

いっぱくシステム

(住民参加型軽度生活支援事業)

いくつになっても、地域で安心して暮らせるまちづくりとして、日常生活上のちょっとした生活援助をワンコインで協力会員がお手伝いします。

【利用料金】500円/30分※最長でも1時間以内

【利用できる時間帯】平日の午前9時～午後5時

【対象の方】

- ①65歳以上高齢者
- ②心身に障がいのある方
- ③12歳未満の子どもがいるひとり親家庭
- ④産前産後の家庭
- ⑤その他必要と判断された場合

【主な支援内容】

電球交換・粗大ごみや家電などの移動・拭き掃除・部分的な草抜き・布団干し・荷物の上げ下ろしなど日常生活の中でのちょっとした困りごと

こんなこと頼めるかな?などがありましたら、まずはお気軽に富田林市社会福祉協議会までご連絡下さい

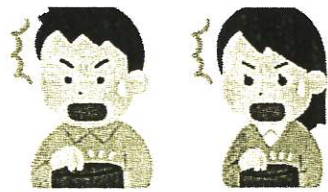
(☎0721-25-8200)

生活福祉資金貸付制度

高齢者世帯や低所得世帯、障がい者世帯などの経済的自立と社会参加の促進を目的として、世帯状況と必要に応じた生活資金の貸付を行っています。

お困りの方は、ご相談ください。

※貸付には、条件・審査があります。また、返済が必要です。



生き生き★プロジェクト

～就労・余暇活動・ボランティア～

普段聞けないシルバー人材センターのお仕事やボランティア、趣味、イベントの活動情報が盛りだくさん♪自分の特技や趣味、やってみたいことなど、始めてみるきっかけにしてみませんか?

対象者：富田林市内在住の生きがいくりに興味のある方

※開催日程は、お問い合わせください

みみよりだより

22号

こんにちは！この街支援隊です。

「このまま住み慣れた地域で暮らしたい」との思いが実現できるよう、「この街を支えたい」そんな思いで集まったメンバーが活動しています。日常生活での不安や心配ごとなど、まずはご相談ください。

メンバー紹介

《第2圏域ほんわかセンター》
丹下・杉野・廣井・堤・枡谷・林田

連絡先:0721-25-8205

《在宅介護支援センター》

春の家:古川

連絡先:0721-33-2940

柳生苑:木村

連絡先:0721-34-8616

各機関が連携し、
様々な相談を
お受けしています。

《コミュニティソーシャルワーカー》

総合福祉会館:青谷・内見

連絡先:0721-25-8200

困った時には
お電話を！！



知って得する『みみより』な情報をお届けします。

- ・1面 私たちがこの街支援隊！
- ・2面 たんぱく質をしっかりと摂って元気な体づくり
- ・3面 認知症条例(仮)/みんなで活用、地域資源
- ・4面 生き生きプロジェクト/いっぱくシステム/生活福祉資金貸付

たんぱく質をしっかり摂って元気な体づくり

元気な体を維持するにはいろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。その中でもたんぱく質は特に重要な栄養素です。

○たんぱく質とは？

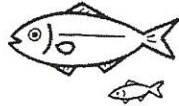
筋肉や骨、血液などを作る材料となり毎日体内で作り替えられています。免疫力にも関わっています。

○たんぱく質が不足すると？

筋肉を分解してエネルギーを得ようとするので筋肉量が低下します。肌や髪の毛のツヤも無くなり、思考力や免疫力も低下し疲れやすくなります。



(肉 4枚 16g)



(切り身1きれ 14g)



(牛乳コップ1杯 6g)



(ヨーグルト1個 2g)



(たまご1個 6g)

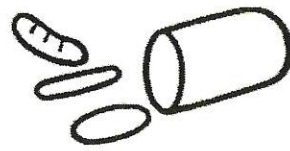


(ゆで大豆 大さじ山盛り1 6.4g)

たんぱく質が多く含まれる食品の例

- ①肉…赤身肉・鶏ささみ・サラダチキン
- ②魚…鮭・刺身・しらす干し
- ③大豆…納豆・豆腐・豆乳・ゆで大豆
- ④卵…ゆで卵・ウズラの卵・卵かけご飯
- ⑤乳製品…牛乳・チーズ・ヨーグルト

()内はたんぱく質量



(ハム2枚 6.6g)

手軽にたんぱく質をプラス！！

- ① 朝食のトーストにハムやチーズをトッピング。
- ② コーヒーに牛乳や豆乳を入れてカフェオレに。
- ③ コンビニエンスストアで手軽にプラス。
(サバ缶・かまぼこ・ハム・温泉卵)
- ④ おやつにチーズやヨーグルト・小魚を。
- ⑤ 冷凍食品も活用。

- ・高齢になると筋肉を作る能力が低下していくので、より多くのたんぱく質を摂る必要があります。1食 20g を目標に！！
- ・運動した後にたんぱく質を摂る事で、より効果的に筋肉量アップ！
- ・毎日、たんぱく質を意識した食事を摂り運動を継続する事で、免疫力を上げて病気を予防。筋肉量を増やして活動的な生活を目指しましょう！！

知っていますか？地域資源

地域資源とは

特定の地域に存在する特徴的なもので、地域内の生活に利用可能な有形、無形のあらゆる要素です。

自分のまちの地域資源を知っていることで、住みやすさにもつながります。山や川などの自然や町内会・シニアクラブなどの地縁組織、買い物をするお店などがあり、住民同士の支えあいの活動もあります。(資源の例)



山や川などの自然



町内会・シニアクラブ



商店・企業



バス・電車

彼方上7町会では11月1日～12月28日にかけて地域公共交通(愛称:上セブン号)の実証運行が行われました。

近鉄汐ノ宮駅を中心に、伏見堂・横山・青山台を回る北ルート、サンロード汐ノ宮・腰神社・嬉・嬉桜ヶ丘を回る南ルートを8の字に回るコースで、1日7便(9時～17時)が運行されました。

公共交通は移動が困難な人にとっては生活に欠かすことが出来ない大切なものです。今後もこうした取り組みが検討されています。これから備えて、まずは一度体験してみるところから始めませんか？



富田林市認知症と伴にあゆむ笑顔のまち条例！

条例について

富田林市は令和4年10月1日「認知症と伴にあゆむ笑顔のまち」と題して、認知症条例を策定しました。12月の広報誌や、市のウェブサイトでも詳しく紹介しています。認知症の人は今後、ますます増えていくと推測されています。高齢者だけの症状ではなく、働き盛りの40代～50代の人でも認知症になることがあります。(若年性認知症)多くの人にとって、他人事ではなくなってきました。そのため、認知症になってもその人らしく地域で暮らしていける体制づくりが、とても重要になってきました。

私たちにどんな関係があるの？

この条例の対象者は全市民です。市、医療や福祉、介護の関係者、地域の各団体の人たちと連携しながら具体的に取り組んでいきます。(詳しくは12月広報誌をご覧くださいね)まずは何からできるでしょうか。特別なことではありません。認知症の正しい知識と理解を深めていきましょう。そのためにも認知症サポーター養成講座を、ぜひ受講してください。市役所で定期的開催されていますし、各地域に出向いて行うこともできます。今後も認知症条例について、取り組み状況など随時お知らせしていきます。

