

**活動報告 「知って得する災害救助法」講演会・シンポジウムを開催しました**

8月30日に鶴見区民センター小ホールで「知って得する災害救助法」の講演会とシンポジウムを開催しました。昨年に引き続き、大分大学の山崎准教授に避難する時と、避難者を受け入れる時の両方についてご講演いただきました。災害救助法を知っているかどうかで、避難所運営に大きな差が出るということがわかりました。

シンポジウムでは昨年の講演以降、積極的に防災に取り組んでおられる福祉施設や、これまでの取り組みをさらに充実させようと防災対策をすすめておられる地域の方から報告をいただき、また被災地で災害救助法を実際に使って避難所運営支援をしてこられた方から、現場での貴重な体験をお話いただきました。災害時要援護者支援の必要性も実感される今だからこそ、避難生活が少しでも快適に過ごせるよう、皆で知恵を出し合っていきたいものです。



**いつまでも自分らしくいきいきと暮らすために**

高齢者が介護を必要とする原因には、加齢による体力の低下や骨折・転倒など生活機能の低下によるものが多くみられます。心身の老化は、日常生活のちょっとした工夫で防ぐことができます。みなさんも元気うちから、「介護予防」にとりくみましょう。

**筋力の低下を防ごう!**

転倒を予防し活動範囲を広げるために、足腰の筋力アップを図りましょう。足腰の筋力を鍛えるためには、歩くことと筋力に適切な負荷をかけた運動を行うことが大切です。

**低栄養を予防しよう!**

エネルギーやたんぱく質が不足すると、低栄養状態をまねきやすくなります。食事は1日3食をきちんととり、バランスのよい食事内容を心がけましょう。



**口から始める健口生活!**

歯の数や唾液の分泌の減少、かむ力や飲み込む機能の衰えなどから、お口の健康の問題が起こりやすくなります。「お口の手入れ」と「お口の体操」を毎日行いましょう。



**出かける楽しみを見つけよう!**

閉じこもりがちな生活は、運動機能の低下、認知症やうつなどをひきおこしやすく、要介護状態となる危険を合わせ持っています。外へ出かける楽しみを見つけ、閉じこもりを予防しましょう。

**鶴見区介護家族の会のご案内**

～介護をひとりでかかえなくて！  
ここを支えてくれる仲間がいます～

家族を介護している方や介護経験者が集まり、お互いの体験や悩みを話したり、情報交換をしたりしています。毎年恒例のお花見や食事会、様々な学習会、また、介護者の気分転換のための取り組みもしています。

関心のある方はお気軽にご参加ください。

**定例会 活動の様子**

**日時** 毎月15日 午後1時～3時  
(8・12月を除く、土・日・祝の場合は後日)

**場所** 鶴見区在宅サービスセンター  
☎6913-7070  
(担当:地域生活支援ワーカー)



**救急カプセルの取り組みを進めています!**

鶴見区では、鶴見区社会福祉協議会、各地域ネットワーク委員会、鶴見消防署の3者の協働で平成21年度より救急カプセルの取り組みを進めています。平成24年8月末までに13,000セット配付し、救急活動に役立てられています。

各地域では、救急カプセルについての説明会を開催したり、みんなで救急カプセルを作成する集まりを実施したり、ネットワーク委員・ふれあい員が救急カプセルを持って各家庭を訪問するなど、様々なかたちで救急カプセルを普及・設置しています。

取り組みの開始より3年。ひとり暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯、障がいのある方等を中心に、少しずつ救急カプセルの設置が進んでいます。

**お問い合わせ**  
鶴見区社会福祉協議会(担当:地域活動担当)  
☎6913-7070



**ふれあい型 高齢者食事サービス事業**

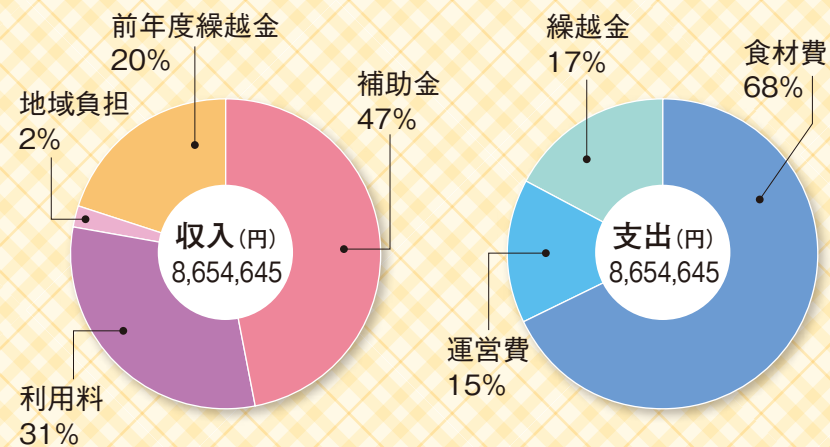
このサービスは地域社会福祉協議会が中心となり、各地域のボランティアさんたちが、ひとり暮らしの高齢者、高齢者世帯または寝たきりの高齢者の方々に配食や会食を行うことによって人々とのふれあいを深め、閉じこもりを予防し健康の増進を図ることなどを目的に活動しています。また日頃から研修会や講習会を実施し、参加された方々に安全に楽しく食事をしていただけるようにも心がけています。



鶴見区マスコットキャラクター「つるりっぷ」

**平成23年度 鶴見区高齢者食事サービス事業実施状況**

実施地域数	12地域
登録利用者数	1207人
登録ボランティア数	663人
参加利用者数(延べ)	11,712人



地域名	実施場所	実施日
緑	緑福社会館	第4水曜日
鶴見北	鶴見北公民館	第3金曜日
鶴見	鶴見公民館	第2木曜日
榎本	榎本福社会館	第3木曜日
今津	今津会館	第3木曜日
	今津福社会館	第4木曜日
茨田南	茨田南福社会館	第3火曜日
茨田	茨田福社会館	第2金曜日
茨田東	茨田東福社会館	第2・3木曜日
茨田北	茨田北福社会館	第3火曜日
焼野	焼野福社会館	第2火曜日
茨田西	茨田西社会福祉会館	(偶数月)第1日曜日
		(奇数月)第1水曜日
横堤	横堤福社会館	第1火曜日

**生活支援型配食サービスとは?**

**目的** この配食サービスは、大阪市より委託を受けて行っている、ご自宅にお弁当をお届けするサービスです。

心身の障がいや疾病などにより食事の調理が困難な高齢者や障がいをお持ちの方に、管理栄養士による栄養管理に基づきバランスのとれた食事を提供させていただくとともに『安否確認』を行い関連サービスとの連携を図りながら『食の自立支援』を推進していくことを目的としています。

**利用対象** 鶴見区に在住の概ね65歳以上の単身世帯および高齢者のみの世帯で、要支援1・2または要介護1～5に該当し、アセスメント(面接)により食事の調理が困難であると判断される方を対象とします。

**利用料金** 一食……400円～600円 (利用者負担軽減制度あり)  
※利用者負担軽減対象者(生活保護受給者を除く)は、年間総所得額150万円以下または市民税・府民税非課税の方。



**利用申し込み** 各地域包括支援センターや、居宅介護支援センターにご相談ください。