

松ヶ崎社協だより

発行
松ヶ崎社会福祉協議会

編集責任者
猪飼康夫

「コロナ禍だからできること」を大切に

左京区役所保健福祉センター長 栗津伸也

令和三年四月に左京区役所保健福祉センター長に就任しました栗津伸也でございます。

松ヶ崎学区社会福祉協議会の皆様におかれましては、日頃から、猪飼康夫会長を先頭に、松ヶ崎学区における地域福祉の推進に取り組まれており、厚く感謝申し上げます。

元号が令和になり早くも四年目を迎えました。しかしその大半の時期が新型コロナウイルスに翻弄され、私たちの生活や価値観を大きく変えざるを得ない状況に直面しました。昨年の秋頃には感染者数は落ち着きを見せたものの、その後新たな変異株が発生し、年明け早々からは感染者の急増により再び予断を許さない状況となりました。しかしながら、新型コロナで失

れたものがある反面、改めて良さを見直したことや、新たに発見したこともあるはずです。コロナ禍だからできることを大切にしようという前向きな気持ちを持つていたいものです。左京区役所では、今年度、左京区医師会と共に、左京健康講座2021「コロナ禍だからこそ！簡便かつ最強のステイホーム運動手段！ラジオ体操のススメ」を開催いたします。

左京・健康なまちづくりプロジェクト 左京健康講座 2021

コロナ禍だからこそ！
医師による講義 & ラジオ体操実演

簡便かつ最強のステイホーム運動手段！
ラジオ体操のススメ

講師 木村 智紀 先生
京都市立病院 糖尿病代謝内科医
日本糖尿病学会専門医 医学博士

オンライン動画配信&DVD貸出しにより
令和3年10月15日(金)から
視聴可能!

生活習慣病予防やフレイル予防のためにラジオ体操をしてみませんか？体操の効果について医師のお話や、体操の実演もあります。コロナ禍でも簡単に自宅でできますので、関心のある方は是非ご視聴ください。

医師からのアドバイスも収録！
無料でご利用いただけます！

このようなお勧め！

- 自粛生活による運動不足の方
- 運動したくても忙しい・お金がかかる・場所がないなどの理由で挫折した方
- 糖尿病・糖尿病予備軍のため、運動療法を勧められている方
- 介護（寝たきり）予防に関心のある高齢者の方

詳細は裏面をご覧ください。

主催 一般社団法人 左京医師会、左京区役所
後援 京都市左京区科医協会、左京薬師会、京都市左京区社会福祉協議会、左京区地域ケア連絡協議会、左京区事業者連絡協議会

京都市 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

三月三十一日まで左京区役所ホームページで配信しています（令和四年九月三十日まで、DVD貸出しもあり。問い合わせは左京区役所健康長寿推進課まで。702-11219）。この動画を貴協議会でも御活用いただき、地域住民の見守りや支援に繋げていただければ幸いです。

松ヶ崎社会福祉協議会の皆様にとつて、本年が御多幸に満ちた一年となりますことを祈念しまして、結びとさせていただきます。

掲示板

皆様、ご覧になっていただけましたでしょうか。当会役員の山田和子さんによる松ヶ崎の風景の描画を学区掲示板に貼っております。コロナ禍により外出もままならない状況の中ではありますが、心身の健康維持も必要です。感染予防のもと、お散歩やウォーキングなどにて、松ヶ崎の新鮮な空気を吸い、自然あふれる景色の中で気分転換をしていただければとの思いで掲示させていただきました。

予期せぬ事態に見舞われ、当会の開催しております行事も中止の判断をせざるを得ない状況が続いておりますが、一日も早い収束を祈り、行事、活動などの再開を念頭においでしております。皆様笑顔でお会いできます日が一刻も早く訪れることを願っております。

からだを動かしましょう！

松ヶ崎社会福祉協議会
すこやか健康体操事業

歩こう！

松ヶ崎社会福祉協議会
すこやか健康体操事業

すこやか学級

十一月四日(木)

コロナ禍で中止していた健康すこやか学級を、約二年ぶりに開催することが出来ました。学級生六名の参加があり久しぶりの再会に笑顔がこぼれました。健康チ



エックを済ませ、猪飼会長より開会の挨拶後、全員の誕生日のお祝いをしてから、「幸せなら手をたたこう」の歌で全身を動かしました。博愛会病院の日吉看護師からは、気候に合わせた行動についてのお話がありました。近年は寒暖の差が激しく、夏から急に冬がやってくるような状況で、体温調節が非常に難しく、体調を崩しやすくなっています。温度計を見て服装の調整をこまめにする必要があるとのことでした。また、衣替えて奥の物、高い所の物を取る際の転倒や、頑張りすぎて体を痛めることもあるのでご注意ください。とのことでした。

