

### 第13回東成いきいきシニア文化祭 開催

**日時** 9月20日(水)10時~15時30分  
**場所** 東成区民センター  
 2階大ホール&ホワイエ

作品展や演芸大会、お茶席、特別イベントや福引抽選会と盛りだくさん!日頃の稽古や活動(練習)を発表する大舞台楽しみます!  
 ※当日は、介護・健康・老人クラブ・図書館などのPR紹介・相談コーナーが設置されます。

いきいきとした作品や発表から元気をもらってください

**問合せ** 東成区老人福祉センター 6972-0855

### 第24回 福祉まつり 『ふれあい広場』開催

#### ボランティアスタッフ募集!

**日時** 11月4日(土)10時30分~15時30分  
**場所** 東成区民センター

前日の会場設営準備、当日の運営のお手伝い、会場の盛り上げにご協力いただけるボランティアを募集! 9月30日(土)に説明会を実施予定、募集要件・年齢制限等はありません。ふれあい広場実行委員メンバー一同、ご連絡をお待ちしています!

**問合せ** 6977-7031(地域支援:角田)

### きづくちゃん 『たすけ愛』活動の会より “活動会員の募集”

一緒に盛り上げましょう!  
 お互いさまの活動

「病院についてきて欲しい」、「衣替えを手伝って欲しい」、「買い物に行きたくて欲しい」、そんな“ちょっとしたくらしの困り事”を会員同士で助け合っています。  
 子どもやご近所の方に、頼めたら良いのですが、なかなか頼めないこともあります。現在、「ちょっと助けて欲しい」という希望が増えてきており、活動会員の方を募集しています。みんなで支え合う東成区のまちづくりを進めていきましょう。

**問合せ** 6977-6336 又は 6977-7031(事務局:茅野)

# 社協だより ひがしなり

平成29年8月発行 No.67

発行/社会福祉法人 大阪市東成区社会福祉協議会 〒537-0013 大阪市東成区大今里南3-11-2 東成区在宅サービスセンター内  
 電話 6977-7031 FAX 6977-7038  
 URL http://www.higashinarikushakyo.jp  
 フェイスブックで情報発信しています。

## 『世代に応じた元気づくり』応援号!

今号では、“ライフステージ”にあわせた暮らしと健康をテーマに、積極的に元気づくりに取り組んでいる方々の声をお届けします。いつまでも元気に暮らすために、あなたが取り組んでみたいことは?

### 元気づくりは外に出ること!

大城地域 朝のふれあい喫茶  
 参加者 鈴木さん(80代)

回覧板を見た妻から教えてもらったのがきっかけで、朝のふれあい喫茶に参加しています。喫茶に来るとボランティアさんが優しく迎えてくれて、いつも会う喫茶仲間もできました。友達としゃべることで元気になりますね。健康づくりのために公園にでかけたりしますが、外に出ると高齢者が多いので(笑)、友達ができることが多いです。近くの会館にこういう集まれる場があることは、元気のきっかけになるので、続けて参加したいと思っています。

またくるね!

### “にぎやか”“わいわい” 楽しく活動しています!

今里地域食事サービス委員会  
 ボランティア 清水さん(70代)、東山さん(70代)

食事サービスのボランティアをはじめ20年以上になります。参加者の方と道で会ったときの「こんにちは、いつもおいしいです。ありがとう。」の言葉に、「やめられへんなあ(笑)」と、いつもやりがいを感じています。お一人暮らしの方とか、気になる方には声をかけてお話をしています。「お知り合いが少ないから不安…」と言う方もいますが、不思議とみなさんすぐに打ち解けて、友達ができます。みなさんから元気をもらうこともあるし、活動をしていると色んなつながりができるので、それが元気にもつながります!

### 子育てボランティア講座 “受講生募集”

子育て中の保護者を応援する活動をしてみませんか? 受講修了後、大阪市ファミリーサポートセンター事業の「提供会員」として登録もできます。

**研修日程** 9月1日~10月27日の9月8日を除く金曜日 全8回で実施  
**研修時間** いずれの日も、13時~16時15分(間に15分休憩含む3時間)  
**受講会場** 9月/東成区在宅サービスセンター 10月/城東区在宅サービスセンター  
**内容** 乳幼児期の心とからだ・子どもの栄養と食生活・乳幼児期の絵本の役割と遊びなど。  
**対象** 子育て支援に関心があり、修了後、子育てに関するボランティア活動をおこなう意志のある方  
**申込受付中**…電話、FAX(住所・氏名・連絡先を明記)、来館にて受付  
 ※保育希望の方は、申込みの際に「保育希望」をお伝えください。  
**受講定員** 30名 先着順(定員になり次第締め切りとなります)  
**問合せ** 東成区ボランティア・市民活動センター(電話 6977-6336 FAX 6977-6339) 東成区子ども・子育てプラザ(電話 6976-0300 FAX 6976-0300)

