梅屋　社協だより

令和　元年

12月

第182号

梅屋社会福祉協議会発行

「京(今日)から始めるいきいき筋トレ」

一一月　六日　三〇名、一三日　二五名、
二〇日　二九名　二七日　二八名

筋力が低下すれば疲れやすくなり、活動的な生活を送ることが難しくなります。

階段の上り下りや荷物を持つことが辛くなり、転びやすくなります。

転倒がもとで寝たきりになってしまう事もあるのですから、エアロビクスと共に筋力を高める筋力作りがとても重要です。

関節の可動域も狭くなりそれを予防し筋肉の柔らかさで関節の柔軟性を維持し向上させるのは、ストレッチの習慣がとても重要です。

梅屋筋トレでは声を掛けあって皆さん、どの人も生き生きされ前向きに頑張っておられます。朝晩の冷え込みや、空気の乾燥で肺に負担をかけるので、首や身体を冷やさない事が大切です。

一二月は四日、一一日、一八日（クリスマス会）、二五日は休みです

「きっずぱぁくイン梅屋！」

一一月一六日のキッズは、お母さんのためのヨガです。

ウエストのくびれ復活の雑巾絞りのポーズなど、大好評でした。お母さんが体操中は、キッズたちは、スタッフと一緒に遊んだり、お父さんと遊んだり、ママと一緒に体操したり楽しく過ごせました。参加者はキッズ八人パパママ七人、スタッフ八人です。

来月は一二月二一日はクリスマス会です。サンタさんがプレゼント準備してくれているはずです。

「絵手紙教室」

一一月六日(水)　参加者一〇名

一一月、一二月で年賀状作りをします。

一一月は干支のねずみの消しゴムはんこを作りました。

来月一二月は年賀状を完成させます。

「第一六九回梅屋すこやかサロン開催」

お天気も良く大勢の方々にご出席頂きました。

恒例のすこやか体操で中村和さんが紹介した「四十・五十はハナタレ小僧　六十・七十は働き盛り　九十歳になって迎えがきたら　百まで待てと追い返せ」とっても印象に残る言葉でした。

その後　府立医大の看護学生さんからインフルエンザの予防法

1、手洗うがい　2、マスクの着用　3、予防接種についてを教えて頂きました。

そしていよいよ　おしゃべりマジックの中村さんによるマジックショーの始まりです。　面白いトークと次から次へと繰り出される手品に驚きの連続でした。

最後に皆さんでお茶とおはぎを頂き今回も楽しい時間を過せました。

今回の参加者は、一般四〇名、スタッフ一八名、御池包括三名、合計六一名でした。交対協三名の方にも協力を頂きました。

次回は、一二月二〇日（金）　ハンドベルの演奏を予定しています。皆さんのご参加をお待ちしています。

「見守り75」

《見守り活動について》

「見守り」は社協の活動の中でも大切な活動のひとつです。「見守り」

毎月の会議で情報を交換し、中京区社協、御池地域包括支援センターや民生、また、町福祉員様にも協力を頂き見守りに取組んでいます。

皆様の協力を頂きながら、「見守り」は、二つの方法で進めています。一つは、すこやかサロン等の場を活用する方法。もう一つは社協スタッフの訪問です。

一一月の見守りは、御池地域包括支援センターと中京区社協の協力も得て訪問し、予定どおり、見守り活動をすることが出来ました。今回は粗品として、ガーゼタオルをお渡ししました。

見守りの際、私も見守りをお願いしますと要望される方も居られました。　遠慮なく、お声を掛けて頂いて結構です。

今後も、多くの皆様の協力を頂きながら「見守り活動」を進めますので、ご理解の程、宜しくお願いします。

「福寿会だより」

福寿クラブ秋のリクレーション
一一月七日（木）神戸方面日帰りバスの旅　二七名参加がありました。

好転に恵まれ北野町異人館散策、お楽しみ昼食会、元町エリア　南京町商店街散策、灘の酒蔵立ち寄り、お土産買い物タイム　楽しい一日を過ごし無事笑顔で帰ってきました。

『新会員様　只今募集中です。役員まで　お声掛けよろしくお願い致します』

「自主防災だより」

《防災まちあるきワークショップ実施》

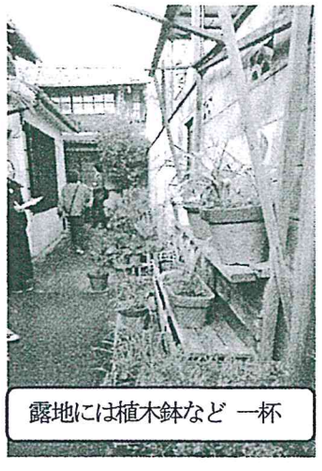
一一月一六日（土）午前中

◎梅屋まちづくりチーム　京都市役所まちづくり推進室チームと共同作業で歩いて　まちの良いところ、「災害・火災」発生の時リスクのあるところを調査しました。

①袋小路　↓　火災で燃え広がりやすい場所なのにたくさんの物が置かれていました。

②地震や台風・水害時　↓道の段差、行き止り、倒れやすいブロック塀等が複数あり、助けにくい、逃げにくい状況でした。

③良いところ　↓　使えそう、役立ちそう、残したい、貸したい、等の古くから受け継がれてきた場所を発見しました。



露地には植木鉢など　一杯

事務作業では地図にまとめ、今後の課題についての勉強会を一二月九日（月）に予定

令和元年度年末パトロール実施
一二月二四日（火）～二八日（土）まで、自主防災部で行います。

「女性会だより」

一一月二四日（日）女性会大バザーを開催いたしました。

心配していましたお天気にも恵まれ、たくさんの方々にお越し頂き盛況のうちに終えることができました。

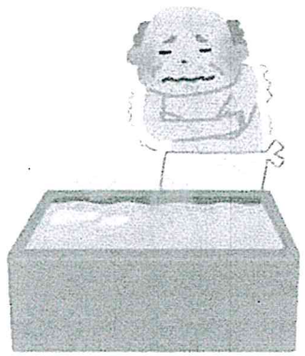
これも学区の皆様をはじめ各種団体の方々の御協力の賜ものと感謝いたしております。有難うございました。

「高齢サポート・御池より」
＝しっかり予防ー冬季のヒートショック＝

日増しに寒さに向かう毎日となりました。このような時季に気をつけたいのが　「ヒートショック」。

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。



温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

家庭の浴槽で溺れて亡くなる人の数のうちの約九割を六五歳以上の高齢者が占めていると言われています。高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、六五歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

入浴に伴うヒートショックの予防策としては、①入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく。②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める。③湯船の温度はぬるめ(四一度以下)とし、長湯を避ける。④入浴前後には、コップ一杯の水分を補給する。⑤入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える。⑥血圧が高いときは、入浴を控える。できることから取り入れてヒートショック対策を行っていきましょう。

国土交通省はヒートショックを防ぐための住宅環境として、次のような温度条件を紹介しています。

住まいのなかで寒さや温度差が気になる場所があれば、この値を参考に改善をはかるのもよい対策です。

＊部屋の温度＝一五度以上、二八度以下に保たれている

＊洗面所、浴室、トイレの温度＝…冬季で二〇度以上

暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズの活用、家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するための方法は様々あります。ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、寒さの厳しい冬を元気に乗り切りたいですね。