社協通信

みやこじま

誰もが安心して暮らせる福祉のまち「みやこじま」を目指して！

みやこりん
都島区社会福祉協議会
マスコットキャラクター

令和4年
第67号
2022.3.11発行

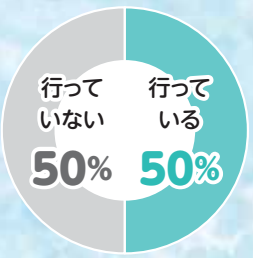
わたしも家族も幸せになる 老いじたく

都島区民 スタンプラリー参加者 90人に聞きました！

回答者:64歳～92歳　期間:令和4年1月21日～29日

アンケートにご協力いただいたみなさま ありがとうございました。

❶終活を行っていますか？

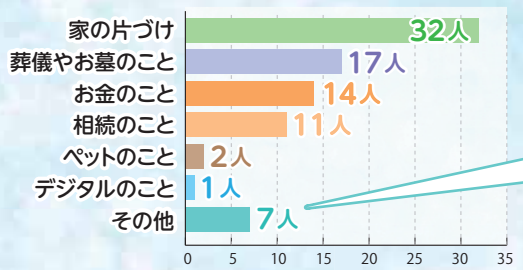


始めたきっかけ

【1位】身近な方の他界や介護･自分の病気…12人
【2位】年齢的に……10人
【3位】テレビやラジオ、雑誌などで知った…7人
【4位】子どものために／子どもに言われて…4人

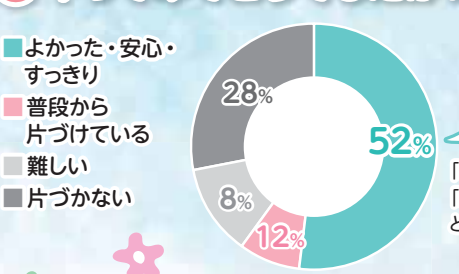
❷いつから終活をはじめましたか？

❸どのようなことをしていますか？



その他
- 延命治療は受けないと家族へ伝える
- 遺影の写真を準備しておく
- 物を増やさない　●免許証の返納
- プールやウォーキングなど健康に気をつける

❹やってみてどうでしたか？



「やってよかった」「すっきりした」と答えた方が **52%**

「何をすればよいか分からない」「家族で話題になったことはあるけど…」という意見もありました。

ザ・終活

こころの整理編

- ★ **家族や友人などに感謝のメッセージをまとめておく。**
- ★「ありがとう」を伝えたい人をリストアップする。名前や連絡先、その人とのエピソードを書き込んでおく
- ★ 私のトリセツ（取扱説明書）を作る

デジタル編

- ★ スマートフォンやパソコン、SNSなどのアカウントのパスワードをまとめる
- ★ アドレス帳をまとめる
- ★ キャッシュカードなどの暗証番号を整理

ペット編

あなたがいなくなった後のペットの暮らしは？

- ★ ペットをかわいがってくれる友人や家族、ペットショップなど、お世話をお願いできるような関係をつくる（最近では、ペットと入れるお墓や遺産を残すこともできるそうです）

片づけ編

- ★ 手放すモノ、これからも一緒に暮らすモノを決める
- ★ 日記や写真などみられたくないものを整理する

お金・相続編

- ★ 資産を書きだす
- ★ 銀行口座を整理し管理しやすくする
- ★ 入院や介護、葬儀、お墓、遺品整理等の費用を準備する
- ★ 相続の準備や遺言書の作成

お墓・葬儀編

- ★ お気に入りの写真を定期的にとっておく
- ★ 葬儀の希望をまとめ、身内に伝える（宗教宗派、葬儀の形式、棺にいれてほしいものなど）
- ★ お墓について考える

わたしの人生どうしたい？ 自分らしく生きるための TO DO LIST

ご近所や友人と気にかけ合う関係を大切にする

家族へ私の今後の希望を伝える

健康に気をつける

スタンプラリーや百歳体操、なにわ元気塾などに参加し足腰を鍛える

TO DO LIST
私のトリセツ（取扱説明書）
- □ 好きな食べ物や本
- □ 思い出の場所や好きな場所
- □ かかりつけ医や薬　など

この広報誌は赤い羽根共同募金配分金を活用して作成しています。

あたたかいまち みやこじま

みまもりのめ

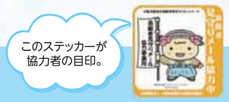
都島区見守り相談室

ひろがる みまもりのめ 見守りメール配信サービス

都島区内のすべての郵便局（全14か所）が協力事業者になりました。

見守りメール配信サービスは、認知症の方が行方不明になった時に、見守り相談室が地域の協力者へメールを配信し、早期発見・保護につなげる取り組みです。都島区では令和3年12月に区内の郵便局と協定を締結しました。

