

藤城 福祉だより

第105号

発行日：令和4年12月13日

発行責任者：藤城学区社会福祉協議会広報部

一緒にボランティアしませんか

藤城学区社会福祉協議会では、以下のようなボランティアを募集しています。
やってみたいと思われる方や、ご質問のある方は、ぜひ担当者まで、お問い合わせ下さい。
なお、本紙 2～3 ページに、各事業の活動報告を掲載しておりますので、ご参照下さい。

○子育てサロン(かめっこひろば)

・内容：

毎月 1～2 回、現在は藤城児童館で開催
親子ふれあい遊び、ママの手芸、野菜の収穫体験等
＜野菜の収穫体験スケジュール＞

1月 大根抜き

6月 玉ネギ抜き

10月 さつまいも掘り

畑を耕す、種まき、草抜き、
施肥、水やり等を随時します。

この収穫体験は、藤城学区ならではの活動です。

皆さんが、とても喜んで、楽しく参加されます。

畑作業をお手伝いして頂けるボランティアさんを

募集しています。自然の中での畑作業です。

未経験の方も是非ご参加お願い致します。

(畑は、藤城小学校北門横と、京教大附属特別支援学校内)

・お問い合わせ先：075-642-3691(担当：宮杉)

○健康すこやか学級

・内容：

毎月第2、第3木曜、藤城小学校クラブハウスにて、10時から、
ゲームやクラフトをしながら参加者と共に楽しく過ごしています。
事前の準備などは、互いに無理のない範囲で行っています。
まずは、クラブハウスに見に来てください。お待ちしております。

・お問い合わせ先：075-555-8154(担当：^{さこのうえ}迫之上)



干支の兔 試作完成！

11月すこやか学級報告

担当理事 諸藤 葉子

11月10日(木)今回のレクリエーションは、①ロープウェイゲーム(5人グループで円形に座りロープを持ち、手を上げたり下げたりして色んなものを送る)②ビンゴゲーム(スティックでディスクを突いて9マスの的を狙う)です。

まずは指先の運動。紙コップに洗濯ばさみを挟んで隣へ回していきます。次は挟んだ洗濯ばさみを外し、隣へ回します。慌てるとなかなか上手につかめず苦笑い。さあ準備万端ゲームへGO!

- ① ロープに洗濯ばさみを通し、そこに品物を吊るして送ります。ピンポン玉を入れた紙コップは、中のピンポン球が落ちないように気を付けながら・・・でも何度も転がり大爆笑。風船を運ぶのは軽いので、これも大変。腕を上げたり下げたり、きっと次の日、筋肉痛だったでしょう
- ② マスに入れば1点、1ビンゴ10点。3チーム2回戦行い、最高は48点!! 4ビンゴです。チームに関係なく「ここ狙ったらビンゴやで」「もっと力入れて」等、声を掛け合って楽しみました。最後は、心残りのある人のリベンジ戦。皆ビンゴ達成で、気分晴ればれ。今夜ゆっくり眠れる～(笑)



11月17日(木)クラフト【ライトハウス】作成

大勢の方が牛乳パックを洗って開いてリサイクルをしていると思います。では開いたパックを剥がしたことはありますか? どういうことだろうと思いますよね。牛乳パックの広告の部分を上手に薄く剥がすと和紙部分が現れます。ちょうど西欧風のお家の壁の様なのです。(興味があったら剥がしてみてね。とっても大変なんです)。当日は14名の方の参加でした。クリスマスの柄を4種類選び、ハサミで図柄をカットして貼り付けたり、直接カッターで切絵をしたり、道具の使い方に慣れてくると段々楽しさが増し、時間を忘れるほどの集中力!

屋根を組み立て、家の形に作り上げました。最後は松ぼっくりを飾り付け、中にライトを灯して完成です。素敵なライトハウスが出来ました。



12月のすこやか学級は8日(木)クリスマス会、15日(木)リースに飾る来年の干支(うさぎ)作成。年明けて1月12日(木)お正月ゲーム、19日(木)干支の色紙^{しきし}づくり。お楽しみに!

