墨江2-4-10  
☎6674-0800  
FAX 6674-0801



住吉区老人福祉センター  
大阪市住吉区速里小野1-1-31  
☎6694-1416  
FAX 6606-3412



地域見守り相談室 ☎4703-5806  
生活自立相談窓口 ☎6654-7763  
生活福祉資金相談窓口 ☎6615-8172  
大阪市住吉区南住吉3-15-55 (住吉区役所内)

住吉区社会福祉協議会は…地域のさまざまなニーズに合わせ、支え合い活動や見守り活動、ボランティア活動のサポート、介護や日常生活の困りごとの相談支援など、一人ひとりが大切にされる、優しさとぬくもりのある福祉のまちづくりに取り組んでいます。

# 住吉区 社協だより

2020年夏号 No.42



ホームページでも社会福祉協議会の活動内容をご確認いただけます。

編集・発行 社会福祉法人 大阪市住吉区社会福祉協議会 TEL 06-6607-8181 FAX 06-6692-8813  
住吉区浅香1丁目8番47号 住吉区在宅サービスセンター内 HP http://www.sumiyoshi-wel.net  
facebookで情報を発信しています。 住吉区社会福祉協議会 検索

Topics トピックス  
1面:「コロナに負けない地域のつながり」 2面:老人福祉センター/生活困窮者自立支援制度/エコキャップ・プルタブの回収  
3面:地域包括支援センター/令和元年度決算報告 4面:体力を取り戻そう(自宅でできる運動紹介)/脳トレクイズ  
1面~4面:住吉区社協職員を似顔絵で紹介。「感染防止に努めながら事業を実施しています。」

## やっぱり自分のまちが好き!! ~コロナに負けないつながりを!~

新型コロナウイルスの感染拡大は、地域福祉活動で取り組んできた、人と人の支え合い活動やつながりを紡ぐ活動にストップをかけているようです。人が集い、ふれあい、顔を合わせて、思いを交流することにまだまだ制限がかかる状況で、つながりが途切れることなく、お互いの暮らしを気にかけてあうためにどんなことができるのか。つながりの継続のため、工夫をしながら取り組んでいる活動の一部を紹介します。

**取り組み①** 【清水丘】地域 【依羅】地域

### 配食サービスは継続実施中です!

「お変わりないですか?」ボランティアからのお声かけにみなさんうれしそうな様子でした。

感染予防に気をつけながら啓発・見守り活動、頑張っています。

**取り組み②** 【山之内】地域

### イベントは中止、かわりに訪問でお届け!

山之内地域では、年に1度、地域で見守り声かけ活動をしている高齢者・障がい者の方に集まっていただき、カレーまつりのイベントを開催してきました。今年は、集まるのが難しいため、ボランティアが作ったカレーとボランティアの方がメッセージカードを作成し、参加予定だった方に個別に配付する取り組みが行われました。

**取り組み③** 【和田南】地域

### 電話やポスティングで交流を!

和田南地域では百歳体操が実施できないため、地域のボランティアが中止の連絡をポスティングしたところ、参加者から日ごろのお礼と再会への期待へのお葉書が届きました。電話かけやお手紙のポスティングを通じて、つながりを感じる活動が続けられています。

## 新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で、生活資金でお悩みの皆様へ

緊急小口資金の貸付(コロナ特例貸付は9月末までの予定)

ところ 住吉区社会福祉協議会(地域支援担当)(住吉区在宅サービスセンター内)  
受付時間 月~金曜日 午前9時30分~午後4時  
電話番号 ☎06-6607-8181

総合支援資金の貸付(コロナ特例貸付は9月末までの予定)

ところ 住吉区社会福祉協議会(生活福祉資金窓口)(住吉区役所4階43番窓口)  
受付時間 月~金曜日 午前9時30分~午後4時  
電話番号 ☎080-8329-7495 または ☎06-6615-8172

住居確保給付金について

ところ 住吉区役所 4階41番窓口 住吉区自立相談窓口まで  
受付時間 月~金曜日 午前9時~午後5時30分  
電話番号 ☎06-6654-7763

住居確保給付金相談コールセンター 受付時間 午前9時~午後9時(土日、祝含む)  
☎0120-23-5572

一人ひとりが「うつらない」「うつさない」ための対策を講じ、新型コロナウイルス感染症を乗り越えよう!

