

下京区ボランティアセンターでは、災害に備えて平常時から関係機関や地域の各種団体とのネットワークづくりなどの環境整備を行う事業を行っています。今回は、**災害時に備蓄を使ってできる料理“パッククッキング”**をご紹介します！パッククッキングとは、ポリ袋（耐熱性のある高密度ポリエチレン素材の半透明の袋）に食材を入れて鍋に沸かしたお湯で加熱する調理法のこと。ライフラインが止まってしまっても、カセットコンロと少量の水で調理でき、さらにポリ袋のまま食器に乗せれば洗い物も減らせる、災害時に適した調理法です。日常でもできる調理方法ですので、平常時から取り入れておくと、災害時にもすぐに活用できますよ！

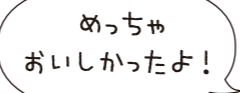
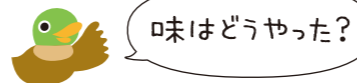
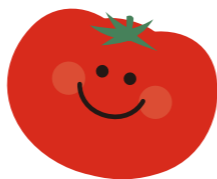
サバのトマト煮

材料(1袋分)

- さば味噌煮缶 …………… 1缶
- トマト水煮缶 …………… 1/2缶
- 玉ねぎ(薄切り) …………… 1/2個
- しめじ(子房に分ける) …… 1/2パック
- 飾りパセリ(お好みで) …… 適量

作り方

- ① 材料をポリ袋に入れ、よく混ぜる。
- ② 袋の空気を抜き、袋の上部で口を結ぶ。
※袋を水に漬けながら空気を抜くと簡単！
- ③ 鍋に水を沸騰させ、そこに②を入れ20～25分ほど弱火で煮る。
※鍋底に袋が直接あたらないよう皿を沈めておく。



※レシピは、塩釜市食生活改善推進委員会考案のものを参考にさせていただきました。



親子で考える防災

お子さんも一緒に日常から防災を考えてみませんか?区社協では、お菓子を使った、非常食にもなる「防災お菓子ポシェット(写真)」と一緒に作る活動なども今後行っていきたくと思っています!

発行：社会福祉法人
京都市下京区社会福祉協議会
下京区ボランティアセンター
下京区地域福祉推進委員会
下京区地域支え合い活動創出コーディネーター

住所：〒600-8166
京都市下京区花屋町通室町西入乾町292
京都市下京総合福祉センター 3階

TEL: (075) 361-1881

FAX: (075) 361-1663

メール: fukusi09@mediawars.ne.jp

ホームページ: <http://mediawars.ne.jp/fukusi09/>



1階は下京老人デイサービスセンター、
2階は下京老人福祉センターです!



下京区社協だより

第40号 2021年10月発行

Shimogyo Ward Council of Social Welfare Publicity Papers ~What is "Shakyo"?~



下京区社協
キャラクター
かもがわさん



下京区社協
キャラクター
シモリュウくん

地域福祉って何?

社会福祉協議会の活動について

2
ページ

下京の学区社協で何が行われているのか知りたい!

下京の学区社協活動をご紹介します

3
ページ

日常生活でお金の管理等に不安がある

日常生活自立支援事業について

4
ページ

地域に気になる人、心配な人がいる

地域あんしん支援員設置事業の紹介

5
ページ

地域の人とつながりをつくりたい!

支え合い通信「広がっています!支え合いの輪」

6・7
ページ

災害時にも役立つパッククッキング特集

区ボランティアセンター通信

8
ページ

地域福祉って何？

～社会福祉協議会の活動について～



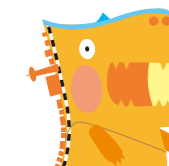
最近コロナで、下京区にいる人と話せていないなー。
ねーねー、かもがわさん。僕たちの住む下京区って今どうなっているの？

そうやな、下京区における全世帯に対するひとり暮らし世帯の割合を見ると、**59.2% (5軒中3軒)***で、**京都市で一番高い数値**なんや。今、家族・雇用形態の変化や少子高齢化を背景に、自治会加入率等の低下が進んで、地域住民同士のつながりは希薄化の一途をたどっているんや。