恒例の井栗先生のクイズもこれまで通り好評でした。指の運動で始まり、曜日あてクイズや共通点あてクイズで、頭と体をフル回転させました。続いての工作は、「絵馬づくり」でした。絵馬形の台紙に大黒様の顔や頭巾、打出の小槌を貼り、目鼻口・眉毛・髭を書き、願いを込めて「寿福円満」と書いて仕上げました。最後



は吉田先生の体操です。「365歩のマーチ」の歌で上半身や足の体操の後、すこやか体操をして散会となりました。感染対策のため午後からの短時間でありますが、何とか実施できうれしく思っております。今年度は一回だけの開催でしたが、来年度は、皆様とご一緒に楽しい時間をたくさん過ごせるように祈念しております。

寝具クリーニング

七月二十一日、七十五歳以上の方等を対象に寝具クリーニングを感染予防の上、行いました。今回は三十二世帯が申し込まれました。来年度も実施する予定ですので、是非ご利用ください。



敬老記念品のお届け

九月、敬老の日までに七十五歳以上の方々に敬老記念品(フェイスタオル)と松ヶ崎小学校の児童からのお手紙をお届けしました。

記念品は松ヶ崎自治連合会会費の運用のひとつで、地域のご高齢者の見守りも兼ねて、民生委員、老人福祉委員、社協役員が協力してお配りしています。緊急事態宣言中だったため、感染対策をし、気を付けて行いました。

ほとんどの方が訪問を喜んでくださり、私たちも皆様のお元気なご様子をうかがえてよかったです。



ご報告

この度、永年の功労者として、京都市長表彰で古谷佐代子さん(老人福祉委員)、京都市社会福祉協議会会長表彰で吉田法子さん(民生児童委員)、中川理恵さん(民生児童委員)が受賞いたしました。

編集後記

先日、何年かぶりにお雛様を出しました。緋毛氈の段上に飾り付けたお人形を見ていると、子供たちの幼い日思い出し、ほっこりした気持ちになりました。

コロナ禍での長引く自粛生活。皆様はどのようにお過ごしでしょうか。社会福祉協議会では、感染がやや収まった時期に、人数制限、時間短縮、三密防止などの感染対策を徹底した上で、健康すこやか学級一回、子育てサロン数回を開催することができました。

一方、ふれあい敬老会や地域行事の夏祭り、区民運動会等は残念ながら今年度も中止となりました。コロナウイルス感染症の収束がいまだ見通せない中ではありますが、来年度はさらに多くの活動に取り組みたいと思います。

息の詰まるような毎日ですが、こんな時にこそ時間の使い方を工夫したり、自然の中に春の近づきを感じたりしながら、日々の生活に楽しみや喜びを見つけていきたいものです。

一日も早く穏やかな日常が戻り、皆様と笑顔でお会いできますようお願いいたします。

令和三年度 松ヶ崎社会福祉協議会 役員名簿

猪飼康夫	副会長	佐苗	古谷	岩池	山藤	島北	中川	大沼	浅川	吉原	梅川	中岩	斎藤	木村	横村	高村	磯野	宇野	後野	庄野	水野	平野	安野	中山	大山	河野
猪飼康夫	副会長	佐苗	古谷	岩池	山藤	島北	中川	大沼	浅川	吉原	梅川	中岩	斎藤	木村	横村	高村	磯野	宇野	後野	庄野	水野	平野	安野	中山	大山	河野
猪飼康夫	副会長	佐苗	古谷	岩池	山藤	島北	中川	大沼	浅川	吉原	梅川	中岩	斎藤	木村	横村	高村	磯野	宇野	後野	庄野	水野	平野	安野	中山	大山	河野
猪飼康夫	副会長	佐苗	古谷	岩池	山藤	島北	中川	大沼	浅川	吉原	梅川	中岩	斎藤	木村	横村	高村	磯野	宇野	後野	庄野	水野	平野	安野	中山	大山	河野
猪飼康夫	副会長	佐苗	古谷	岩池	山藤	島北	中川	大沼	浅川	吉原	梅川	中岩	斎藤	木村	横村	高村	磯野	宇野	後野	庄野	水野	平野	安野	中山	大山	河野

猪飼康夫	編集委員
梅原慈子	編集委員
高野規子	編集委員
庄司美紀	編集委員
平岡信子	編集委員

印刷所
有限会社 章美プリント
〒601-8441
京都市南区西九条南田町41
TEL 075-691-1624