協力事業者募集中 ～できるだけ、多くの目で見守るために～



行方不明になられた方の捜索情報を受け取ってくださる「協力事業者」（介護サービス事業者・介護施設・商店・地域団体等）も募集しています。

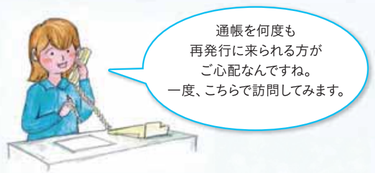
- 都島区民生委員児童委員協議会
- 都島区地域包括支援センター
- 都島区北部地域包括支援センター
- 都島オレンジチーム
- 中野地域総合相談窓口
- 高倉地域総合相談窓口
- 都島区老人福祉センター
- 生活協同組合 おおさかパルコープ
- 三菱UFJ銀行 大阪京橋支店
- 大阪シティ信用金庫 都島本通支店
- 布亀株式会社
- フォーユー薬局 都島店
- クオール薬局 都島北通店
- ファミリーマートFC都島本通3丁目店
- 友渕地域在宅サービスステーション ひまわり
- 都島区医師会
- 都島区歯科医師会
- 都島ナース
- ジョイア都島
- ライフケア秋桜
- おかだケアプランセンター
- らぽーるケアプランセンター
- サラサ都島
- バリーケアプランセンター
- 寿寿～ことこと～
- 青都荘
- ひまわりの郷
- 小規模多機能 パル都島
- ニコニコキッチン（旭店）
- ケアプランセンターからまつ
- ヘルパーステーションなないろ
- 秋桜会ケアプランセンター
- スマイルステーション
- ケアプランセンターおかえり
- エールサービス
- ゆう&あい都島
- ワークセンターJIN
- ひまわりネット
- 移動スーパーオオバ　とくし丸
- まごころ弁当（大阪東店）
- 淀川神社
- 都島郵便局
- 大阪京橋郵便局
- 桜宮リバーシティ郵便局
- 京橋K2ビル内郵便局
- 都島中野郵便局
- 都島高倉郵便局
- 都島北通郵便局
- 都島南通郵便局
- 都島東野田郵便局
- 都島中通三郵便局
- 都島本通二郵便局
- 都島内代郵便局
- 都島大東郵便局
- 都島毛馬郵便局

お問い合わせ 都島区見守り相談室 ☎ 06-6929-8870

令和4年3月1日 現在（順不同・敬称略）

郵便局からのご相談より

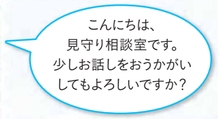
ある日、見守り相談室へご連絡がありました。



見守り相談室

イラスト：都島区役所

見守り相談室の職員がご自宅を訪問してお話をうかがうと、物忘れが多くなり、生活に困られていることがわかりました。



訪問後は地域包括支援センターと連携しながら、生活のサポートを行っています。

ちょこっとスマホ教室

おうち時間を使って、挑戦してみましょう! QRの読み取り方編

さまざまなシーンで見かけるQR、読み取るだけで簡単にウェブサイトを見ることができます。今回はそんなQRの読み取り方をご紹介します。LINEアプリを活用すると、専用のアプリをダウンロードしなくても、簡単に読み取ることができます。

1 ラインの最初の画面（トーク画面）の左下の「ホーム（家のマーク）」をタップします。
2 画面右端にあるマークをタップすると、読み取り画面に変わります。
3 カメラの画面になりQRをうつします。