こまめな手洗い

咳エチケット マスクの着用

3密を避ける 密閉空間・密集場所・密接場面

ソーシャルディスタンス 身体的距離の確保 2m

熱中症にも注意しましょう!

※この記事は、令和2年5月29日時点での情報に基づき作成しています。今後、感染症に関する状況推移により、その時々での判断が必要になることが想定されます。



この広報紙は、共同募金配分金を活用して作成しています。 住吉区社協だより No.42 2020.夏号



# 大阪市立住吉区 老人福祉 センター

## センターは・・・

市内在住の60歳以上の方が利用できる福祉施設です。各種講座、教室の開催、同好会活動などを行っています。サロンでは、囲碁将棋、卓球、テレビや新聞、図書室、マッサージ機、給茶機など自由に利用できます。新型コロナウイルス感染拡大予防に努め、十分な対策が可能な事業から段階的に再開しています。ふらっと遊びにきてください。新しい出会いが待っています。

利用時間 10:00～17:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)

〒558-0032 大阪市住吉区遠里小野1-1-31  
☎06-6694-1416 FAX:06-6606-3412

※詳しくは、毎月15日発行の「センターだより」をご覧ください。センターだよりはホームページでもご覧になれます。

住吉区社会福祉協議会(検索) <http://www.sumiyoshi-wel.net>

QRコードで  
見てね!



## 講座・教室

- 終活シリーズ講座 ●企業社会貢献講座
- 楽しい健康体操 ●健康講座(医師会)
- ちぎり絵 ●音楽ライブ
- おかん&おとんアート ●卓球開放DAY など

## 特別事業

- 歩こう会 ●囲碁将棋大会 ●ポウリング大会
- 文化祭 ●盆踊り大会 ●敬老祝会
- クリスマス会 ●初春祝会 ●社会見学会 など

## 同好会活動 現在33サークル活動中!

- パソコン ●健康太極拳 ●詩吟 ●健康体操
- 手芸(押絵) ●卓球 ●俳句 ●ディスコン
- 折紙 ●生花 ●ハーモニカ ●民謡 ●書道
- 英会話 ●カラオケ ●民謡 ●コーラス
- フォークダンス

## 当日自由参加事業

- いきいき百歳体操(1~4週 火曜・金曜)  
①10:00~11:00 ②11:00~12:00  
③15:15~16:15
- リズム体操(1~4週 水曜 12:30~13:30)
- みんなでダンス(第1・3金曜 12:15~12:45)
- 脳トレ むり絵教室(第2火曜 13:30~15:00)

## こまねお楽しみ会

こまねお楽しみ会のような暖かい時間を! 世代間交流の機会にも! 何が出るかな? おたのしみに!!

## お誕生会 & 演芸会

季節を区切り年に4回。お誕生日は一年に一度の特別な日です。みんなで祝いましょう!



お誕生会



社会見学



楽しい健康体操



青春音楽ライブ



フォークダンス



民謡同好会

**レク☕カフェ 開店中!**  
センターでお茶しませんか? いろんなイベントも予定中!  
●コーヒー100円 お菓子付き【ゲームコーナー併設】  
毎月第2・4木曜日 12:00~15:30  
ボランティアスタッフ募集中!

# 「生活困窮者自立支援制度」をご存じですか

## 就職や仕事、住まい、家計など暮らしに悩みを抱えておられないですか?

働かなくても仕事がない、家族の介護のために仕事ができない、再就職に失敗して雇用保険が切れた、あるいは、社会に出るのが怖くなったなど、さまざまな困難の中で生活に困窮している人に、包括的な支援を行う「生活困窮者自立支援制度」があります。

例えば、「日々の生活が経済的に苦しい」、「住まいのこと、仕事のこと、子どもの教育のことが心配」「家族の生活や将来が不安」「福祉の制度やサービスを利用できずに困っている」など...こんな不安や心配ごとはありませんか?

