



高齢サポート・深草南部だより

(京都市深草・南部地域包括支援センター) 2021新春号



深草マスコットキャラ
「吉兆(きつちょう)くん」

新年あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。2020年は、感染症対策に翻弄されるという、これまでに経験したことの無い一年になりました。三密、ソーシャルディスタンス、オンライン、テレワーク…。一年前には耳にしなかった言葉があたりまえに飛び交っています。オンラインも手軽で良いのですが、やっぱり集まってワイワイ、笑顔をマスクで隠さずにおしゃべりできる日々が戻ってほしいと願っています。

一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆様のご健康をお祈り申し上げます。本年も、どうぞよろしくお祈り申し上げます。

職員からのあいさつ

とし一年、どんな年になるかなあと毎年思います。大きな変化がなく一年が終わり、また一年が始まる。この繰り返しですが、「体を壊さず一年過ごせただけでええやん！」と自分で納得しています。普段の日常ではない日々が続きますが、今年も笑って笑って笑って過ごせる一年にしたいと思います。

オリンピックは今年やるんかなあ…

細川 剛秀 ほそかわ たかひで

とーしの初めの…。あけましておめでとうございます。皆様はお正月いかがお過ごしでしたか。コロナの影響で外出も控えられたのではないかと思います。神社もリモート初詣、つまりパソコン上でお参りしてお守りは郵送でと神事も混雑緩和を回った様子が窺えますが、今までの感覚と違ってなんか不思議を感じてですね。これからのいろいろな変化がある年になりそうです。私自身頭を柔らかくして過ごしていければと思います。よろしくお祈りします！

釜塚 聡子 かまほりさとこ

しあわせな一年になりますように。幸せの形は人それぞれ。コロナの影響で色々な制限を強いられた事で、今まで何気なく過ごしていた事がどれほどの幸せだったのか…と痛感しました。日常の中にある幸せを感じながら笑顔いっぱいの一過を過ごしましょう。

北村 千明 きたむらちあき

「春はあけぼの。やうやう白くなりゆく山際、少し明かりて、紫だちたる雲の細くたなびきたる。」そんな春が待ち遠しいですね。今年、暖かくて気持ちがいいとできるような明るい春がやってきますように。それまでは体調に気を付けて寒い冬を乗り切ってくださいませ。

下野 未樹 しものみき

ハッピー・ギョウ(牛)・イヤー！
昨年コロナで外出も自粛。マスクやアルコールは時期売り切れ、景気は低迷、対応に迷った政府は四角い布マスクを送付したりと皆が右往左往した一年でした。最近ではワクチン開発も進んでいるようですし、ひょんなことからウイルスが消滅してくれないものかと思っています。今年も皆さまでとって、もうすぐのすごく良い年になりますように。

山本 雅子 やまもとまさこ

しん年明けましておめでとうございます。人生には3つの「さか」があると聞きます。一つ目は「何をやって上手くなる」、のぼり調子の「のぼりさか」、2つ目は「何をやって上手くなる」、3つ目は「まさか」です。まだまだコロナの感染が心配されますが、当たり前で過ごせられる事に感謝しながら、楽しい一年になるよう過ごせられればと思います。

児玉 俊平 こだましゅんべい

あけましておめでとうございます。昨年はコロナで生活が一変してしまいましたね。私は外食するのが好きなのですが、今はそれも控えないといけない状況で、ただその分家の食事を少し豪華なものにして、外食気分を味わえるように工夫してご飯を作ったりしています。ウイルスの一日も早い終息を願っています。今年一年もどうぞよろしくお祈りいたします。

柿谷 哲央 かしだにのりお

しん年明けましたね。昨年は。しんじられないうような速過ぎて過ぎ去ったような気もするし、思い返せば長かったなあとも感じます。家で過ごす時間が増えたので、読書や映画鑑賞、大人のぬりえ、のこぎりやかなづちも握りました(笑)豊かな時間だったなあ、今では懐かしさを感じます。大混戦の2020年も、「そんなこともあったなあ」と笑って話せるようになればと願います。今年もよろしくお祈りします。

武田 泉 たけだいずみ

9月から11月にかけて、藤ノ森小学校の3年生のみなさんと一緒に「高齢者」について勉強しました。「高齢者の体ってどんな感じ?」「膝が曲がりにくいってどういうこと?」「老眼って?」「耳が遠いとは?」高齢者体験からはじまり、11月の人権参観での認知症サポーター養成講座まで、本当にたくさんのことを学んでもらうことが出来ました。子どもの頃から、高齢者への接し方、認知症という病気のこと、色々なことを知ってもらい、子どもから高齢者までが、お互いに見守り、支え合える地域づくりを目指していきたいと思います。

1回目

9月18日(金)
高齢者体験



高齢者体験とは、まわりが見えにくくなるめがねをかけたリ、関節が動きにくくなるサポーター、手首、足首の重り、前傾姿勢になるように前からリュックをかけるよ。廊下を歩いたり階段を上ったりすると、けっこう辛い!!

