

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。

今回は「公園体操」と「居場所づくりプロジェクト」について、お話をさせていただきます。

「公園体操」は、地域でいきいきと暮らし続けるために、体操を通じて健康維持・介護予防を図ることや、体操に行くことで外出や交流の機会をつくり、顔見知りの関係を育むことを目的に、京都市内各所で行われています。藤城学区においても、「万帖敷児童公園」「東寺町天理教敷地内」にて、ボランティアのリーダーさんを中心に開催されており、多くの方が元気に参加されています。また、令和7年11月からは「岩山児童公園」にて新たに公園体操が始まりました。そのほか、西村医院様にご協力いただき、「西村医院健康教室」も月2回、開催しております。どの場所も自由参加ですので、「体を動かしたい」や「誰かと話したい」など、楽なお気持ちでお気軽にご参加ください。



万帖敷児童公園 毎週水曜・土曜 8:30~9:00頃	東寺町天理教敷地内 毎週火曜 9:30~10:00頃	NEW 岩山児童公園 毎週木曜 9:00~9:30頃	西村医院健康教室 毎月第2・第4水曜 14:30~15:30頃
---	---	---	--

また、地域のみなさまが気軽に集まり交流ができる「居場所」をつくることを目的に、今年度から居場所づくりプロジェクトをスタートしました。公園体操のボランティアリーダーさんや、地域の方にもご協力いただきながら、居場所づくりに向けて話し合いを重ね、地域のみなさんが「居場所」と感じられるような場を作っていきたいと思っております。

そこで、居場所づくりの第一歩として、藤城小学校創立40周年記念事業の一環で万帖敷児童公園に設置予定の、「かまどベンチ」お披露目会に合わせて、イベント開催を企画しております。地域のみなさまが交流できる場になるように、イベント内容も今後検討していきますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

記 生駒

募集!

3月に実施されるかまどベンチお披露目会にて、イベント開催を予定しています。そこで、「特技を見てほしい」「地域に貢献したい」など、イベントにご協力いただける方、ご参加いただける方を募集しています！ご興味のある方は、深草南部・地域包括支援センター（☎641-9301）までご連絡ください！



吉兆くん©深草支所



『高齢サポート深草・南部』は高齢者の相談窓口です。お困り事などありましたらお気軽にご相談下さい。

(高齢サポート深草・南部 TEL:641-9301 FAX:641-9302)

藤城福祉だより

121号

発行日: 令和8年2月16日

発行責任者: 藤城学区社会福祉協議会広報部

ごあいさつ

藤城学区社会福祉協議会 会長 宮杉 曠

令和8年の幕開け地域の皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

昨年の事業も皆様のお力添えにより介護・認知症予防のための「健康すこやか学級」事業、子育て中の親御さんの支援事業「かめっこひろば」も、地域施設団体様のご協力を戴きまして開催する事ができました。

役員一同、ボランティアの皆さんと共に事業を展開してまいりました。

健康すこやか学級では「藤城の家・よりみち」を使わせていただき、安心・安全な環境の中でレクリエーションやクラフトをさせていただいています、又、本年度は、京都老人ホーム様のご厚意により、基本型の「すこやか学級」を開催する事が出来ました。

子育てサロンの「かめっこひろば」では、教育大学附属特別支援学校の畳敷35帖の大広間を使わせて頂き、「親子ふれ合いあそび・保育士さんと遊ぼう・作って遊ぼう・クリスマス会・運動会・お誕生会・お茶会」など、参加者のお子さま・お母さまが伸び伸びと「かめっこ」の事業に参加しておられました。



藤森神社

健康すこやか学級報告

担当理事 諸藤 葉子

1月8日(木)年明け最初のすこやか学級。まだまだお正月気分でした。会う人会う人に「おめでとうございます。今年もよろしく」の挨拶。さあ、今日一日で何回【おめでとう】を言ったでしょう(笑)

今回は介護予防推進センターの方の口腔講座です。チェック表を片手に、お口の状態を確認しながら、パパパパパ・・・タタタタ・・・カカカカ・・・言い辛い言葉がありますか？ 嚥下(えんげ:食べ物を口から胃へ送り込む一連の動作)が弱ってきていませんか？ 食事中に咳き込んだりむせたりするのは、嚥下障害になる一歩目。日常できるお口の体操頑張りましょう！

講師の方に続いての早口言葉も訓練になりましたね。言いにくい言葉が並んでいましたが、間違えずに言えましたか？

次に風船を下からついて5回目にお隣にパス、その時にお寿司のネタを言うゲーム。いち・に・さん・し・【まぐろ】→いち・に・さん・し・【うに】→・・・簡単そうでしょ？それがなかなか言えなくて大笑いしました。

お正月なので、恒例の福笑いやカルタをしました。これもまた盛り上がりました。



1月15日(木)干支のウマの色紙作り。

ウマの型に切ってあるフェルトに薄く綿を詰めボンドで貼っていきます。切り込みを入れて洗濯ばさみを駆使して本体を作っていきます。

こっちが顔？こっちはしっぽか？右向けたり左向けたり・・・くつわをつけ、目をつけ、たてがみ・しっぽをつけると、らしくなったじゃないですか。

あとは色紙に貼って自分らしく仕上げていきます。金銀の水引(結婚式で頂いたお祝いの熨斗を大切に保管されていた物を頂戴しました)で、豪華な作品に仕上がりました。

今年2026年は丙午(ひのえうま)です。「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」と言われています。皆様にとって良い一年が過ごせるようお祈りします。



令和7年度 藤城子育てサロン

かめっこひろば

担当理事 南 澄子

「かめっこひろば」では毎月、お誕生会をしています。最近はお1才になりましたとか、2才になりましたというお友だちがふえてきました。いよいよ保育園や幼稚園へデビューです。そして、ママたちも職場復帰やお仕事始める予定の方などもおられます。

乳幼児期のお子さんとお母さんが、「かめっこひろば」で楽しい時間を過ごせる場にと願っています。

日時	申込期間	場所	内容
2月13日(金) 10:30~11:30	2/2(月)~ 2/12(木)	藤城児童館	親子ふれあい遊び ママもストレッチ 2月生まれお誕生会
2月27日(金) 10:30~11:30	2/16(月)~ 2/25(水)	藤城児童館	親子ふれあい遊び 節句飾り作り
3月13日(金) 10:30~11:30	3/2(月)~ 3/11(水)	教育大学附属 特別支援学校	児童館合同 親子にこにこイベント お茶席 (20組限定) 3月生まれお誕生会

お誕生会



1月16日 藤城児童館

福笑いあそび