- 子どもが引きこもりで、働いていない
- 親の介護のために無職になってしまった
- 仕事・社会生活のことで困っている
- 働きたいけど経験や自信がなくて不安
- 人とのコミュニケーションが苦手で、就職に不安を感じる
- 生活に困っているが相談する人が誰もいない
- 収入が無いので家賃が払えない など

## 積極的なアウトリーチを実施していきます

区内で、福祉サービスなどの業務に携わる方、民生委員・主任児童委員などの地域福祉関係者に向けて学習会を開催し、生活自立相談窓口の業務について積極的に啓発を行います。

また、地域の高齢者食事サービス事業や子育てサロン、ふれあい喫茶サロンなどでも周知活動を行うとともに、出張相談会なども開催し、困りごとを抱えた方やその支援者が相談しやすい体制を作ることで、支援の必要な方をできるだけ早く支援につなげます。

一人で悩まず、相談窓口にお問い合わせください。

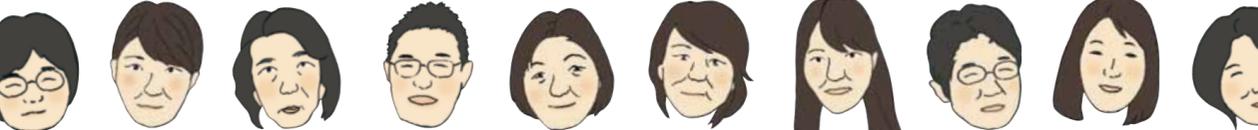
社会日常生活を送るうえで、様々な問題を抱えて困っている方をサポートします。また、窓口への来所が難しい方など、状況に応じて職員が訪問いたします。

問合せ 生活自立相談窓口(住吉区役所4階41番窓口)  
☎06-6654-7763 FAX:06-6654-7651  
月~金 9:00~17:30(祝日・年末年始を除く)

## エコキャップ(ペットボトルのふた)・プラタブ(缶の蓋の引っ張る部分)を集めています。

みなさまから集められたキャップがリサイクルされてエコであるうえ、回収したエコキャップ・プラタブは中央授産場を通じ換金し、その一部が「世界のこどもにワクチンを日本委員会(JCV)」へ寄付され、ポリオワクチンの購入費になり、病気で苦しむ人を減らす手助けにもなります。(キャップ等は、洗って乾かしてから直接ご持参ください。)

問合せ 地域支援担当 ☎06-6607-8181 FAX:06-6692-8813



# 地域包括 支援センター

高齢者の方の「暮らし」や「介護」の  
身近な相談窓口です!

住吉区地域包括支援センター  
☎06-6692-8803  
FAX:06-6692-8813  
(担当地域)大和川中学校区・我孫子南中学校区

住吉区北地域包括支援センター  
☎06-6678-1500  
FAX:06-6678-1501  
(担当地域)住吉中学校区・大領中学校区

住吉区西地域包括支援センター  
☎06-6674-0800  
FAX:06-6674-0801  
(担当地域)三稜中学校区・墨江丘中学校区

住吉区東地域包括支援センター  
☎06-6608-2110  
FAX:06-6607-2511  
(担当地域)我孫子中学校区・東我孫子中学校区

## みんなで防ごう 高齢者虐待

### 虐待とは?

他者からの不適切な扱いにより権利利益を侵害される状態や生命・健康・生活が損なわれるような状態に置かれることを言います。具体的には暴力をふるう(身体的虐待)、金銭を搾取する(経済的虐待)、精神的に追い詰める(心理的虐待)、介護放棄や性的虐待などです。

