



京都市深草・北部地域包括支援センターだより

2011秋号



35℃を超える猛暑日とゲリラ豪雨が続いた夏もいつの間にか過ぎ、気づけば、朝晩の空気もひんやりと感じる季節が訪れました。これからどんどん秋が深まり、食べ物の美味しい季節へと移って行きます。きのこやお芋、梨や柿、サンマなど、栄養たっぷりの秋の味覚を楽しんで夏の疲れを癒しましょう。

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！

秋のあいさつ

北村直子 (きたむらなおこ)

黒川慈未 (くろかわじみ)

包括に来て5カ月になろうとしています。慣れないことばかりでご迷惑をおかけしていますが、皆様のお力を頂き、何とか頑張っています。皆様に住み慣れた地域に住み続けられるように出来ることはないかを考えていきたいと思っています。

日本列島各地で災害が大きな爪痕を残しています。被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。日頃のそなえや地域のつながり、絆を大切に考えたいと思います。

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)

地震、津波、台風と気に病むことも多いですが、なでしこジャパンやハンマー投げの室伏広治が一等賞をとったりと、うれしい話も聞こえてきます。暑い夏を超え、疲れが出てくる季節です。美味しいものを腹八分目食べ、良く寝て体調を整えます。

少しずつ秋の気配を感じることができ、猛暑で疲れ切った身体に元気を取り戻している気がしています。寒暖差が激しいため皆さん体調を崩されないように。秋の味覚を楽しみ健康で元気に過ごしていきたいです。

やっと涼しくなりました。夏の終わりは猛暑日と豪雨の繰り返しで、本当に不安定な日々でかなりのダメージを受けました(+_+) 秋は優雅にゆっくりほっこり過ごしたいなあ…と思っています。



介護予防サロン



平成 21 年 6 月に稲荷の家ほっごりの 2 階にオープンしました「介護予防サロン」ですが、この度、親しみやすい名前を付けようということになり、参加者の皆様で考えて頂きました。

めでたく決定した名前は**サロンすずめ**です。「すずめ」に決定した理由には「稲荷と言えばやっぱりすずめ！」「気楽に集まってお茶飲みながら、ピーピーとすずめみたいにおしゃべりしましょ」など、いろんな意味から決まった**サロンすずめ**です。みなさん親しみを込めて「ちょっとすずめ行っておしゃべりしよか〜」と気楽にお立ち寄りください。

8月14日のサロンすずめの様子をご紹介します。



三線の音に合わせて皆で色々な歌を歌いました。

三線(さんしん)は沖縄の弦楽器です。夏らしいいい音で涼くなりました。北村の演奏です(^v^)

- *サロンすずめは、誰でも気軽に立ち寄れる「地域のつどいの場」です。お友だちのほか、娘様、息子様、お孫様など、ご家族も一緒にご参加ください。
- *事前のお申し込みは必要ありません。
- *当日は**お茶代100円**のみお持ち下さい。



認知症サポーター養成講座 ～鳥羽街道団地編～



8月25日に鳥羽街道団地にお住まいの方を対象に「認知症サポーター講座」を開催しました。



寸劇を通して、認知症の方に対する良い対応、悪い対応について学んで頂きました。



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??何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を暖かく見守る**応援者**です。認知症の人や家族の気持ちの理解に努めること、自分の身近な人に学んだ知識を伝えることなどが主な活動です。

介護予防教室 ～伏見工業高校編～

8月19日、26日の2日間にわたり、伏見工業高校にて「介護予防 DAY！」を開催いたしました。

第1回 8月19日(金)

一日目は、認知症予防のお話や転倒、骨折予防の体操など、高齢者のための健康づくりについての教室でした。



第2回 8月26日(金)

二日目は、栄養とお口の健康についての教室でした。おいしくバランス良く食べることの大切さや健康な歯を保つために行うことについて学びました。



深草北部地域包括支援センターでは、深草醍醐介護予防推進センターと協力して、認知症予防や筋力アップ、お口の中のトラブル解消や食生活の充実まで、介護予防に関する知識を身に付けるための様々な講座を開催しております。

「介護予防」について興味がおありの方は、地域包括支援センターか、介護予防推進センターまでお気軽にお問い合わせください。

京都市深草醍醐・地域介護予防推進センター ☎641-2543

※深草北部地域包括支援センターの電話番号は裏面の連絡先をご覧ください。

深草くらし安心フェスタ

深草にお住いの皆様と、行政・福祉・介護・医療のつながりを深めるため、関係団体が一同に集まりました！深草の「資源」と「人の力」で安心できる暮らしを作っていきます！是非、お立ち寄りいただき、深草の絆を感じてください！

日時: 平成23年10月18日(火)～20日(木)
午前10時～午後4時

場所: 深草支所・1階
コミュニティーホール



スケジュール

| | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) |
|----------------|--------------------|---------------------|----------------------|
| 10:00 開始 | あいさつ | あいさつ | あいさつ |
| 10:15～10:45 | 消防署ミニ講話 | 介護予防推進センター 認知症講話 | 消防署ミニ講話 |
| 11:00～11:30 | 介護予防推進センター 栄養教室 | 弁護士ミニ講話 | 司法書士ミニ講話 |
| ～終日パネル展示しています～ | | | |
| 14:00～14:30 | 警察署ミニ講話 | 介護予防推進センター 運動教室 | 介護予防推進センター 口の健康教室 |
| 14:45～15:15 | 警察署ミニ講話 | 警察署ミニ講話 | 消防署ミニ講話 |

お知らせ

当センターは、介護予防推進センターと連携して、介護予防普及啓発活動にも取り組んでおります。認知症予防のお話や認知症あんしんサポーター養成講座、悪質商法対処法講座、運動・栄養・口腔機能向上のための介護予防の講座などの企画をしています。

介護予防に関心のある方、町内会や老人会、PTA や集合住宅での会合等々、お集まりの現場に出向いて出張講座をさせていただきます。ご興味のある方は是非、当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

まちかど相談スポット

京都市深草・北部地域包括支援センター

〒612-0012 京都市伏見区深草一ノ坪町 40-6

相談窓口  0120 -293 -224

 641-2544  641-2545

開所時間：月曜～土曜 午前9時～午後5時

日曜は休み（電話相談は24時間体制で受付）

