

車いすの無料貸し出しをしています!

旭区社会福祉協議会では、病気やけがなどにより、一時的に車いすが必要になった方に短期間無料で車いすをお貸ししています。



貸出期間 最長1か月

開所時間 平日:9時~19時 土曜:9時~17時30分
(日曜、祝日、年末年始除く)

問合せ先 ☎6957-2200

「聴き上手になろう講座~傾聴って何だろう?~」参加費無料

毎日の生活に「会話」は欠かせません。大切な人との会話を、より穏やかで温かなものにするために、「聴き方」を学んでみませんか?

日 時 平成30年5月11日(金)18日(金)、25日(金) 計3日
午前10時~正午

場 所 旭区在宅サービスセンター 3階 多目的室

対 象 旭区にお住まいの方

定 員 20名(先着順)

申込・問合せ ☎6957-2200



生活支援コーディネーターは、たとえば・・・買ったものを配達してくれるお店の情報
地域で活用できそうな空きスペースの情報など暮らしにちょっと役立つ情報を、随時紹介していきたいと思っています。
また、「こんな情報が知りたい!」「自分たちの活動も見に来てほしい!」「近くでやっているあの活動は何だろう?」など、まずはお気軽にお問合せください。



創刊号 あさひ あったか通信

この情報紙は、生活支援コーディネーターが調べた旭区で行われている取り組みや皆さんの暮らしにちょっと役立つ情報を紹介していきます。

旭区の地域づくりを生活支援コーディネーターと一緒に取り組みます!

高齢者が自分の住み慣れたまちでいきいき暮らすためには、地域での交流やつながり、支え合いが大切です。生活支援コーディネーターは、地域で暮らすみなさんが気軽に交流できる居場所づくりや活動のお手伝いをします!!



生活支援コーディネーターって何をする人?!

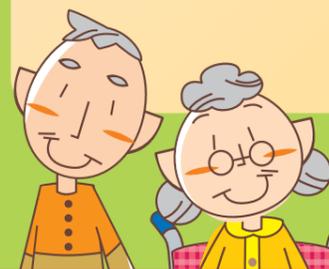
- 地域の良いところや困りごとを発見
- 地域で必要だと思われる活動や、支え合いの仕組みづくり
- 地域活動に参加するきっかけづくり
- 地域活動に関する講座や勉強会の開催
- 地域で実施している活動の情報発信 など

例えばどんなことが相談できるの?!

「新しく百歳体操を始めたいけど...」
「地域で何かお手伝いをしたい」
「趣味を生かせる場はないかな?」
「最近お買い物や外出がしんどい...」など

情報募集中!!

「買物宅配や見守り活動など、こんな活動を地域でしているよ~」
「空きスペースを地域で活用してもらいたいな~」など



あなたの思いや地域の情報をお聞かせください。生活支援コーディネーターと一緒に考えてみませんか?

「知っていますか？ ふれあい型 高齢者食事サービス」

各地域の高齢者食事サービス委員会が実施主体となり、地域の高齢者に食事サービスを実施しています。実施回数も地域によってさまざまですが、すべて地域にお住まいのボランティアによって実施されています。

食事サービスは、地域の会館等に集まって一緒に食事をする事で、高齢者の集う場として閉じこもりの予防や、声かけなど見守りの機会としての役割が大きくなっています。そのため、各地域が食後のプログラムや配達時の声かけなど工夫し、ふれあいを大切に活動しています。今回は、そんな知っているようで知らない食事サービスの裏側を紹介します。

食事サービスは前日から、時には数日前から買い出しや下準備等の準備が始まります。栄養や衛生面にも気を配り、試行錯誤しながらメニューを決められています。そのメニューのほとんどが手作りなのが驚きです！

そこで、旭区で食事サービスを実施されている4か所をのぞいてみました♪



●お買い物中の様子

清水

清水食事サービスでは「安全でいいものをめざして、食材はすべて国産を使用し、安心して食べられるように工夫されています。また、当日までに食事サービス登録者一人ひとりに電話や自宅へ訪問し、参加確認をされています。そこで話をして様子を確認することが、日頃からの見守りにつながっています。参加者は「ここに来ることが楽しみ」と話され、友達やボランティアさんとの交流を楽しまれています。



たくさん話して、ごはんを食べて、喜んで来ていただいています。なかには「毎週してほしい」という声もあります。いろいろと試行錯誤しながら、ボランティア同士頑張ってお手伝いしています。

新森

当日は、味付けや彩り、季節の食べ物を取り入れるなど、こだわりが詰まった食事の準備に、ボランティアさんが手分けをして取り組まれています。参加者は「やさしい味でおいしい」と喜ばれています。参加者の食事の進み具合をみながらデザートや準備をしたり、細やかな心配りをされている様子が印象的でした。食後は全員で歌を歌われ、お腹も心も満たされるようにとボランティアさんの思いが込められています。



ボランティア同士仲良くやっています。来てくださる皆さんの笑顔のために頑張っています。食事だけでなく、食後に全員で歌うことを楽しみに来られる方もいらっしゃいます。

太子橋

太子橋食事サービスは、食後のデザートも手作りされていて、参加者に喜ばれています。10食品群チェックシートやお品書きも手作りされるなど、参加者の健康づくりをお手伝いするアイデアが詰まっています。ボランティアさんは「2か月に1回の当番で、その間の近況報告や情報交換、来られる皆さんとお話が楽しみです」と話され、参加者もボランティアさんも元気になる居場所になっています。



太子橋では、4か所で食事サービスを行っています。調理する楽しさ、ボランティア同士でワイワイできる楽しさ、「おいしかった、来てよかった」と言ってもらえたときの達成感など、楽しみながら活動しています。

城北

当日は早朝からボランティアさんが準備を進められています。厨房では、天ぷらを揚げたり、盛り付けや配膳をしたりと、数多くのメニューの調理や準備に大忙し。それぞれが役割分担をしながら知恵を出し合い、声を掛け合ってテキパキと動かれている様子が印象的でした。参加者は「自分ではここまでできないから助かる」と話され、ボランティアさんの愛情と工夫がいっぱい詰まった食事に笑顔いっぱいでした。



大変だけど、地域の方々から大変楽しみにしていただいております。それを励みに、ボランティア一同がんばっております。

「一人じゃ何もできない。
たくさんの人の協力があって
続けることができる！」

「若い世代の方に
関心を持って
もらいたい・・・」

「できることから
手伝ってもらいたいな！」

どの地域でも地域活動をお手伝いして下さる方が不足しています。食事サービスもその一つといえます。また、ボランティアも高齢化していることから、若い世代の担い手が必要とされています。「ボランティアをはじめの勇気がなかった」「地域で何かしたいと思っている！」など、なかなか地域へ踏み出せなかった方、新しい出会いを見つけたい方、少しでも興味のある方は生活支援コーディネーターまでお問合せください。

食事サービスのボランティアは、
調理が苦手で大丈夫!!
短時間、盛りつけだけ、
机の準備だけのお手伝い
大歓迎!

地域	場所	日時
清水	清水老人憩いの家	第2・4水曜日 12時～13時
新森	新森会館	第1・2水曜日 12時～13時
太子橋	太子橋会館	第2・4火曜日 12時30分～13時30分
太子橋	豊里学園	第3水曜日 11時～13時30分
太子橋	淀川パークハウス集会所	第1月曜日 11時～13時30分
太子橋	府宮橋寺住宅	第1月曜日 11時～13時30分
城北	城北老人憩いの家	第2木曜日 12時～13時