### 事業計画【平成29年度目標】5つの項目を柱に事業を推進

- ①おもひネット事業の推進と見守り活動の強化
- ②介護予防を目的とした活動の推進
- ③多職種や他機関との連携と協働による相談支援体制の充実、強化
- ④アウトリーチの徹底
- ⑥行政とのパートナーシップの充実、強化

平成28年度 決算	平成29年度 予算
<b>収入の部</b>	<b>収入の部</b>
会費収入 2,876,000	会費収入 3,186,000
寄附金収入 4,611,240	寄附金収入 2,480,000
経常経費補助金収入 58,919,245	経常経費補助金収入 57,041,000
助成金収入 3,000,845	助成金収入 3,030,000
受託金収入 140,468,635	受託金収入 142,635,000
事業収入 890,740	事業収入 952,000
負担金収入 423,918	介護保険事業収入 68,030,000
介護保険事業収入 68,405,670	受取利息配当金収入 1,359,000
受取利息配当金収入 1,354,913	その他の収入 330,000
その他の収入 321,364	収入計 279,043,000
施設整備等収入 1,150,000	
収入計 282,422,570	
<b>支出の部</b>	<b>支出の部</b>
法人運営事業 3,106,320	法人運営事業 2,520,000
善後銀行事業 3,177,779	善後銀行事業 880,000
福祉券事業 1,350,400	福祉券事業 1,360,000
区地域福祉活動支援交付金 51,544,140	区地域福祉活動支援交付金 50,120,000
助成事業 563,558	助成事業 620,000
共同募金配分事業 6,977,732	共同募金配分事業 6,721,000
福祉推進基金事業 1,312,816	福祉推進基金事業 1,150,000
地域包括支援センター事業 79,382,065	地域包括支援センター事業 79,995,000
介護予防教室事業 7,342,165	介護予防教室事業 2,896,000
通所介護事業(地域密着型) 19,761,556	通所介護事業(地域密着型) 17,201,000
居宅介護支援事業 6,822,554	居宅介護支援事業 6,004,000
見守りネット事業 17,798,060	見守りネット事業 17,697,000
セーフティネット構築事業 21,757,000	セーフティネット構築事業 21,758,000
生活福祉資金貸付等事業 2,858,000	生活福祉資金貸付等事業 2,850,000
生活困窮者自立相談支援事業 220,000	生活困窮者自立相談支援事業 107,000
老人福祉センター事業 19,689,025	老人福祉センター事業 19,571,000
子育て活動支援事業 28,271,484	子育て活動支援事業 34,912,000
生活支援コーディネーター整備事業 4,048,807	生活支援コーディネーター整備事業 7,200,000
あんしんさぼーと事業 355,650	あんしんさぼーと事業 356,000
固定資産取得支出 4,163,636	固定資産取得支出 120,000
積立資産支出 4,401	積立資産支出 2,200,000
支出計 280,407,598	支出計 276,238,000
資金収支差額 2,014,972	資金収支差額 2,805,000
前期未支払資金残高 75,082,114	前期未支払資金残高 77,097,086
当期末支払資金残高 77,097,086	当期末支払資金残高 79,902,086

### 賛助会員の募集 “あなたとつくる福祉のまち”

地域福祉活動の推進、ボランティア活動等の支援など、区民の皆さまと一緒に考え取り組んでいます。東成区社会福祉協議会の活動の趣旨に賛同いただき、賛助会員として支援して下さる方を募集しています。多くのおみなさまのあたたかいご支援とご協力をお願いいたします。

**個人会員1口 1,000円**  
 (個人の方が対象です)  
**法人会員1口 5,000円**  
 (法人や企業、団体の方が対象です)  
 ※年間を通じて受付をしています。

**問合せ** 東成区社会福祉協議会 6977-7031(地域支援:石川)

### 東成区子ども・子育てプラザ

●住所: 東中本2-3-16  
 ●電話/FAX: 6976-0300  
 ●利用時間: 午前9時30分~午後8時45分 (日曜日は午後5時まで)  
 ●休館日: 月曜日・祝日(5/5を除く)・年末年始 (月曜日が祝日の場合はその翌日も休館)  
 ●利用料: 無料 (ただし、材料費等必要となる場合があります)  
 ●利用方法: 初回利用時に登録していただきます。