4 QRを読み取ると、ウェブサイトのURLが表示されるため、タップすると見ることができます。

この広報紙の4面にもQRが掲載されているので、練習に是非ご活用ください。
※機種によっては、操作方法が違う場合があります。

「広げよう地域の輪」

～ 東京2020オリンピック・パラリンピックを通じて、誰もが暮らしやすいユニバーサルデザインのまちづくりへ ～

特定非営利活動法人あるる
都島区障がい者
基幹相談支援センター・あるる
代表理事　鳥屋　利治

昨年2021年は、日本や世界中のコロナ禍の影響により開催が1年遅れての東京2020オリンピック・パラリンピックとなりました。オリンピック・パラリンピックは開催国のまちづくりをも発展させます。特にパラリンピックは世界中から障がいのあるアスリートが集まるため、その国のバリアフリー化、ユニバーサルデザインを推進させ、結果として障がい者や高齢者だけにとどまらず、誰もが暮らしやすいまちに進化します。

この東京大会を契機にユニバーサルデザインのまちづくり、心のバリアフリーを全国的に推し進めていくために、「ユニバーサルデザイン2020行動計画」が作られていました。行動計画では、「障がい」は個人の心身機能の障がいと社会的障壁の相互作用によって創り出されているものであり、社会的障壁を取り除くのは社会の責務であるという「障がいの社会モデル」をすべての人が理解し、それを自らの意識に反映させ、具体的な行動を変えていくことで、社会全体の人々の心の在り方を変えていくことが重要であるとされました。また、この「障がいの社会モデル」の考え方を反映させた、誰もが安全で快適に移動できるユニバーサルデザインのまちづくりを進めていくことが必要だとされました。

東京2020オリンピック・パラリンピックでは、他にも「IPC（国際パラリンピック委員会）アクセシビリティ・ガイド」という世界のバリアフリー整備基準を、東京大会の施設整備基準である「Tokyo2020アクセシビリティ・ガイドライン」に反映させて、世界基準の大会会場の整備を進めてきました。新国立競技場の建設には、計画段階から多様な障がい者団体・高齢者・子育てグループを交えたユニバーサルデザインワークショップが取り組まれ、日本では初めての世界基準を満たした競技場となりました。車いす席は国際基準である全席数の0.5%以上である500席と多く、好きな席が選べるよう各層に水平垂直分散し、また前席の人が立ち上がっても見えるサイトラインの確保、多様なトイレを多数設置、障がい者の移動ルートも健常者と同じにするなど、当事者の声を反映させたユニバーサルデザインが重要であることを示しました。こうした大会を通じて整備されたインフラや技術、サービスといったレガシー（社会遺産）がオリンピック・パラリンピックのためだけのものとならず、2025年の大阪・関西万博や、全国各地のユニバーサルデザインのまちづくりへも引き継がれていくことが必要です。

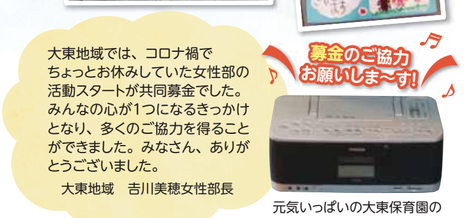
令和3年度 赤い羽根共同募金 使いみちのご報告

令和2年度にご協力いただいた赤い羽根共同募金は、令和3年度に都島区内で実施されている福祉活動に活用されています。詳しくは「はねっと」ホームページをご覧ください。➡ **http://hanett.akaihane.or.jp**

各種団体	385,000円
★ 母と子の共励会育成事業（大阪市ひとり親家庭福祉連合会）	25,000円
★ 秋季ドッチボール大会事業（都島区子ども会育成連合協議会）	40,000円
★ 地域青少年育成事業（都島区青少年指導員連絡協議会）	30,000円
★ 成人の日のつどい事業（都島区成人の日祝賀実行委員会）	30,000円
★ 友愛訪問事業（都島区民生委員児童委員協議会）	50,000円
★ 手話奉仕員養成講座事業（都島区身体障害者福祉会）	25,000円
★ スポーツ大会事業（都島区体育厚生協会）	50,000円
★ 夏休みラジオ体操事業（都島区体育厚生協会）	40,000円
★ 身体障害者福祉会育成事業（都島区身体障害者福祉会）	25,000円
★ 区民ハイキング事業（都島区体育厚生協会）	30,000円
★ 犯罪非行防止推進事業（都島区社会を明るくする運動）	40,000円