へーそうなんだ。でもそれって僕たちに何か関係があるの？

めちやめちやあるで！それによって、社会的孤立の増加を背景とした、ひきこもりや虐待等の課題が浮き彫りとなっているんや。もはや**社会的孤立は僕らの身近に潜み、誰もが陥る課題**なんやで。



えー！じゃあ僕もいつかひとりぼっちになっちゃうのかな…

まだ諦めるんは早いで。下京区社会福祉協議会では、下京に住む**子ども、高齢者、障害者等様々な人が主体**となり、**住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けるために必要な活動**を、地域住民と一緒に考えながら取り組んでるんや。この広報紙では、その取り組みの一部を具体的に紹介してるで。



僕も何か力になれないかな？ みんなも一緒に見てみようよ！

※「京都市統計ポータル 住民基本台帳 世帯構成人員別世帯数 令和元(2019)年10月1日現在」より

第Ⅳ期下京区地域福祉活動計画 (下京やさしいまちづくり計画2025)について



令和2年度は新型コロナウイルスの感染拡大により、地域のつながりを紡いできた地域福祉活動の中止や縮小、変更を余儀なくされました。また、令和3年度においても、再拡大が懸念されるなど予断を許さない状況が続いています。

そのため下京区社協では、withコロナに適応した地域福祉の計画となる「第Ⅳ期下京区地域福祉活動計画(下京やさしいまちづくり計画2025)」を策定しました。

ここでは「新しい生活スタイル」を取り入れた地域活動展開をご紹介します。ホームページにも掲載しておりますので、左記QRコードからぜひご一読ください。

次のページでは、コロナ禍だからこそ生まれた地域の“つながり”を特集しているで！



※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

下京の学区社協活動をご紹介します！

～コロナ禍だからこそ、地域の方の思いから“つながり”が生まれています～

密を避けつつ居場所活動 ～有隣いちょう亭～



有隣学区では65歳以上の方を対象とした、みんなでうどんを食べる「有隣いちょう亭」という居場所活動が行われてきました。しかし、コロナウイルスの影響を受け、集まって飲食する活動は中止を余儀なくされました。

そこで新たに始まったのが、**テイクアウト方式**「変則・有隣いちょう亭」です。持ち帰り用のうどんを用意し三密を避けることで、居場所に足を運んだ人が徐々に顔を合わせて、“つながり”を感じられる取り組みとなっています。



居場所活動は継続することで、地域の方が安心できる居場所となります。孤立の問題が懸念されるコロナ禍こそ、密を避けつつ居場所活動をすることで、参加される方がつながりを感じられれば良いと思います。



有隣学区社協
内山会長

クリアファイルがキャンバス代わりに!? ～淳風すこやか茶話会～

淳風学区では65歳以上の方を対象に、地域で元気に暮らし続けるための「淳風すこやか茶話会」が行われています。コロナウイルスの影響で長らく休止となっていましたが、密を避けるアイデアのもと、今年度1回目の開催がありました。

その内容とは、「**A4クリアファイルがある工夫で、簡単に書いて消せるキャンバスに早変わりする!**」というものです。このアイデアを使って、密を避けながら人とつながり、脳トレ等の楽しい時間を過ごされていました。

A4クリアファイルの間に、A4の白い紙を挟むとキャンバスの完成です。書くときはホワイトボードマーカー、消すときはティッシュを使うと、簡単に書いて消せます。是非試してみてください。



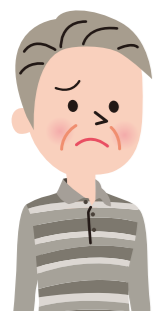
淳風学区社協
苗村会長



日常生活自立支援事業について紹介



この事業は、認知機能が低下し、福祉サービスの利用や日々のお金の管理、郵便物の対応などについて判断が不安になった方に対し、お手伝いをする事業です。例えば、次のようなことはありませんか？



ヘルパーさんを利用したいがどうしたらいいの？

給料や年金をもらったが全部使ってしまった。家賃や電気・ガス・水道代が払えへんわ…。

役所から手紙来たけど、ようわからへん？何書いたらええんや???

通帳や印鑑を失くしてしまた。どこ、入れたやろ???