### 東成区老人福祉センター

●住所: 大今里西3-6-6  
 ●電話: 6972-0855 ●FAX: 6972-4706  
 ●利用時間: 午前10時~午後5時  
 ●休館日: 日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)  
 ●利用料: 無料 (ただし、材料費などは実費負担となります)  
 ●利用方法: 利用証を窓口へ提出していただきます。初めてのの方は利用証を発行します。

### 大阪府東成区社会福祉協議会 東成区在宅サービスセンター

●住所: 大今里南3-11-2  
 ●電話: 6977-7031 ●FAX: 6977-7038  
 ●HP: http://www.higashinarikushakyo.jp  
 ●開館時間: 月~金曜日: 午前9時~午後7時 土曜日: 午前9時~午後5時30分  
 ●休館日: 日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

### 地域福祉活動サポーター事務所

地区	事務所	電話・FAX
東小橋	東小橋地域集会所 東小橋2-1-30	6977-1901
大成	大成地域集会所 大今里西2-15-1	6977-1902
今里	今里公民館 大今里3-2-16	6977-1903
中道	中道老人憩の家 東小橋1-1-13	6977-1904
北中道	北中道会館 中道4-4-26	6977-1905
中本	中本老人憩の家 中本4-5-8	6977-1906
東中本	東中本老人憩の家 東中本2-16-16	6977-1907
神路	神路ふれあい会館 大今里2-35-5	6977-1908
深江	南深江公園地域集会所 深江南2-9-34	6977-1909
片江	片江老人憩の家 大今里南5-1-8	6977-1910
宝栄	宝栄会館 深江北1-5-23	6977-1911

地域が分らない方は 大阪市東成区社会福祉協議会 電話 6977-7031

### 元気をもらうことのほうが多いです。

きづくちゃん 『たすけ愛』活動の会  
 活動会員 中島さん(60代)

2ヶ月に1度の会員の集いでも楽しく交流!

人との出会いを大切にすることで、自分にできることをしながら、よりいきいきとした生活を送りたくてこの活動をはじめました。活動の中で「ありがとう」と言われて嬉しくなると同時に、私と出会ってくれて「ありがとう」といつも感じながら活動しています。ボランティア活動をしていない時間は家にいることになって寂しいので(笑)、活動が外に出る機会にもなって、私にはちょうど良いです。それが「ちょっとした困りごと」の解決にもなれば、さらに嬉しく思っています。

### 「なにかしたいなあ」がきっかけです。

ファミリーサポートセンター事業  
 提供会員 長谷川さん(60代)

退職してから、なにかしたいなあと思っていた時に、息子夫婦から教えてもらって、活動の講座を受けてみました。お子さんをお家で預かることや、保育園や学童保育所にお迎えに行くなどの活動をしています。ときどき主人と一緒にお子さんと関わることで、主人も楽しくやってくれています。子どもと関わっているとパワーをもらえるし、元気になります。「活動の日までに体調を良くする!」と、そんな活力も出てきて、それが元気の秘訣になっているかもしれません。

### 今の時期から元気な身体づくり!!

現役時代は肩こりや腰痛がひどく、しんどかったんです。退職後心機一転、楽しく運動を始め同年代の友達が出て、知らぬうちに今の方がとっても元気で健康です!いつまでも若々しく自分で元気を維持していきたいですね!

東成区スポーツセンター利用者 山本さん(60代) 東成区スポーツセンター利用者 川口さん(60代)

仕事をしながらのことも含めると通いはじめて10年くらいになります。いまはジムトレーニング・ヨガ・エアロビクスなどいろんな教室に通っています。体調もすごく良くて、このまま元気な身体づくりを楽しみながら継続していきたいです。

