



# とよの 民児協だより

第 66 号

発行  
豊能町 民生委員 協議会  
児童委員

編集  
広報部  
大阪府豊能郡豊能町余野414-1  
豊能町役場内  
☎072-739-3420

## 新生活様式でも 元気に過ごそう フレイルは予防が肝心!

### ■フレイルって?

加齢によって心身が衰えた状態のこと  
要介護になる可能性が高い段階です

### ■フレイルのチェックは?

- ★6カ月で2~3キロ体重が減った
- ★歩く速度が遅くなった
- ★お茶や汁物などでむせる
- ★今日が何日か分からないことがある



### ■回復する可能性

- ★フレイルは早く適切な対策をすれば回復する可能性があります
- ★外出を控え、家で過ごすことでフレイルが急に進む危険があるので気をつけて

## フレイルを防ぐには?

### 楽しく食事

- ★朝昼晩、3食しっかり
- ★多様な食品をバランスよく
- ★筋肉量を減らさないためにたんぱく質を十分に
- ★歯磨きをして、口の中を清潔に
- ★口の周りの筋肉を保つため「カ・タ・パ・ラ」と大声で朗読や歌もうたう

### 楽しく運動

- ★散歩・屋外で運動
- ★座る時間を減らし立つ時間を増やす!
- ★いきいき百歳体操  
テレビ体操  
とよの体操



### 楽しく人とお話を

- ★気の合う人と電話でおしゃべりを
- ★メールや手紙のやりとりで励まし合う
- ◆買い物、生活の支援など困った時に頼める人を考えておきましょう

日本老年医学会 HPより

### 特別定額給付金(10万円)の手続きはお済みですか?

申請手続き期限 令和2年8月25日(消印有効)  
 まだお済みでない方は忘れずに申請を。  
 申請先: 豊能町総務課(特別給付金担当) 072-739-3415

### 給付金詐欺にご注意ください! 「怪しい?」と思ったら

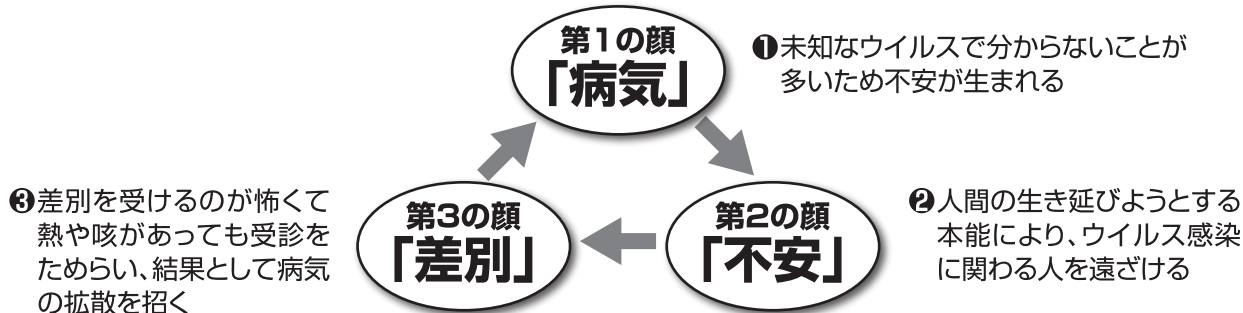
- ・給付金関連消費者ホットライン 0120-213-188
- ・豊能警察 072-737-1234 までご相談ください。

### 紙名変更のお知らせ

「民生委員」の正式名称は「民生委員・児童委員」、その団体は「民生委員児童委員協議会」、通称「民児協」と呼ばれています。このため、平成14年(2002年)以来親しまれてきた紙名を、このたび「とよの民児協だより」に変更しました。

# 3つの顔を持つ新型コロナウイルス感染症

## 負のスパイラルで感染症が広がる



この感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらに病気の拡散を招くことで悪循環に陥らないで、健康に過ごしましょう

すべての努力に感謝!

医療及び介護従事者はじめ、みんなが頑張っています

日本赤十字社HPより



田植機も私もまだまだ現役！  
おいしいお米を作っています

東能勢地区  
「安心生活見守り台帳  
登録のおすすめ」

木代地区では、老人会総会に出席し、「安心生活見守り台帳」について詳しい説明をさせてもらっています。その後、75才以上のひとり暮らしの方、昼間おひとりの世帯に伺って登録をお勧めします。

世間話で話が弾むこともあります。

地域のみなさまの、身近な相談相手になれるよう活動しています。



第1回DVD「二本の傘」  
第2回DVD「認知症とその世界」  
第3回記録映画「ボケますからよろしくお願いします」  
平均40人の参加者があり「大変参考になりました」「また企画してください」と喜ばれました。

若い世代にも知って頂くため、今後も続けていきます。



みなさん真剣な面持ちで画面に見入っておられました

希望ヶ丘地区  
「地域で支え合おう！  
認知症セミナー開催」

問題が広がりつつある認知症について、学んでおこうと昨年、地区独自で企画。民児協が自治会や福祉委員会などの協力を得てセミナーを開催しました。

子どもたちの登下校パトルールもそのひとつ。  
「おはよう！」  
「おはようございます！」  
の声が飛び交います。  
子どもたちの元気な声が聞けるのを、どれほど待ち望んだことでしょう。  
安全に通学ができるよう、見守りを続けます。

