二の丸北社協だより　二の丸北学区社協.com

ぽぷら 80号

令和8年6月発行
発行　二の丸北学区社会福祉協議会

「地域に自分の居場所がありますか」

二の丸北学区社会福祉協議会
会　長　　日高　秀昭

学区民の皆様、平素は二の丸北学区社会福祉協議会の活動にご理解、ご協力を賜り誠に有り難うございます。又、昨年度は社協の活動資金募集に付きまして、１６４，５００円もの募金をお寄せいただきました事、併せて御礼を申し上げます。

さて、令和８年度のスタートにあたり、５月２０日の評議員会におきまして今年度の活動方針を述べさせて頂きました。「50,9%」京都市内でも断トツの高齢化率を有する二の丸北学区のこれからは「どうあるべきか?」と言う重い命題です。

長寿社会の到来は素晴らしい事です。同時に様々な課題を包含していることも知っておくべきです。ご本人の問題、家庭内、地域内外での摩擦、又、孤独死等の事例も把握しています。では、どこで誰がそれらに対応するのか、となると答えが見つかりません。家庭？地域？社協？残念ながら個々での対応は困難です。しかし時間がありません。困難を承知で各棟、街区の皆様と徹底的に話し合います。話し合いの場を作ります。何とかみんなで高齢者を見守る体制作りを急ぎたいと考えています。同時に見守る為には必然的に「高齢者の居場所」も求められます。居場所とは、高齢者が住み慣れた地域で、健やかに生き生きと暮らし続けられるように、自由に集い、参加者同士の交流を通して新たな仲間づくりや、生きがいを見つけられるきっかけとなる場所です。私たち学区社協の活動は、正にその居場所づくりの提唱であり実践です。

今や世界有数の長寿国、日本ですが平均寿命と健康寿命には男性で約９年、女性で役１２年もの差があります。元気で生き生きと過ごせる期間を少しでも伸ばすためには適度な運動で体力を維持する事や社会参加が大切です。自宅以外にも心地よい居場所を見つけ、外出すること、地域との関りを持つことで体を動かす機会も増え「健康で長生き」を実現できると確信しています。私たちは、学区内様々な方々、団体と連携、協力しながらその手助けをします。今年度も何卒、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

令和８年度　年間スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ふれあい茶房	4月23日	5月28日	6月25日		8月27日	9月24日	10月22日		12月24日	1月28日	2月25日	3月25日
第4木曜　AM10												
健康すこやか学級	基本型	短縮型	基本型	短縮型	基本型	短縮型	基本型	短縮型	基本型	短縮型	基本型	短縮型
第1日曜　AM10	4月12日	5月10日	6月7日	7月5日	8月2日	9月6日	10月4日	11月1日	12月6日	1月17日	2月7日	3月7日
寝具クリーニング			6月20日				10月20日				2月20日	

※健康すこやか学級（基本型）はAM10時~PM2時、（短縮型）はAM10時~12時

令和8年度　二の丸北学区社会福祉協議会評議員会　名簿

	役　職	氏　名	住戸番号	
理事会	会　長	日高 秀昭	3－B－703	（学区社協ボランティア）
	副 会 長	板原 健一	3－E－415	※現在、17名の方に協力いただいております
	会　計	兵頭 文子	3－F－1116	
	事務局長	岡崎 潤一	3－D－802	
	理事（広報担当）	村山 恵美子	3－G－414	
	理事（企画運営担当）	日高 春美	3－B－703	
	〃	藤井 美恵子	3－A－413	
	〃	神門 正和	3－C－604	

	関係団体名	代表者氏名	住戸番号
評議員	2 街 区	中井 耕司	2－B－903
	3 街 区 A 棟	藤沢 均	3－A－902
	3 街 区 B 棟	疋田 弓子	3－B－709
	3 街 区 C 棟	堀　明裕	3－C　502
	3 街 区 D 棟	平田 好子	3－D－307
	3 街 区 E 棟	石崎 理美	3－E－210
	3 街 区 F 棟	桑原 裕	3－F－1012
	3 街 区 G 棟	岡本 浩久	3－G－1101
	4 街 区	西川 和代	4－1－17
	体育振興会	桑原 裕	3－F－1012
	自主防災会	林　義則	3－E－1001
	市政協力委員連絡協議会	桑原 裕	3－F－1012
	交通安全推進委員会	佐藤 幸男	3－E－1012
	保健協議会	角野 富治	4－1－13
	楽生会　老人クラブ	竹下 和伸	3－C－204
	主任児童委員	野原 みどり	3－G－609
	民生児童委員	山岸 香	3－G－909
	老人福祉員	戸田 敏子	2－A－104
	監　事（会計監査）	児玉 宗一郎	3－D－1011
	顧　問	太田 美佐和	向島秀蓮小中学校校長
	〃	中部 健	中部産婦人科医院院長