これらのお困りごとに対し、下京区社会福祉協議会では相談や、説明、生活費のやりくり、銀行からの出し入れ、公共料金の支払い、通帳や印鑑の預かり、領収書や請求書の整理などお手伝いいたします。

次に、基本的なお手伝いの方をご紹介します。

この事業ではご本人のお宅や待ち合わせ場所に伺うのは、研修を受講した「生活支援員」という地域住民の方々です。この事業で重要なことは**“住み慣れた地域で安定した生活を送る”**という点です。関係機関の支援も大事ですが、地域に暮らし、地域のことを知っていらっしゃる住民の皆さんの見守りが何よりも必要です。その支援員の皆さんにお宅を訪問して頂き、活動していただきます。

最後に、この事業を利用され、住み慣れた地域で安心して暮らしておられるYさんをご紹介します。



高齢女性のYさん。1人暮らしで足腰が不自由で、身の回りの世話やお手伝いをご近所の方がされていましたが、限界が来ていました。ヘルパーさんの派遣や訪問リハビリ、ボランティアの話し相手など関係機関による支援を受けることになりました。しかし、年金生活でのお金のやりくりが難しくなっておられ、毎月の支払いにも困ることが多くなりました。そこで、私共社会福祉協議会にご相談いただき、支援することになりました。

支援員は隣の学区に住むOさん。自転車ですぐのところにお住まいです。毎月決めた日時にお宅を訪問し、生活費を銀行で出金したり、光熱水費の支払いなどをお手伝いし、その他の支出は通帳を見ながらYさんと相談していくことになりました。徐々にお金のやりくりの心配もなくなり、90歳を超えられた現在でも、施設に入られることもなく、支援を受けて元気に暮らしておられます。

「地域あんしん支援員設置事業」のご紹介

よそしもぎょうくささ
～ひとに寄り添い下京区での暮らしを支える～

「家が整理されていない、ごみであふれていそう…」
「介護のサービスや制度を利用した方がよさそうだけど…」
「声をかけてみるけれど“ほうっておいて”と言われる…」



このようになっている背景には、病気や障害が原因となっていたり、これまでの生活や価値観が影響しているなど、さまざまな理由が絡み合って、今の状態になってしまっているのかもしれない。

周りからは「困った人」と見えることも、本当は孤立して「困っている人」なのかもしれません。

既存の制度や地域だけでは対応が難しい方、福祉サービスの支援を拒否される等の課題を抱えている方、「困っている、どうしたらいいの」を発信できず、地域から孤立している方に寄り添い、行政等、さまざまな関係機関と連携し、福祉的な支援につなげ、地域で安心した暮らしを応援する活動をしています。

お問合せは

地域あんしん支援員
(下京区社会福祉協議会)

075-361-1881

ちいきくひとであこうりゅういばしょ
地域で暮らすいろんな人が出会い、交流し、つながる居場所

くしゃきょう
～区社協カフェ「ぱれっと」～

地域で暮らすいろんな人が、さまざまな立場をこえて、つながる場所を目指して開催しています。

- 開催日 概ね月1回
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休止することがあります。
- 時間 13時30分～15時30分
- 場所 下京総合福祉センター3階
- 参加費 100円 ※内容によって異なることがあります。

お問合せは 下京区社会福祉協議会 075-361-1881

どなたでも
ご参加
いただけます



新型コロナウイルスの感染拡大により、人と人とが接触する機会を減らすことが求められ、ボランティア活動や住民活動は制限され力を発揮しにくい状況にあります。コロナ禍であっても、住民同士の“つながり”を継続するための活動方法や工夫、懸命な取り組みが新たに生まれています。

みやび かい
わんわんパトロール雅の会



きっかけ

「コロナ禍でも緩やかな見守り活動」をテーマに、令和2年度京都市地域支え合い活動創出事業「下京区地域支え合い活動入門講座わんわんパトロール」を令和2年11月に実施しました。愛犬と地域を散歩中に、一人で歩く高齢者や、ひとりで下校する子どもなどが多いこと等を参加者メンバーで共有し、地域を愛犬とお散歩しながら「わんわんパトロール」を実施すれば、地域に緩やかな見守りが可能となり、地域のすべての方が安心安全に過ごせる、みんなに優しい地域になるのではないかと声があがりました。飼い主が愛犬たちとできる地域支え合い活動をという想いで、「わんわんパトロール活動」をスタートしました。

