

自分サポーター養成講座

シニア男性のための「懐メロ歌ってボイストレーニング」

ボイストレーニングは、口周りや声帯周りの筋肉、腹筋などが鍛えられ「誤嚥防止」「脳の活性化」「ストレス解消」などの効果が期待でき健康増進にもおすすめです。講師の演奏に合わせて楽しく声を出してみませんか？



日時 3月8日(金) 午後2時から4時  
 場所 バンビオ  
 対象 長岡京市民で概ね60歳以上の男性  
 講師 長岡京の愉快的仲間たち ザ☆五目飯 (代表 寺嶋智美さん)  
 定員 先着15名 参加費 無料

お問合せ・お申込み **きずなグループ**



きりしま苑イベント情報

モフトレ

～無理なく楽しく体操しよう～

きりしま苑のデイサービスでも使用している専用バンドを手首や足首につけて、数値測定をしながら体操をします。

日時 ①2月28日(水) ②3月27日(水)  
 午前11時から11時30分  
 場所 きりしま苑  
 対象 長岡京市民で60歳以上の方  
 申込 両日とも2月15日(木)午後2時受付開始  
 定員 先着各5名 参加費 無料

毎月開催予定



子育てママのための  
カウンセリングルーム

～おやこのいっぽの会と共催～

日時 ①2月26日(月) ②3月25日(月)  
 午前10時30分から正午  
 場所 きりしま苑  
 対象 長岡京市民で未就学児がいる保護者  
 定員 先着各1組 参加費 無料  
 申込 随時受付中

お問合せ・お申込み **管理・老支グループ**

社会福祉法人  
長岡京市社会福祉協議会

長岡京市社協 検索  
で検索できます

URL <http://www.nagaokakyo-shakyo.jp> E-mail [info@nagaokakyo-shakyo.jp](mailto:info@nagaokakyo-shakyo.jp)

長岡京市総合生活支援センター(指定管理者)

〒617-0833 京都府長岡京市神足2丁目3番1号(長岡京市立総合交流センター2階)

運営時間 午前8時30分から午後5時30分(日祝、年末年始は休業)  
 ※相談受付は、午後5時まで。

●きずなグループ(長岡京市総合生活支援センター指定管理者)  
 TEL(075)963-5137 FAX(075)963-5509

●地域支援グループ ●相談支援グループ(「キャンパス」)  
 TEL(075)958-6912 FAX(075)958-6909

●包括支援グループ(長岡京市東地域包括支援センター)  
 TEL(075)963-5508 FAX(075)958-6909



長岡京市立地域福祉センターきりしま苑(指定管理者)

〒617-0832 京都府長岡京市東神足2丁目15番2号

開館時間 午前8時30分から午後5時30分(日祝、年末年始は休業)  
 ※ただし、土曜日の一般利用・団体利用はありません。

●管理・老支グループ(長岡京市立地域福祉センターきりしま苑指定管理者)  
 TEL(075)956-0294 FAX(075)956-0290

●総務グループ  
 TEL(075)955-5601 FAX(075)952-2597

●居宅介護支援グループ ●サービス支援グループ  
 TEL(075)956-0294 FAX(075)956-0290



※お掛け間違いのないようご注意ください。

一人ひとりが大切にされ、人と地域がつながる福祉のまちづくり



だれかの課題は  
みんなの課題

とーく

118号  
令和6年  
2月



バレンタインに  
作ってみませんか？

きりしま苑では、子育て世代が親子で楽しめる各種子育て教室や季節に合わせたイベント、また、60歳以上の方を対象に、いつまでも元気でいきいきとした生活を送っていただけるよう、介護予防や脳の活性化につながる教室を毎月数回開催しています。イベントの情報は、本誌、Facebook、市広報誌等で発信中！ぜひ、ご参加お待ちしております！