藤城子育てサロン かめっこひろば

担当理事 岩堀百合子

いよいよ令和4年も終わりに近づいてまいりました。今年度は京都教育大学附属特別支援学校の工事に伴い、藤城児童館と藤城小学校北門広場の畑をお借りして活動しています…とても美しく安全に整備して下さいます…

10月は、すがすがしい秋晴れのもと、大きく育ったサツマイモを26組の親子さんが収穫体験を楽しみ、笑顔ほころぶ一日となりました。

11月は、紙コップを使ってパクパク人形を製作しました。ママのアイデアで動物など、かわいい親子人形を作って遊びました。

12月のクリスマスお楽しみ会は、児童館やほこりの先生方の歌やお話・ブラックパネルシアター、かめっこボランティアのハンドベル演奏など、サンタやトナカイも登場してプログラムいっぱいのお楽しみ会をすることができました。

明年1月は、13日に特別支援学校内の農園で大根の収穫体験を予定しています。寒い時ですが健康的な生活習慣で、笑顔の毎日をお過ごしください。申し込みをお待ちしています。



～京都市深草・南部地域包括支援センター(高齢サポート・深草南部)より～

日頃より、当センターの活動にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の終息の出口がなかなか見えず、マスクをつけた生活ももうすぐ3年目に入ろうとしています。マスクをつけた顔しか知らない、という方も多くなっているのではないのでしょうか。感染拡大と減少を繰り返しながらの日々ではありますが、一刻も早い終息を願うばかりです。

当センターでは、感染拡大状況を見ながら行事等を実施して参りました。この10月には地域包括支援センターの開設15周年記念イベントとして、深草エリアの3つの地域包括支援センターと合同でウォーキングイベントを開催致しました。健康増進のためのイベントも開催し、多くの方にご参加頂きました。また感染症拡大防止の為、しばらくの間中止していた当センターでのカフェについても、12月から徐々に再開を予定しております。寒くなり自宅で過ごす時間が増える時期になりますが、地域の方との交流や健康づくりの場をお知らせできるよう、イベントや行事開催はチラシ等で情報を発信致しますので、お気軽にご参加ください。

記 生



10/21 にイズミヤで健康チェックのイベントを開催しました。

「今年は寒い！？免疫力を整えポカポカに過ごそう♪」

藤城福祉だよりをご覧の皆様こんにちは！大亀谷しみず接骨院の柔道整復師、清水です。

今年もあっという間に年末ですね～！一年の計は元旦にありと言いますが、僕は毎年12月に来年の目標を新しい手帳に書いていきます。そして絶対達成したいので「叶いますように」の願いではなく、ある方法を使って目標や夢を叶えているのです。それは、〇〇を「達成出来ました！」とか〇〇を「達成して最高にハッピーです！ありがとうございました！」と叶った後の完了形で書きます。これを予祝と言います。引寄せの法則です♪

どうですワクワクしませんか？叶う可能性が高まるのなら試してみたいですね。そして健康や日常生活に関してもこの予祝は使えます。藤城学区の皆様には超健康でいて欲しいので、普段セミナーで話している有料級のポイントを3つご紹介しますね(^^)まずは①自分が得たい結果や目標をキレイな紙に書いて毎日見れる所を決める！（台所やトイレ、洗面など）②声に出して言う！←この時に達成し叶いました！ありがとうございます～！と言うと引き寄せカアップ③ジェスチャーを加える☆ガッツポーズをしたり体を動かしながら感情を移入する事で右脳が活性化します。これらの行為をアフメーションと言います。まずは①の書く事から始めてみてください。アドバイスとしては【ワクワク】する内容ですよ♪膝の痛みが激減し、色鮮やかな服を着て四条に行き友人とイタリアランチを楽しめました～！とか具体的に書いてみて下さいね。

今すでにワクワクしているあなた！いいですね～！免疫力が整い、病気が遠ざかっていきます。先ほどのアフメーションを続けていくと自信があふれ体温は上がり、血色も良くポジティブで前向き行動が増えていくのです。このアフメーション。僕は毎朝、北堀公園の滑り台の所でやってます。もし見かけたらそっとして頂下さい(笑)どうか家に閉じこもることなく太陽を浴びてニコニコ、ポカポカに過ごしていきましょうね！

あなたの体と心がますます健康でいられますように。