この広報誌は共同募金の配分金を活用して作成しています。

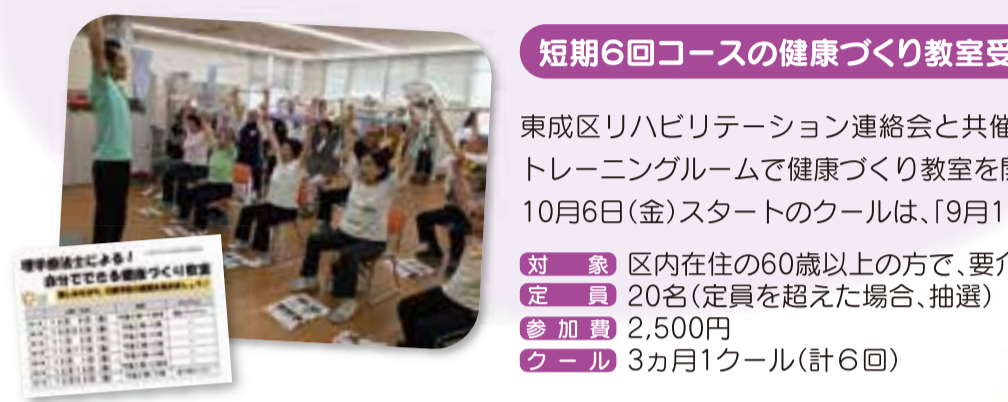
# 人と出会う・楽しむ!『元気』に、『健康』につながります

### とある集会所から聞こえてきたのは…



## 東成区在宅サービスセンター

問合せ 6977-7031  
ロビーには情報いっぱい!閲覧コーナー  
自分にあつた活動場所が見つからない、いろいろ試してみたいと思つたら窓口にご相談ください。地域の中にあるついで場を紹介しします。



## 東成区老人福祉センター

問合せ 6972-0855  
市内にお住まいの60歳以上の方なら、どなたでもご利用いただける施設です。館内で活動中の自主サークル数は、なんと33グループ、(◎o◎)ノ!文化祭や各種大会への出場など、日頃の成果を存分に発揮!世代間交流イベントもあり、小さなお子さんとの交流に笑顔もこぼれます!たくさんの笑顔や会話(コミュニケーション)は若返りの秘訣。

**耳よりなお知らせ** “秋の健康ウォーキング”淡路島健康ウォーキング&伝統のお香作り体験バスツアー!  
実施日9月29日(金) 参加費用4,000円  
申込受付は、9月8日(金)9時30分~ 参加費を添えて東成区老人センターで窓口へ【先着順】

何年前かな...修学旅行みたい学生より気ままで楽しい歴史めぐり

笑顔いっぱい!大舞台でみんな輝くスター

ユニフォームもキマッテルね!レシーブ!スマッシュ!ファイト

“誰にでもできること”“やれること”ってあるもんやね!!

私は、ボランティアでいろいろな人におつて健康でいられるわ!

いろいろな場所でみんなに笑顔をとどめます昔懐かしい紙芝居で子どもも大人もほっこり

習得した小物作り!次は先生になり皆さんへ

お正月遊び行事で紙芝居を披露

スマートフォンの使い方講座で勉強

ふれあい広場で、手作り(手芸)コーナー

昨年“秋の歩こう会”にて

フォークダンスサークルのみなさん

卓球サークル「東ブロック交流卓球大会」

いっぱいあるね

あんた一緒にやってみる?



**短期6回コースの健康づくり教室受講生募集!**  
東成区リハビリテーション連絡会と共催。在宅サービスセンターのトレーニングルームで健康づくり教室を開催しています!  
10月6日(金)スタートのクールは、「9月1日」から申込開始です。  
対象 区内在住の60歳以上の方で、要介護認定を受けていない方  
定員 20名(定員を超えた場合、抽選)  
参加費 2,500円  
クール 3ヵ月1クール(計6回)



## 高齢者食事サービス活動

地域で安心して暮らしていただくことを目的に開催しています。ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯等を対象に、ボランティアによる食事の提供や、配食活動を通じて、高齢者の見守りやつながりづくりにつながっています。  
会食に参加することで、みんなで食べたら楽しく、おいしい!配食で訪問してくれることで、そこでのおしゃべりが楽しい。安心だわ。と、いつも楽しい声が聞かれます。

ボランティアも募集中!一緒に楽しく活動しましょう!



## ふれあい喫茶・サロン活動

「サロン」って聞いたことありますか?サロンは、地域に住む様々な方がついで、交流できる「居場所」づくりを目的とした場のことです。参加することで顔見知りやお友達が増え、悩みを解決したり、家から出る楽しみが増えたりと、日々の暮らしの充実につながります。区内では各校下の地域集会所等でふれあい喫茶を開催しています。また、さまざまな場所で「サロン」が広がっています。サロンマップを手に、ぜひお立ち寄りください。



## 東成区保健福祉センター 保健師さんにきいてみました

活動に参加することで、健康にどんな効果や、どんな良いことがありますか?  
1. 身体の機能を維持・向上させることができます!  
2. こころの働きを活発にします!  
3. いきいきと規則正しい生活につながります。  
そして、若々しい生活が維持でき、介護予防にも有効です!  
参加することが自然に効果につながっているんですね!参加する、行ってみるから始めてみましょう!