地区の民生委員・児童委員は、高齢者から子どもたちまでみなさんに安心して暮らしていただくため、日頃からさりげない見守りをしています。



行ってらっしゃい！  
がんばってね！

吉川・ときわ台地区  
「元気な声！  
地域のはげみに」

# 地区だより

## 東ときわ台地区

【地域力を高めるために】

災害対策には「自助・共助・公助」が必要ですが、当地区では共助・地域団体間の協働が最も重要と考えています。

このため、昨年度より自治会・福祉委員会・SC東ときわ台（福寿会）と地区民児協の4団体が代表者会議をスタートさせました。意見交換はじめ情報共有のシステムを作り、活動内容を自治会ホームページ・広報誌などで発信。



ワイワイ意見が飛び交って

今後さらさら防災力を高め、地域の安全・安心を進めていきます。

## 光風台地区

【ご近所会で顔なじみに】

全体1丁目〜6丁目を3ブロックに区切り、「きめ細かい見守り」と、隔月に「見守り会議」をしています。



ふれあいサロン2月では、薫風亭笑舎さん(前山博正さん)が落語を熱演されました!

5・6丁目は今後のために、近隣同士が顔なじみになるうと、「ご近所会」の開催を決定。初回は昨年11月2日、近くの豊寿荘で、お弁当をとっての昼食会。

参加の43名が、面白俳句・ゲーム・歌の合唱で、なごやかに過ごしました。道で出会えば挨拶をし合、徘徊などが起こっても、どこの誰か判って貰える日も近いでしょう。2回目は、新生活様式で開催です。

## 新光風台地区

【男の昼食会】

当地区では毎月第4金曜日12時から、コープふれあいホールで「男の昼食会」を開催しています。「たこ焼き」「手打ちうどん」の試食会では全員で料理づくりに挑み、とてもおいしかったと好評でした。

また、「ごみ分別について」「スマホ活用教室」などの勉強会は、大変参考になったと喜ばれました。



うどん: 麺作りから盛り付けまでみんなで作ればなんとおいしい!

昼ごはんを食べながら親睦、交流を深め、楽しく話しかける「男のサロン、たまり場」です。

連絡先…谷口達一  
☎ 73816076

# 子育て支援の輪

～主任児童委員～

視点を変えて!

これから本格的な夏に向かいます。感染防止対策も考えながら、大きく深呼吸。少し視点を換え、子育てを楽しみましょう!

### ◆遊びにつきあう

5分でもいいから子どもと一緒に遊みましょう

### ◆子どものリードで

遊ぶときは子どものリードで。すると、子どもができること、何に関心があるかわかり、成長が感じられます!  
否定しないこと、命令しないことも大切です

### ◆人格を否定しない

「何をやってもだめねえ」など、全面的な否定の言葉は、子どもの自信を失わせませす



みんな元気に

### ◆言葉かけのポイント

- 1回にひとつ伝える
- 短い言葉で分かりやすく
- 肯定的に言う  
「○○してはダメ」  
「△△してくれるとうれしいな」
- 会話をくり返す  
「これ、僕の本だよ」  
「そっだね、○○ちゃんの本だね」
- 具体的にほめる  
「積み木を分けてくれてありがとう」  
「ぬいぐるみ、お片付けできてよかったね」

### ◆やっていることを言葉にする

子どもの行動を言葉にすることで、子どもは気づいてもらっていると感じ安心します。親と子どもの信頼関係ができ、双方がハッピーに!!



### ひとり暮らし高齢者の不安解消

### 社会福祉協議会の「緊急時安否確認事業」



# 預けて安心! 「かぎ預かり」

#### ◎かぎ預かり事業とは?

事前に玄関の鍵をお預かりし、様子がおかしいと思われるときに、その鍵を使って家屋内に入り安否を確認する事業です

#### ◎原則、65歳以上のひとり暮らしの方が対象です

#### ◎「かぎ預かり」の利用は任意で無料です

#### ◎申し込みの際に次の事項に同意が必要です

- ①利用者名簿を関係機関に提供すること
- ②鍵を使って家屋内に入る必要があると判断する「緊急時の目安」に同意すること(他1項目)

#### ◎鍵を使って家屋内に入る必要があると判断される「緊急時の目安」

- ①新聞や郵便物がポストにたまっている
- ②洗濯物が何日も干しっぱなしになっている
- ③助けを呼ぶような声を聞いた(他7項目)

お問い合わせは  
 社会福祉法人  
 豊能町社会福祉協議会まで  
**(☎738-5370)**



## 読者の広場



ソフト粘土「マーガレット」 高さ 18cm

なかぞの すみ  
中園 壽美さん (新光風台)



きるがごとく、みがくがごとく、  
うつがごとく、みがくがごとく

書「切磋琢磨」

多田 明子さん (ときわ台)

高さ 30cm

### 編集後記

広報部は7人の新体制になりました。6人の新部員も基礎を学びつつ「とよの 民児協だより」の発行に臨みました。今後、読みやすく、親しまれる紙面づくりを目指します。

広報部一同



今村 知子  
☎738-2030

○光風台3丁目1〜12担当



さいが  
雑賀 芳子  
☎738-7146

○ときわ台1丁目担当



安部 尚実  
☎739-1103

○希望ヶ丘3丁目1〜17担当

### 新任委員紹介