

やってみよう！
正しい動きで運動効果がアップ!!



ラジオ体操 講習会 のお知らせ

福祉ふしお台

2018.10.1 発行

伏尾台地区福祉委員会
編集：広報部
TEL072-753-9473

みなさんお馴染みのラジオ体操第1・第2、毎朝続けておられる方も多いのではないのでしょうか？
ひとつひとつの動きをしっかりと理解して、正しく行うことで更に運動効果もアップします。
また、池田市の各地域では、毎朝のラジオ体操を実践されているところが多くあります。
地域で楽しく継続することが出来れば、住民相互の繋がりが生まれます。
そのような思いから、今回の講習会を企画いたしました。
秋は食欲の秋だけでなく、**運動の秋**です。健康のために体を動かしませんか？
講師には元保健体育の先生をお招きして、下記の日程で行います。皆さま奮ってご参加ください！

日時：**2018年10月14日**
午前10時30分～11時30分

場所：伏尾台第1 コミセン 2階大集会室

服装：運動の出来る服装と上靴

持ち物：汗ふきタオル・お茶

主催：伏尾台地区福祉委員会

問い合わせ：☎ 072-753-9473 ハッピークラブ

※参加される方は、当日の朝の体調をみてご参加ください。



講師の方はこんな方・・・(*^。^*)

伏尾台在住、1949年生まれ 女性

元池田市立中学校保健体育教師

元フェミニストカウンセラー

座右の銘『心と体の健康は、からだの運動から』

地震・自然災害に備えて!!

ご近所の絆づくりのためにも!

「災害時安否確認声かけ協力員」 登録募集

1995年に発生した阪神大震災の際、家具の倒壊などで被災された方の80%以上が近隣の方に救出されています。

いざという時、頼りになるのは近隣の皆さんです。

その教訓を生かすために自主防災組織である伏尾台防災・防犯委員会が結成されました。しかし、伏尾台も高齢化が進み、高齢の単身世帯やご夫婦世帯が増加しております。災害が発生した場合に、防災委員だけでは、ご近所の安否確認の徹底が出来ません。

そこで、「声かけ協力員」をお願いして、「防災委員と声かけ協力委員2〜3人がグループで、ご近所の皆さんの安否確認をするのが目的です。

すでに、本年6月から当委員会委員の皆さんが、ご近所・知人に登録を呼びかけております。

「災害時安否確認声かけ協力員」の役割



なぜ登録するの？



- ①防災委員と協力体制をとれるようにする。
- ②防災委員と協力する人を増やし、住民同士の防災意識が高まる

登録内容は？



- ・住所 ・氏名
- ・自宅電話番号 ・携帯番号（地震発生直後の電話混線回避のため）

登録受け付け先

伏尾台防災・防犯委員会
会長 野口 修

取り消しできるの？



「声かけ協力員は」ボランティアですから登録後も自由に辞退できます



ちょっと注目されています！！

伏尾台地区福祉委員会活動を、 阪南市舞校区から 見学研修に来られました！

この見学会のきっかけは

- ①「大阪ええまちプロジェクト」（府主催）での事例発表会
- ②大阪府社会福祉協議会の作成された「府内で行われている住民主体の生活支援サービス活動の実践事例集」

これらでハッピークラブ・伏尾台地区福祉委員会の活動を知った阪南市舞校区福祉員の41名の方々が、7月19日木曜日10時半にバスで到着されました。

人口は伏尾台より、少し多いくらいで、同じように坂道の多い住宅地とのこと。

街かど・ふれあいサロンを見学の後、コミュニティプラザで、交流会を行いました。

主にワンコインサービスや、カーボランティアの活動に質問が集まりました。舞校区で今年春から始めている高齢者支援サービスの参考になればという事でした。



条件が違う中で、利用者の増加、ボランティアの不足など同じ悩みを共有していました。

午後からは、次の予定があるという事で、12時前には出発という短い交流でしたが、住民同士が支え合うことを、これからも前向きに進めなければいけないと、その場にした委員一同思いを新たにしました。



伏尾台地区福祉委員会活動報告

7月11日、^{けぶりかわ} 烟河温泉（京都）へ日帰りバス旅行に行ってきました。



楽しいマシュマロの会出発！



▲なつかしい同窓会みたい



▲「カンパ〜イ！」

●増えています!!「マシュマロの会」

65才以上のお一人暮らしの方のための会です。地域の中でお友達を作りませんか？年4回程度集まって食事会に出かけています。

連絡先

小路 藤本

地域支え合い活動

(池田市地域支え合い推進協議体)

これからますます高齢化かあ。
僕もこれから体も弱るやろうし今のままじゃなあ。
でも10年後も楽しくいたいなあ。

だから地域みんなで助け合わないと
いけないらしいのよ。

**2025年問題！
超高齢者社会！**

将来、地域での生活を現在の
専門職だけでは支えられなくなる
らしいわよ。

10年後、こんな暮らしになればなあ。

僕にもできることはあるかなあ？

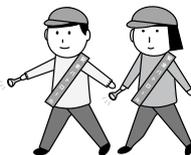
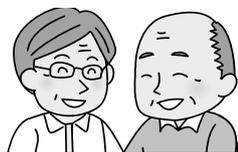
近所のサロンまで
一緒に行ける友達

スーパーまで
みんなで乗り合わせ

町内
パトロール

ちょっとした
お手伝い

毎日の体操で
健康維持！



趣味を通じた仲間づくり

みんなでする公園清掃



まずは、
知ることから始めよう！

いろんな
「お互いさま」
に参加して
10年後の自分も
いきいきと

**他の地域では
はじまっています！**
たとえば「チーム永源寺」では…
年老いても、認知症になっても、障がいを抱えていても、この地域で暮らし続けたいと願われる方がたくさんおられます。都会では「そんなことできるわけがない」「無理だ」と思われているような認知症の方の一人暮らしや老老介護なども、滋賀県の永源寺地域ではできています。それは単に田舎だからできていくわけではないのです。
伏尾台もつづきましょう！

**池田市地域支え合い
『山の手チーム』
が生まれました。**
池田市地域支え合い活動は市内で4地区に分かれています。その中の「山の手チーム」とは秦野・細河・伏尾台地域の愛称です。その住民が集まり、将来、認知症になっても、足腰が弱っても、住み慣れた自宅ですべて自分らしく暮らす。ちょっと困った時には友人やご近所、地域のボランティアさんに助けてもらいながら、暮らしていくことの実現のために月に1回集まって話し合っています。
「山の手チーム」のコーディネーターをハッピークラブNPO法人が池田市から委託されています。