好きな具材を入れて作る「いろいろ中華まん」

さつまいもトリュフ



バレンタインレシピと  
きりしま苑のイベント  
情報はこちら！



# 長岡京市内小学校が取り組む

## ぼくとわたしの町に手づくり募金箱



毎年、市内小学校10校の子どもたちが、赤い羽根共同募金運動への協力として手作りの募金箱を作り、市内の公共施設や商店などの協力を得て設置しています。設置期間は2月末まで。(一部校区を除く)

子どもたちはこの取り組みを通し、「じぶんの町を良くするしくみ。」である赤い羽根共同募金への理解を深め、助け合いや、「自分たちが町のためにできること」を考え、町の設置店のご協力のもと、地域貢献を実践しています。

今年度ご協力いただいた募金箱の設置店につきましては2月中旬以降、社協ホームページ「共同募金のこと」をご覧ください。



なお、子どもたちが作成した募金箱は、町で役目を終えた後、第10回ながおかきょう福祉まつり出店ブース及び展示ブースにて募金箱として再び活躍します。皆様に一挙ご覧いただく予定です。乞うご期待!!

お問合せ 地域支援グループ



## つながろう、三世代! ながおかきょう 第10回 福祉まつり



日時 3月16日(土) 午前11時から午後3時

場所 バンビオ

くわしくはこちら  
(ボランティアセンターInstagram)から

NVC.NAGASHA

お問合せ 地域支援グループ

イラスト:長岡第九小学校4年生の作品 デザイン:福祉まつり広報部



おかし  
たべもの

イベント  
体験

発表  
展示

## 相談支援グループでは…

～住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けるために～

障がいのある方の計画相談支援、その他困りごと相談、また一人での地域生活に不安がある方への援助(地域福祉権利擁護事業)などを行っています。お気軽にご相談ください。

### ★ピアカウンセリング

月曜日から木曜日、  
第2土曜日  
午前10時から午後4時  
総合交流センター  
(バンビオ1番館2階)

『みんなで楽しい時間を共有する憩いの場、「ピアカン企画」のお知らせ』

### 音楽に合わせて♪ リズム体操!

日時 3月23日(土) 午後1時30分から3時30分

場所 きりしま苑

対象 障がいのある方(身体・知的・精神など)

講師 宮原 和郎 氏(スポーツインストラクター)

定員 15名 参加費 無料 持ち物 お茶(水分補給)

申込  
締切 3月15日(金)まで  
「キャンパス」へ

お問合せ・お申込み 相談支援グループ

✉ piakan@nagaokakyo-shakyo.jp



メールで  
繋がりを  
繋がりあえる!  
一人じゃないよ~!



## 身近な地域で、つながりや居場所づくりの取り組み

### 梅が丘友の会

「自分たちの住んでいる地域を、子どもから高齢者まで安心して暮らせる地域にしたい」との想いで、梅が丘の住民有志で構成された会です。令和5年に設立され、月1回、活動に向けた話し合いを行なっています。

10月は子どもの見守りを兼ねたハロウィンイベント、12月は梅が丘にあるFlower Garden Hanakoさんに協力いただき、多世代交流のイベント「クリスマスリースづくり」を実施しました。



### GGながおか

社協で実施した定年退職後の男性を対象とした講座の受講生が定期的に集まるようになったのが活動のきっかけです。月1回(第1水曜日午後3時)バンビオ2階で交流をしています。



今年度は、定年退職前後の方が気軽に参加できる交流イベントとして街歩きをしながらゴミ拾いをする「クリーンウォーク大作戦」を企画し実施しました。



### コーディネーターの関わり

きずなコーディネーターとして、団体の立ち上げから関わらせてもらっています。メンバーには子ども会の役員経験者の方や民生委員さんがおられるので、地域のこともよく知った上で、「楽しく、ゆるく地域でつながっていく」これからの活動が楽しみです。



### コーディネーターの関わり

定期的に話し合いに参加し、情報交換や企画と一緒に考えるなどしています。特に人との関わりの少ない男性の方などに、気軽に参加できる場として紹介をするなどのつながりづくりを応援しています。



お問合せ きずなグループ