（民生児童委員）	
中井 耕司	2－B－903
藤井 美恵子	3－A－413
渡辺 紀代	3－B－816
石崎 理美	3－E－210
大嶋 八千代	3－E－305
（老人福祉員）	
西村 恵子	2－A－1003
松間 ゆき	3－D－205
佐藤 幸男	3－E－1012
蔭山 公子	4－3－24

ふれあい茶房 開催中です！

◆令和８年度は１０回開催します。（P1のスケジュール掲載）
事前に　ポスター掲示します。

Q、ふれあい茶房って何？
　健康すこやか学級とどう違うの？

A、一番の違いは、日程（平日開催）ですね。えっ？ですね。
はい お答えします。どちらも始めに、すこやか体操をしますが、メインになるのが脳トレです。プリント問題もしますが（今までプリントが多かったですが）、個人で考えたり、参加者同士の交流をはかりながら一緒に助け合いながら考えていただく問題（簡単な）をして頂きます。最後は歌を歌います。

是非、一度参加ください。ご来場お待ちしています。　（M・E）

楽しく脳トレ

棒倒し

ディスクゲッター

健康すこやか学級では、ゲームを取り入れています。

チームに分かれて対戦すると、大いに盛り上がっています。４月１２日のゲーム（ディスクゲッター）は伏見区社協からお借りしました。なお、現在二の丸北学区社協には、室内ペタンク・輪投げ・おじゃみ・ピンポン玉などを持っています。

各街区棟でゲームをされる場合は、お貸ししますので、検討していただき学区社協までお申し出ください。

健康　梅雨明け後には

◆ かくれ脱水

梅雨明けは気温が急上昇し、体が暑さに慣れていないため 脱水症状の前段階「かくれ脱水が起こりやすい。 高齢者は自覚しにくく、重症化しやすいとされています。

チェックポイント

- 体がだるい
- 食欲が落ちる
- 手の甲をつまむと跡が3秒以上残る
- 口の中がねばつく
- 便秘気味

対策

- 喉が渇く前に水分補給
- 麦茶・傾向補水液を常備
- 規則正しい食事
  （タンパク質・野菜・果物）

これも脱水予防です

※ ふくらはぎは“第二の心臓”と言われるほど大事です。

- 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
- かかとを上げて5秒 → 下ろす
- つま先を上げて5秒 → 下ろす
  10回を目安に

転倒予防の筋力維持
血流改善

令和7年度（2025）会計報告書

（令和7年4月1日～令和8年3月31日）

収入の部　（単位　円）

項　目	予算額	決算額	備　考
助成金収入	347,000	287,766	
（内訳）・区社協助成金１	189,000	129,766	基本助成　60,000 学びあう活動　22,720　ふれあう活動　47,046
・区社協助成金２	158,000	158,000	≪支え合う活動≫ 寝具クリーニングサービス　50,000 健康すこやか学級（基本型）108,000
賛助会費配分金収入	90,000	90,475	会費募金額の55%
事業収入	60,000	57,400	健康すこやか学級食費
寄付金収入	0	10,000	体振　10,000
雑収入	500	1,511	預金利息
小　計	497,500	447,152	
繰越金収入	1,184,173	1,184,173	令和6年度からの繰越金
合　計	1,681,673	1,631,325	

支出の部　（単位　円）

項　目	予算額	決算額	備　考
事業費	463,000	393,912	
（内訳）・学びあう活動	62,000	51,348	研修活動　0　ホームページ維持費　8,069 広報誌　39,153　賛助会資特集号　4,126
・ふれあう活動	75,000	53,342	地域行事への参加　35,000　世代間交流　0 福祉施設との交流　0　仲間づくり　18,342
・支えあう活動	326,000	289,222	健康すこやか学級（基本型）　103,446　食事補助　4,341 健康すこやか学級（短縮型）　65,137 寝具クリーニングサービス 95,700 活動保険　12,988 ボランティア保険 7,610
会議費	75,000	15,396	理事会・評議員会 5,247 市社協福祉大会 10,149
事務諸費	145,000	90,953	印刷費 11,455　事務用品 20,738　備品購入　58,760
通信・交通費	30,000	26,600	通信費 10,000　交通費　16,600
伏見区社協会費	5,000	5,000	
予備費	50,000	0	
小　計	768,000	531,861	
次年度繰越金	913,673	1,099,464	令和8年3月末残高
合　計	1,681,673	1,631,325	

脳トレ　ひらがな並べ替え

並べ替えて単語を完成させてください。

5文字

らどはいけ

がうょえり

6文字

よみうんずか

せろいきかく

7文字

はくちばことや

んばでんらしし

お知らせ　◆今号から脳トレの解答は、次号に掲載します。

答えが分かった方は、メモ用紙に答え、名前、住所を記入し一階郵便受けに投函してください。（3B-703号 日髙会長へ）締め切りは7月１５日 です。

正解の方には粗品を進呈します。