## こんな活動のしくみ(登録制)もあります!

### きづくちゃん『たすけ愛』活動の会

毎日の暮らしの中でちょっとした困りごとを、会員相互(住民同士)の助け合い活動により解決することをめざしています。また、この活動の中では、決まった額の謝礼金を出すことになっていますので、過度なお礼は必要ありません。誰もが、住み慣れたまちで安心して暮らしていけるよう、住民による支え合い、助け合いによるつながりづくりを目的に活動しています。  
「たすけ愛」活動の会では、30分350円(入会費は1,000円です。)という「心づけ」(活動謝礼)の金額を決めて、みんなで支え合う東成区のまちづくりを推進しています。  
〒537-0013 大阪市東成区大今里南3-11-2  
東成区ボランティア・市民活動センター内  
問合せ 6977-6336 利用時間 午前9時~午後5時  
休館日 日曜・祝日・年末年始

## ファミリー・サポート・センター事業

「子育てを援助してほしい人」と「子育てを援助したい人」を会員として、互いに子育てをささえ合う「大阪市ファミリー・サポート・センター事業」。援助したい、子育てを応援したい提供会員さんが活動しています。  
〒537-0021 大阪市東成区東中本2-3-16 東成区子ども・子育てプラザ内  
問合せ 6976-0395 利用時間 午前9時~午後5時30分  
休館日 月曜日・祝日・年末年始(月曜が祝日の場合はその翌日も休業)

## 介護予防ポイント事業

高齢者の外出の機会の増加や社会参加の推進を図り、高齢者自身が社会的な役割を持つことで生きがいや介護予防につなげることを目的として、介護保険の介護予防事業として実施。65歳以上の方(大阪市介護保険第1号被保険者)が、介護保険施設などの登録施設・事業所において、入所者・利用者に対する介護支援活動を行うと、ポイントが貯まり、貯まったポイントを換金することができます。  
活動できる事業所は、このステッカーが目印!  
〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町12-10  
大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント事業担当  
問合せ 6765-5610  
休館日 土曜・日曜・祝日・年末年始

## 健康づくり、介護予防に 取り組みましょう

「健康づくりのために、毎朝、大阪城まで歩いてるねん。」と元気に話されるのを聞くと、私たちも自然と笑顔になり、元気がもれます。久しぶりに会ったとき、「今も、大阪城まで歩いてるんですか。」と尋ねると、「今は、もう歩いてないねん。家族に、もう歳やから、そんな遠いところまでいったらあかん。」と言われて、「と返ってきました。少し話を聞いてみると今は何もしていないとのこと。このように、せつかく主体的に健康づくりや介護予防に取り組んでいても、年齢を重ねたり、体調や環境が変わったりすることで、継続できなくなることがあります。東成区社会福祉協議会では、これからも健康づくりや介護予防の取組みを、“自分事”として、主体的に取組めるよう、身近な地域での活動の場づくりや情報発信を通して応援していきます。

## 生涯学習

「生涯学習」とは、それぞれの年代・世代(ライフステージ)で、自らの意思と選択によって学びつけていくことです。東成区内には、さまざまな学習資源(学ぶこと、教えてくれる人、学べる場所)があります。東成区内の各小学校(11ヶ所)で、生涯学習ルームが開設されています。たとえば…  
民謡教室・水彩画・絵手紙・社交ダンス・手話・フラダンス教室・書道・コーラスなど  
問合せ 区役所の市民協働課 電話:6977-9005

## 東成区民センター

何かを始める前に、「観賞」見て楽しむ!もいいですね。生涯学習関連施設の行事・教室もチェックして、外出の機会を増やしましょう!大・小のホールで開催される各種イベントなど楽しめるものがいっぱいです。  
**トピックス**  
9月1日(金)小ホールにて  
ピアノとヴァイオリンコンサート  
チケット500円 受付にて発売中  
是非チェックしてみてくださいね  
〒537-0014 大阪市東成区大今里西3-2-17  
問合せ 6972-0717  
開館時間 9時30分~21時30分  
休館日 12月29日~翌年1月3日

## 東成区スポーツセンター

東成区を中心とした地域の皆さんのスポーツ施設です。これからスポーツを始めようと思っている人たちが気軽に参加できる各種教室やプログラムを実施しています。一人ひとりの個性やライフスタイルに応じたさまざまなスポーツを楽しむことができるよう開設しています。  
なにか、がんばってみようかな?  
〒537-0021 大阪市東成区東中本2-11-30  
問合せ 6973-5166  
開館時間 スポーツセンター 9:00~21:00  
ブルートレーニング 9:00~20:30 (受付は20:00)  
休館日 毎週月曜日  
体幹トレーニング ヨガでリラックス

