

このコラムを担当させていただいている関西大学社会安全学部・近藤ゼミのメンバーは、月に1度、「防災対策部会」の会議に参加しています。毎回、高齢者福祉に関して、楽しく深く学ぶことができる貴重な機会になっています。ちなみに今は、BCPと格闘しています。  
ところで、ゼミ内のプロジェクトでは、防災と福祉をつなぐ取り組みもいろいろ実施しています。その中から今回は「ぼうさい体操」についてご紹介します！



↑ 写真:防災対策部会の様子 ↑

作成:関西大学社会安全学部 濱崎真乃(近藤ゼミ)

## 楽しくからだを動かしましょう♪ ぼうさい体操

「ぼうさい体操」とは、広島県呉市の社会福祉協議会が今から20年ほどまえに開発したものです。  
「もしもかめよ、かめさんよ」の替え歌で、地震編や火事編など、バリエーションがたくさんあります。  
近藤ゼミでは、「豪雨避難・土砂災害編」を新たに開発しました。ケーブルテレビやYouTubeで発信しています。

<p>♪もしも</p>	<p>地しんが</p>	<p>おきた</p>	<p>なら</p>	<p>【動作】 ☆上体を右に傾ける (右 → 戻す → 左 → 戻す;両手(身体側)に)</p> <p>【効果】 ★猫背の予防・解消 (背骨・わき腹をしっかり伸ばす) ★肩こりの予防・解消 (腕をしっかりと上げる)</p>
<p>♪まずは</p>	<p>頭を</p>	<p>守りま</p>	<p>しょう</p>	<p>【動作】 ☆首をゆっくり右に倒す (右 → 戻す → 左 → 戻す)</p> <p>【効果】 ★肩こりの予防・解消 (頭を倒し、首すじを伸ばす)</p>
<p>♪両手で</p>	<p>頭を</p>	<p>かかえ</p>	<p>こみ</p>	<p>【動作】 ☆右手を頭の後ろに当てる ☆左手を頭の後ろに当てる ☆ヒジを閉じて頭を下げる ☆ヒジを開いて頭を上げる</p> <p>【効果】 ★猫背の予防・解消(胸をしっかりと開く) ★背中のこりの予防・解消 (肩甲骨をしっかりと開く)</p>
<p>♪つくえの</p>	<p>下に</p>	<p>もぐりま</p>	<p>しょう</p>	<p>【動作】 ☆手を頭の後ろに当てたまま お辞儀して、ヒザを曲げる (お辞儀 → 戻す → お辞儀 → 戻す)</p> <p>【効果】 ★背中のこりの予防・解消 (肩甲骨をしっかりと開く)</p>



京都府京丹波町 こども園のみなさんとコラボ



福島県西郷村 野球チームのみなさんとコラボ

「ぼうさい体操」やゼミで作成した防災教材動画はこちらからご覧いただけます(近藤ゼミの日々の活動プログラムも公開中)



# 空 木

UTSUGI  
◆ TAKATSUKI ◆

Vol. 18

空 木  
UTSUGI  
◆ TAKATSUKI ◆

△のお問い合わせは **072-674-7166**

高槻市介護保険事業者協議会事務局まで  
高槻市長寿介護課内(受付時間:平日8時45分~17時15分)

### 編集後記

今年の夏の暑さは堪えますね。ひと昔前なら夕立の後は涼しい風が吹き、夕涼みしながら立ち話を楽しんだものですが、そんな夏の光景も今では懐かしい思い出です。  
今号は新しく生まれ変わった当協議会のホームページ特集でした。新しいってなんだかワクワクしますね。また、昨年度まではコロナの影響で縮小していた部会活動も本格的に始まっている様子ですので、ホームページにどんどん当協議会活動情報をアップしていきますよ～。Check it up!

鈴木みどり



高槻市介護保険事業者協議会  
ホームページにアクセスしてみてください!!

具体的にどんな活動をしているのかわからない…、部会など参加してみたいけど、どんなものがあるのかわからないという方は、QRコードからHPにアクセスしてみてください。

# 高槻市介護保険事業者協議会



その人らしく  
生きていける介護



## 高槻市介護保険事業者協議会のホームページが新しくなりました。

高槻市介護保険事業者協議会のホームページには、協議会での活動内容などが掲載されています。会長のあいさつや介護のお仕事の魅力を紹介する動画などもあります!! 右ページにはホームページの中の各コンテンツのTOP画を載せてみました。5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置付けられ、ようやく活動もしやすい環境になりました。でも、まだまだ油断大敵ですので、活動に参加できない方や市民の皆様にもホームページから活動を知ってもらえたらと思っています。また、インターネットを通して、若い世代の方や、介護のお仕事に興味がある方にも介護の仕事の楽しさを知っていただける機会が増えてほしいと願っております。

