



SINCE 1986

せ い き よ う 第156号

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！

9 月 18 日（木）於コープ御所南

40 周年に向けて取り組むことについて、「できること」「こんなので出来たらいいね」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

実行委員会は毎月1回開催 メンバー募集中！

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、「会を知ってもらふ、会へ参加してもらふ」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！



7/12 大谷大学にて

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。

10 月 3 日（金）参加者 27 人
講師 富樫明美先生

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、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）。

- 収納場所の高さは腰から胸あたりまでにし、腰から下には重い物を、胸から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。
- 手放す決断ができれば写真を撮って処分。
- 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。

- 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し便利。
- 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！

ご報告

スウィング通信のお休みについて

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」とさせていただきます。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♪

感謝！



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。

