

SINCE**1986** 



## くらしの助け合いニュース

**〒**603-8352 京都市北区平野宮北町35 くらしの助け合いの会

TEL (075) 465 - 6886 FAX (075) 465 - 6882

## 「40周年実行委員会」第1回目開催!

40 周年に向けて取り組むことについて、「できること」「こんなの 出来たらいいね」など、銘々思いつく限り意見を出し合いました。 舞鶴行政区でプチ40周年記念企画をすると聞き、他の行政区 でも、この1年を40周年イヤーと位置づけて活動していこう!と 盛り上がりました。

実行委員会は毎月1回開催 メンバー募集中!

# 9月18日(木) 於コープ御所南

実行委員会メンバーの皆さん

- ・気軽に参加できる内容
- ・楽しくこれからも続けた ▼ いと思える内容
- ・エプロンは良かったね 色を増やしたい
- イベント、レセプション はしたい
- ・冊子は作りたいね



## 幹事会推進グループの取り組み

## 大学生とのつながりを進めるチーム

若い人、特にボランティア活動に熱心な大学生に、「会を知ってもらう、会へ参加して もらう」ことを目的に取り組んでいます。

- いくつかの大学を訪問して、チラシ設置やボランティア支援室の方との面談を行いました。
- 大谷大学の講義内で「会」を紹介しました。京都産業大学でも予定しています。
- 学生との連携企画として、京都橘大学の学生とコラボ企画を実施しました。

#### 若い人へもっと知らせたいです!

## **学習・研修チーム** 『プロに聞く家の片付け教室1. 2. 3』を開催。

一人ひとり個性があるように、すべての人に同じ片付け方が当てはまるわけではありません。 その人その人の生活スタイルや家族構成にあった片付け方法を見つけ、実践していくことが 大切だと学びました。先生のお話を伺う中で、思わず深くうなずいたり、感嘆の声が漏れたりと、 非常に有意義な講座となりました。

以下に、実践しやすい片付けのポイントをまとめました。

- ●小さな収納スペースから少しずつ 始めて、自信をつける!
- ●片付ける物をレジャーシートの上に 全部出して、そこで捨てるか残すかの 判断をする(その時の感情だけで、思い 切って捨てない。後悔したり家族間でト ラブルになったりすることも)。
- ●収納場所の高さは腰から胸当たりま でにし、腰から下には重い物を、胸から上 は軽い物やあまり使わない物を置く。
- ●使う場所で収納、モノの居場所を決める。
- ●手放す決断ができたら写真を撮って処分。
- ●一緒に暮らす人のことも尊重し、自分以 外の物は勝手に捨てない。



7/12 大谷大学にて

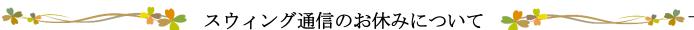
10月3日(金) 参加者27人



- ●写真はミニアルバムに整理して スマート化を。
- ●衣類は上下ワンセットにしてハンガ ーにかけておくと便利。
- ●お薬の管理には、かかりつけ薬剤師の 登録がとても有効。処方薬とサプリメン トの飲み合わせも確認してもらえます。

### 片付けは体力も気力も疲弊します。一時間をめどに、少しずつ進めていくのがポイント!





-コロナ禍でも助け合いの会に集まった皆さまとのつながりをと始めました「スウィング通信」ですが、この度「気休め、骨休め、 箸休め」とさしていただきます。皆さまからのお声があったさかい、ここまで続けてこられました。私たちも、ほんま楽しませ てもらいました。ほな、また。 おおきに♪



#### 2025年秋のくらしの助け合いの会の募金

ご協力ありがとうございました。 会の運営のために大切に使わせていただきます。

#### 冬休みのお知らせ 12/28(日)~1/4(日)

活動はお休みです。

事務所は留守番電話対応のみとなります。 どうぞ体調に気を付けてお過ごしください。

