

京都市深草・北部地域包括支援センターだより

2010 秋号

九月に入り、暦の上ではすっかり秋とは言うものの、いまだに真夏のような暑さが続いております。

皆様夏バテなどせずお元気にお過ごしでしょうか。

これから少しずつ風の気持ち良い季節へと向かいます。気分転換に散歩にでかけて秋の匂いを感じましょ

京都市深草北部・地域包括支援センターは、稲荷・砂川学区の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしていけますよう、力を合わせて活動してまいります。健康や福祉、医療や生活に関する悩み事など、「困ったときの相談窓口」として、ご活用ください。

ご相談は無料です！秘密は守ります！

職員のひとこと

中谷 謙吾 (なかたに けんご)

今年の強い日差しで真っ黒になり、巷では「黒豆みたい…」と言われてます。

黒豆みかけたら気軽に声かけて下さい！！



黒川 慈未 (くろかわ じみ)

暑い夏はもう十分楽しみましたね！（これ以上は耐えられません！）秋の気配を探して歩いています。皆様も涼しくなったら出かけて下さいね。

小林 友恵 (こばやしともえ) 中山 美由紀 (なかやまみゆき) 秋武 泉 (あきたけいずみ)

“ちょこっとした話”
最近、事務所に自転車がやってきました。紫外線対策のため変装をして地域をウロチョロしています。怪しい自転車を見かけたら声をかけてみて下さい。合言葉は『ウロチョロ！』

9月からお世話になることになりました。中山です。慣れるまでいろいろとご迷惑をおかけすることがあると思いますが、早く慣れるよう頑張りますので、よろしくお願ひします。

飽きるほど「暑い！暑い！」という言葉ばかり言いながら過ごした夏でした。しかし本当に毎日暑いです(´Д｀;)この暑さももう少し続きそうですが、健康に乗り切れるように頑張りますよ

地域の活動紹介

健康すこやか学級_砂川編_

健康すこやか学級とは？

学区の社会福祉協議会が中心となり、地域に住む高齢者を対象に交流の場として実施しています。また、地域包括支援センターや介護予防推進センターより、介護予防のための情報提供を行っています。



介護予防推進センターより
認知症についてのお話。

すこやか体操で体
も気分もリフレッ
シュ!!



チームに分かれて
のゲームは手先の
運動に！脳にも刺
激になりますね。



砂川健康すこやか学級について小泉会長にインタビューしました(〇)

砂川学区社協会長 小泉 敏雄さん

—砂川すこやか学級がスタートして7月で1年を迎えましたが、ここまでどのような苦労がありましたか？

小泉会長『はじめは「すこやか学級とは何をしたらいいのか…」と右も左もわからない状態でした。そこでまずは身近な稲荷のすこやかを見学させて頂きお手本にして、少しずつ必要な人員と物品を揃えて、と砂川独自のすこやか学級を形にすること自体が大変でした』

—皆さんの力で砂川すこやかは日々成長しているのですね。毎回楽しみにされている高齢者の方も多いことと思いますが、どのようにして参加者を集めておられるのですか？

小泉会長『老人福祉員さんがお一人暮らしの方に声をかけて参加頂くことが多いのですが、現在の参加者の多くは女性で、男性は本当に少ない状況です。今後は男性参加者が口コミでお友だちを連れてきていただけたらうれしいですね』

—お友だちを誘い合って参加者が増え、にぎやかになるといいですね。では、最後に今後の展望をお聞かせください。

小泉会長『今のところの一番の目標としては、時間を延長し「昼ごはんを一緒に食べる」ということです。あとは龍谷大学や砂川小のPTAなどを通じての世代間の交流など、地域と高齢者との関係を今以上に深めていくことが出来ればと思っています』

—小泉会長どうもありがとうございました。私たち深草北部地域包括支援センターも力不足ながら砂川すこやか学級の成長に協力していきたいと思っております！

次回は稲荷すこやか学級をご紹介します。

認知症サポーター養成講座 ～コトーハイツ編～



8月6日 コトーハイツ C 棟集会所にて認知症サポーター養成講座を開催いたしました。

内容は講義から始まり、寸劇を交えた詳しい症状の説明、絵本の朗読による認知症の方の気持ちの理解などです。

受講された方には認知症サポーターの証としてオレンジリングが手渡されました。



認知症サポーターとは「認知症」について正しく理解し、認知症の方やその家族をやさしく見守る応援者です。地域包括支援センターでは講座の開催により認知症サポーターを増やし『認知症になっても安心して住める地域づくり』の促進を目指しています。

一人暮らしお年寄り 見守りサポーター

京都市では『一人暮らしお年寄り見守りサポーター』を募集しております。活動の内容としては、難しいものではなく「以前より知っているご近所さん」「自分の働いているお店のお客さん」など、普段から何気なく関わっているお一人暮らしの高齢者の見守りです。

例えば「ここ数日新聞がたまったまま」「最近買物に来ない」「見慣れない人が出入りしている」「身だしなみを構わなくなった」など、日常生活の中での小さな変化に気付いた時、地域包括支援センターにお知らせ下さい。

センター職員が福祉事務所や民生委員さん、老人福祉員さんなどの関係機関と協力しながら状況を確認し、必要に応じた支援を行います。

地域の皆様の協力が「孤独死の防止」「悪徳商法の被害防止」「認知症の早期発見」など、地域で生活するお年寄りの安心につながります。

たくさんの方の登録をお願いします。

サポーターへの登録・お問い合わせはコチラ

京都市保健福祉局長寿社会部長寿福祉課長寿福祉担当

〒604-0954

京都市中京区御池通柳馬場東入東八幡町579番地 京都御池創生館6階

TEL : 251-1106 FAX : 251-1114

メールアドレス : cyoujyu@city.kyoto.jp