各地域社会福祉協議会	2,185,290円
★ 桜宮地域福祉推進事業（桜宮地域社会福祉協 議会）	257,850円
★ 中野地域福祉推進事業（中野地域社会福祉協 議会）	239,130円
★ 東都島地域福祉推進事業（東都島地域社会福祉 協議会）	286,110円
★ 西都島地域福祉推進事業（西都島地域社会福祉 協議会）	199,800円
★ 内代地域福祉推進事業（内代地域社会福祉協 議会）	128,970円
★ 高倉地域福祉推進事業（高倉地域社会福祉協 議会）	280,980円
★ 友渕地域福祉推進事業（友渕地域社会福祉協 議会）	375,120円
★ 淀川地域福祉推進事業（淀川地域社会福祉協 議会）	203,220円
★ 大東地域福祉推進事業（大東地域社会福祉協 議会）	214,110円
広報啓発	**91,108円**
★広報誌発行事業（都島区社会福祉協議会）	91,108円

合計　2,661,398円



大東地域では、コロナ禍でちょっとお休みしていた女性部の活動スタートが共同募金でした。みんなの心が1つになるきっかけとなり、多くのご協力を得ることができました。みなさん、ありがとうございました。
大東地域　吉川美穂女性部長

元気いっぱいの大東保育園の園児さんの声で呼びかけ

思いがけない事故や病気によってどなたにも「もしもの時」が突然やってくる可能性があります。介護が必要となったときに備えて、どのような制度や介護サービスがあるのかを知っておくことも大切だと思います。医療や介護についてもわからないことがあれば、お気軽にお近くの地域包括支援センターまでご相談下さい。
どのようなサービスを利用することができるのかなど、しっかりと聞いてみましょう。

都島区地域包括支援センター（東都島・都島・中野・桜宮小学校区在住の方）
都島区都島本通3-12-31（ふれあいセンター内）　☎ 06-6929-9500
都島区北部地域包括支援センター（内代・高倉・友渕・淀川・大東小学校区在住の方）
都島区大東町2-2-18　☎ 06-6926-3800

令和4年度 **都島区善意銀行助成団体** を募集します!!

新しい活動を地域で立ち上げたい方へ

	居場所・つどいの場立ち上げ助成事業
対象団体	たすけあい活動を主たる目的とする。 複数名で構成されたグループ。 新しいメンバーの受け入れを認めることができる団体。
助成金額	1事業につき上限60,000円
受付期間	令和4年4月1日(金)～11月30日(水)の期間中随時受付

引き続き地域で活動中の方へ

	善意銀行払出金	福祉ボランティア応援資金
払出対象	区内の地域社会福祉協議会、福祉関係施設、NPO法人等の団体が、令和4年度に区内で高齢者福祉・障がい児者福祉・児童福祉の増進のための事業	区内のみで福祉ボランティア活動をしているグループ ※原則2人以上で構成されていること(法人格の有無は問いません)
助成金額	1事業　上限40,000円	1グループ　上限40,000円
受付期間	令和4年4月1日(金)～4月30日(土)	

申請～決定までの流れ　受付(4月1日～30日) ➡ 審査(5月～6月ごろ) ➡ 決定(6月下旬ごろ) ➡ 報告

助成を受けるには、この他にも条件がありますので要綱をご覧ください。
詳細は区社協ホームページ、または都島区社協へお問い合わせください。

大阪市手話奉仕員養成講座 初級コース 受講生募集

とき	令和4年4月15日～令和5年2月17日(全38回) 毎週金曜日　午後6時30分～8時
ところ	区民センター
対象	市内在住か在勤で高校生以上の初心者の方
受講料	無料(但しテキスト代は実費　3,300円税込み)
定員	15名(多数の場合、抽選)
申込み	往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・勤務先(区外居住者のみ) 「手話教室受講申込」と記入、3月26日(土)必着で送付ください。 〒534-0021 都島区都島本通3-12-31(都島区社会福祉協議会宛)
主催	大阪市聴言障害者協会
主管	都島区聴言障害者協会
問合せ	都島区聴言障害者協会 メール：miyakozima.deaf.shuwa@gmail.com (受信許可設定をお願いします)

※メールでのご連絡が難しい方は、下記までお問合せください。
都島区社会福祉協議会 地域支援担当 ☎ 6929-9500

善意銀行への預託(ご寄付) ありがとうございました!