げんざい かつどう
現在の活動

高齢者のお散歩時間、昼間の人通りのあまりない時間等、腕章名札を着用し散歩しながらわんわんパトロールを実施。腕章名札を見た方が気軽に「おはよう」等の声をかけてくださり、顔見知りが一人二人…とどんどん増えるように。散歩中に困っていらっしゃる方がいれば「何かお手伝いしましょうか」等と地域の中で声をかけやすくなりコミュニケーションのある地域へと繋がっています。

こんご てんぼう
今後の展望

わんわんパトロールでは、散歩で歩いている人を見守るだけでなく、地域全体の見守りをモットーに、認知症の方で道に迷っている人、一人暮らし高齢者の安否確認等、地域福祉コミュニティ作りに貢献しています。また愛犬を通じて高齢者や子どもとの会話が生まれ、地域のつながり・絆を強めることを意識し活動しています。



いつもの愛犬(ワンコ)との散歩。ちょっとした空き時間にほんの少し地域に関心を持ち、得意なことを活かして活動に参加してみませんか?



オンラインツールでつながりつづける



わか ひと
オンラインは“若い人”だけのものじゃない!

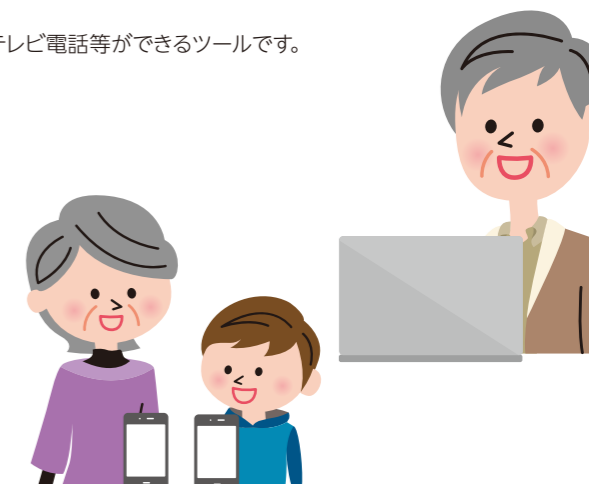
コロナ禍で利用する方が増え、感染リスクを避ける手段として注目されている「オンラインツール」。スマートフォンやパソコンを使って、自宅から画面上に顔を映して会話できる方法です。

「難しそう」と思いますよね? しかし60歳以上のスマホ普及率は77%(2020年、MMD研究所)、メールより手軽と言われるLINE*を使うシニアは、60代で61.1%、70代でも46.2%(2020年、NTTドコモ)と多く、今後も増加していきだろとうわれています。

*LINE(ライン)…主にスマホを使い、無料でトーク(チャット)や電話、テレビ電話等ができるツールです。

区内でもオンラインを活用した地域活動が増えており活動の幅は広がっています。

パソコンやスマートフォンは苦手という人にも、「初心者スマホでZoom講座」などを区社協で実施しています。パソコンやスマートフォンが苦手な人ほど、「つながる」きっかけにもなっています!これを機にオンラインに挑戦し、地域の仲間と繋がらあう楽しさを感じてみてはいかがでしょうか。



しもぎょうくないきぎょう なえ
下京区内企業から苗を寄贈していただきました

9月24日(金曜日)、下京区光徳学区にある**第一生命 七条営業オフィス**から苗を寄贈していただきました。

下京区社会福祉協議会では、「人と人との繋がり、ふれあい、認め合い、支え合う場の創出」として、高齢者、子ども、ひきこもりの方、障害のある方等、多様な方が気軽に参加でき、お互いを理解し、参加する方のやりがい、生きがいづくりをテーマにする「花で地域と人を彩る プチ農園×福祉ボランティア活動」を実施しています。

贈られた苗は、「プチ農園×福祉ボランティア活動」や、地域活動等で大切に活用させていただきます。ありがとうございました。



(写真左から、第一生命 七条営業オフィス 鈴木代表、下京区社会福祉協議会 井上会長)