まだ、できたばかりのホームページですが、介護の仕事をする人・介護をする人・介護される人に限らず、多くの方に介護のことを知っていただけるよう努めてまいります(\*^^\*)



**会長あいさつ**

令和5年度

私も高槻市介護保険事業者協議会は、北大阪でも高齢化率の高いこの高槻において、平成26年7月、介護を必要とする方々が、その人らしく尊厳を持って生きていくことができるよう介護サービス事業者が課題を共有し、連携して介護サービスの質の向上を図るとともに、より良いサービスを提供し、介護保険制度の円滑な実施、充実を持って、市民の福祉の向上に資することを目的として、設立されました。

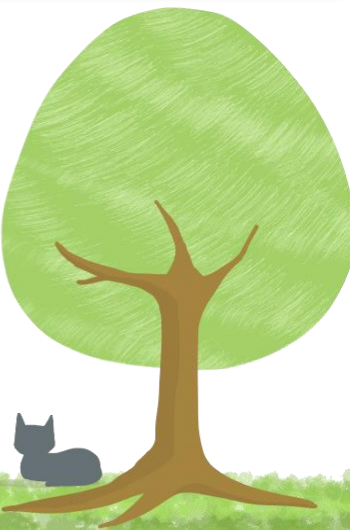
これまで、介護事業者間の情報交換（共有）はもとより、資質向上のための研修や研究発表会の開催、介護事業者の課題解決のための勉強会の開催、介護人材確保のための「たつき介護のおしごとフェスタ」の開催や「ワークサポートたつき」との連携、関西大学社会安全学部近藤研究室と連携して「防災への取り組み」、機関紙「空木」の発行を進めるなど、様々なことに取り組んでまいりました。今後も当協議会の目的が達せられるよう、これまでの取り組みを着実に進めていくこととしております。

また、近年は「新型コロナウイルス」の蔓延、「物価高騰」「より深刻な介護人材不足」等様々な課題に、各介護事業者は難しい判断を迫られております。こうした困難な状況であるからこそ、介護事業者間の団結が求められているところであり、当協議会がその役割を果たしていきたいと考えております。

引き続き当協議会は、悩める介護事業者のために、そして、その先におられる介護で囲むる利用者や家族のために資する団体として頑張って参りたいと思っております。関係各所の皆さま、市民の皆様、加入していただいている介護事業者やその職員の皆様、ご支援とご協力のほど、よろしく申し上げます。

尚、当協議会へ加入をご検討いただいております介護事業者の皆様方におかれましては、是非、気軽に相談いただければと思います。

高槻市介護保険事業者協議会  
会長 北元 正志



高槻市介護保険事業者協議会のホームページにあるコンテンツです。各コンテンツにアクセスしていただくと、当協議会についてや会員構成なども知ることができ、どんな部会があるのかもわかります。各部会では会議や研修会などを行っています。防災対策部会では、関西大学の近藤先生や学生さんにも参加していただき、地域の防災について考えていたり、介護人材育成部会では介護人材の資質向上のため、実践発表会の開催をしたりしています。「高槻市の介護をより良くしていくために」がたくさん詰まったホームページです。

高槻市介護保険事業者協議会

協議会について ABOUT

高槻市介護保険事業者協議会

季刊誌「空木」 UTSUGI

高槻市介護保険事業者協議会

お知らせ一覧 NEWS

高槻市介護保険事業者協議会

防災の取り組み Disaster Prevention

高槻市介護保険事業者協議会

各種研修・活動報告 Seminar・Report

高槻市介護保険事業者協議会

介護のお仕事 CAR WORK

高槻市介護保険事業者協議会

入会案内 MEMBERSHIP

高槻市介護保険事業者協議会

会員ログイン LOGIN

高槻市介護保険事業者協議会

説明会の様子

**新しいホームページの説明会がありました。**

当協議会の理事や各部会幹事に『ホームページの更新方法について』の説明会がありました。マニュアルとにらめっこしつつ、実際にパソコンで操作してみました。参加者の皆様もとても熱心に聞いておられ、たくさんの仲間が高槻市の介護を盛り上げてるんだなという実感が湧きました♪

各部会の紹介や介護現場での様々な情報やアイデアはこれまでこちらの季刊誌だけで紹介していましたが、ホームページがリニューアルされたことで知っていただく機会が増えました(\*^^\*) 季刊誌「空木」のバックナンバーも見ることができます。人気コーナーの介護川柳や時短クッキング、事業所の紹介なども載っていますので、ぜひご覧ください。