### あいさつ、声掛けなどの見守りが、虐待の防止につながります。

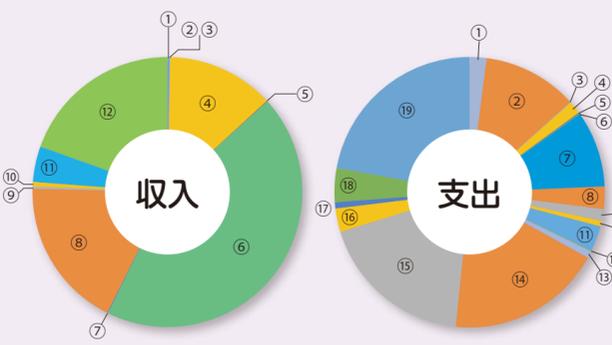
新型コロナウイルス感染症予防のため、自宅での生活を送る機会が多くなっています。高齢者も介護者もストレスを抱えることが虐待のリスクを高めると言われています。

ご近所で気になる高齢者や介護をされている方がいたら、声かけをお願いします。困っている方には、区役所や地域包括支援センターへの相談を勧めましょう。高齢者や介護されている方々が孤立しないよう地域での声かけやつながりづくりが虐待予防に向けてとても重要です。



## 令和元年度 決算報告

■収入の部		■支出の部	
	(円)		(円)
① 会費収入	1,327,000	① サービス区分(事業名)	支出計
② 分担金収入	32,500	① 法人運営事業	10,219,837
③ 寄附金収入	290,062	② 地域福祉活動支援事業	57,752,000
④ 経常経費補助金収入	65,412,193	③ 善意銀行事業	443,584
⑤ 助成金収入	214,000	④ 共同募配分金事業	7,660,193
⑥ 受託金収入	223,686,638	⑤ 地域福祉推進基金事業	701,715
⑦ 事業収入	463,410	⑥ 社会福祉事業基金事業	399,760
⑧ 介護保険事業収入	91,647,321	⑦ 地域見守り支援システム事業	46,314,009
⑨ 受取利息配当金収入	1,432,431	⑧ 生活困窮者自立相談支援事業	13,660,076
⑩ その他の収入	2,710,506	⑨ 生活支援体制整備事業	7,200,000
⑪ サービス区分間繰入金収入	21,608,539	⑩ 生活福祉資金貸付事務事業	3,245,002
⑫ 前期繰越金	99,377,673	⑪ 地域コミュニティ支援事業	15,470,180
合 計	508,202,273	⑫ あんしんざぼーと事業	471,600
		⑬ 介護予防教室事業	4,313,760
		⑭ 地域包括支援センター事業	94,487,370
		⑮ 介護予防支援事業	94,709,410
		⑯ 認知症初期集中支援事業	14,278,037
		⑰ 認知症サポーター地域活動促進事業	3,838,283
		⑱ 老人福祉センター事業	20,650,191
		⑲ 次期繰越金	112,387,266
		合 計	508,202,273



詳細については、本会ホームページで公表しています。

## 賛助会員を募集しています!

「だれもが安心して暮らせる、ひとにやさしい福祉のまちづくり」  
住吉区社会福祉協議会では、地域福祉活動への支援やボランティア活動の推進など、区内のみならず共に安全で安心なまちづくりのために多種多様な事業を行っています。活動趣旨にご賛同いただき、あたたかいご支援ご協力をお願い申し上げます。

【会費(年額)】  
個人 1,000円(1口)  
法人・団体 10,000円(1口)  
※口数に制限はありません。

【受付方法】  
窓口・郵便振替にて受付しています。  
郵便振替口座 00960-4-252992  
加入者名:社会福祉法人 大阪市住吉区社会福祉協議会  
問合せ:地域支援担当 ☎06-6607-8181 FAX:06-6692-8813



## 善意銀行にご協力をお願いします!

善意銀行では、みなさまからいただいた善意のお気持ち(金品・物品など)を本会の活動や社会福祉事業などに有効活用し、地域福祉の推進に寄与しています。

昨年度、善意銀行から「住吉区福祉ボランティア活動応援資金」として、区内28のボランティア・市民活動団体に427,000円を払い出しました。子ども、障がい者、高齢者を支える活動、歴史や緑化、居場所づくりなどさまざまな福祉活動に役立てられています。

問合せ:地域支援担当 ☎06-6607-8181 FAX:06-6692-8813