都島区の福祉活動に活用してほしい!と
次の方々より預託(ご寄付)をいただきました。

金銭預託

- 大阪桜之宮ライオンズクラブ様
- 阿比留 文枝様　　他3名

物品預託

- 大阪桜之宮ライオンズクラブ様　・武田様　他3名

いただいた預託は、区内で福祉活動を行う各種団体や事業で活用されます。

(令和3年4月～令和4年2月現在)

誰もが安心して暮らせる“まちづくり”を目指して

都島区地域自立支援協議会・地域当事者部会

コラム 最終回

この連載コラムを通じて、障がいのある方たちが、日々どのような思いをもって暮らしているのか、障がいとはなにか? 障がい福祉に関する制度など、一人でも多くの方々に知ってもらいたいという思いと、同じ地域の中で共に暮らせる社会の実現に向けて、それぞれの立場から発信してきました。私たちが地域生活を送る中で、感じる社会の障壁や、障がいがあっても自分らしい人生・生活を送っていきたい、障がいの有無関係なく誰もが地域で安心して共に暮らせる社会になるには、まず私たち当事者のことを知っていただけたらと願っています。一人ひとりの「寄り添いの一歩」が社会を変えていくことに繋がっていきます。多様性を認め合うインクルージョンの社会の実現を目指して、これからも当事者視点に立って、地域との繋がりを大切に歩んでいきます。

仲間とつながる音楽会

社協ファンクラブ(賛助会員)募集中!!

都島区社会福祉協議会は地域にお住いの皆さんと共に「福祉のまち都島」を目指して活動を充実させています。お預かりした会費はスタンプラリーや車いすの貸出など、さまざまな事業に活用しています。会員の皆様には区社協の各種情報を提供させていただいています。皆様のご協力をお願いします。

賛助会員会費(年額)

- 個人　1口 3,000円
- 法人　1口 10,000円

※賛助会費は、当センターまでご持参いただくか、郵便局の振込用紙に住所・氏名・お電話番号をご記入の上、手数料を差し引いて下記の口座にお振り込みください。
口座番号が記入された振込用紙をご入用の方は、お送りいたします。

(加入者名)　社会福祉法人　大阪市都島区社会福祉協議会
(口座番号)　00910-9-252045

令和3年度 賛助会員名

(令和4年2月24日現在)
(敬称略)

桜宮
当嶋　京美
山元　道子
白井　孝欣
神木　宜子
藤原　克志

内代
守井　冨美子
山本　清一
田中　喜代枝

中野
芹原　文男
清友　紀三郎
尺戸　芳明
江西　敬
足立　弘文
志村　芳光

高倉
青木　喜美子
柴原　利弘
家谷　由美子
玉田　照子
水田　久江
吉村　章
吉岡　千須子

西都島
菅　乃理子
八町　慎

淀川
高尾　ヤエ子
吉田　清子
宮辻　貞行
友本　千代子
友本　隆治

友渕
山根　眞理子
佐藤　雅子
竹本　笑子
徳田　利一郎
古山　浩
東江　照夫
植田　礼二

東都島
金川　房子
松永　照子
向井　祐貴子
須郷　貞信
又吉　清子
大丹生　均
橋本　サク子
佐井　亮介
臼井　弘
臼井　美耶子
早光　操子

大東
早田　洋子
平木　信夫
森　民子
橋本　津多恵
田原　サヨ
菖蒲　秀子
新見　幸一
酒井　敏典
高井良美代子
西井　みつ子
田中　邦夫
窪島　知子
東口　克史
久保　実
渡部　澄江
上田　真由美
相本　則子
吉村　博子

その他
オオヤコノミ

匿名
5名

法人・団体

- (医)正正会 分野病院
- (福)治栄会
- (株)セリハラ
- 大阪シティ信用金庫 都島本通支店
- 西都島本三東町会
- 手話サークルみやこじま
- (有)オオモリ
- (有)マルニ
- (株)オフィスインテリア
- 鳥ぴん(株)
- 福祉の管弦楽団「まごころ」
- (医)英信会 あいはら歯科矯正歯科

発行　社会福祉法人 大阪市都島区社会福祉協議会
〒534-0021 大阪市都島区都島本通3丁目12番31号(ふれあいセンター都島内)
月～金 9:00～19:00　土 9:00～17:30　休館日 日・祝日・年末年始
TEL 06-6929-9500
FAX 06-6929-9504
■LINE公式アカウント　さまざまな情報をお届けします。
■WEBサイト　社協って? こちらをご覧ください
■Facebook　日々の活動をお届けします