2回目

11月4日(水)
墨染まちとくらしセンター見学



3回目

11月13日(金)
人権参観
(認知症サポーター養成講座)



3年生のみんなは、いつもいつも元気いっぱい、笑顔でたのしく勉強できたよ。認知症のかたと、お話をするときも、笑顔を忘れないようにしようね◎



藤城小学校6年生
認知症サポーター養成講座

11月30日(月)藤城小学校6年生に向けて、今年で3度目となる認知症サポーター養成講座を開催しました。新型コロナウイルス感染症の拡大のため、多くのイベントが中止となり「今年は小学校での開催も難しいのかな・・・」と心配しておりましたが、藤ノ森小学校に続き、藤城小学校での開催も実現できたことを、心より感謝しております。認知症サポーター養成講座の第一の目的は「認知症を知る」ことです。「認知症とは何か」「どう対応したらいいのか」「当事者はどんな気持ちなのか」6年生の皆さんが大人になったとき、学んだ内容が少しでも頭に残っていたら、きっと、より住みよい藤城学区になるのではないかと考えております。



受講すると
オレンジリングが
もらえます。



6年生のみんなは、とても真剣に話を聞いてくれたよ。意見交換をしたり、声かけ体験をしたり…勉強したこと、おぼえていてくれるうれしいなあ◎



空をみあげよう会

10月15日(木)墨染まちとくらしセンター2階渡り廊下にて「空を見上げよう会」を開催いたしました。屋外とは言え、コロナ渦での開催ということもあり、参加人数を制限し、スペースを確保しての開催となりました。当日は青空が広がる、絶好の「見上げ日和！」屋外で寝転んで空を見るなんて、普段はあまり出来ませんよね。澄んだ秋の空気をいっぱい吸って、リフレッシュ出来ました。



マットに寝転んで、あおぞらを見上げてのびのび〜！！
こころもからだもリラックスできるよ。体を伸ばすのって、本当に気持ちがいいよね◎



秋のウォーキングツアー

11月27日(金)秋のウォーキングツアーを開催いたしました。今回は「とまり休憩所プロジェクト」にて設置したベンチめぐりツアーも兼ね「とまり木ベンチめぐりと藤森かいわい歴史探訪」という、内容盛りだくさんのツアーでした。当日は、お天気にも恵まれ、歩いていると汗ばむくらいの陽気で、約2時間たっぷり、ウォーキングを楽しみました。



出張型地域包括支援センター ～デイリーカーナートイズミヤ～

今年度より、デイリーカーナートイズミヤ伏見店にて「出張型地域包括」を設けています。介護、健康、医療等の相談ブースに加えて、毎回、色んなテーマで小さなイベントを開催していきたいと思っております。お買物のついでに、お気軽にお立ち寄り下さい。

9月25日

12月18日

記念すべき第一回目の開催でした。9月はアルツハイマー月間ということもあり、「認知症」をテーマに、パネル展示などを行いました。

2回目のテーマは「ロコモ度チェック」でした。箱を使った立ち上がり測定などにより、「移動能力の低下」がないかをチェックしました。

ロコモティブ・シンドローム…運動器の障害により移動機能の低下した状態

次回は2021年3月に開催予定です。



とまり木休憩所&おでかけベンチ 交流会のお知らせ



高齢者の外出支援や多世代交流を目的に、昨年度から取り組んでいる『とまり木休憩所プロジェクト』ですが、現在、とまり木ベンチは30カ所を超えました。ベンチは、実行委員会で制作したものだけでなく、地域から提供して頂いたもの、元々、設置されていたものなど様々です。プレートやステッカーの「とまり木ベンチ」の目印があればご自由にお座り下さい。とまり木休憩所は藤森学区、藤城学区合同のプロジェクトですが、お隣の深草学区においても、深草・竹やすやぎの会が中心となり『おでかけベンチプロジェクト』として、同様の取り組みが行われています。今回、この2つのプロジェクトで交流会を実施することになりました。これまでの活動の中での苦労話や工夫した点など共有することで、今後の取り組みの参考になればと思っております。地域の皆様にも、こんな取り組みを行っているということを知っていただく機会としてご案内させていただきます。詳細は下記の通りです。

記

開催日：2021年2月20日(土)

時間：14時～15時

場所：深草支所4階会議室

※感染症対策として会場の人数を調整します。
参加希望の方は必ず事前にお問い合わせ下さい。



プレート



ステッカー

“とまり木休憩所”とは？
誰もが休憩できるスペースであり、通院や買物など、お出掛けの途中にちょっと座って休める場所(イス)。



この事業は伏見区区民活動支援事業の助成を受けています。



カフェの案内

Men's club メンズクラブ

開催日 毎月第四木曜日

感染症対策のため

3月まで休止

※感染症対策のため今年度はふれあいOKADAから場所を変更しています。



参加者は男性のみ。気軽に男性同士で語り合える場所です。ゲームや脳トレ、興味や関心のあるテーマごとに講師を呼んでお話を聞くことも。内容は参加者で相談して決めています。

藤森、藤城学区にお住いの65歳以上の方ならどなたでも参加していただけます。おやつ作り、ゲーム、脳トレなど、毎月みんなで和気あいあいと楽しんでいます。



ふじのもりカフェ

開催日 毎月第二月曜日

時間 感染症対策のため

3月まで休止

※今年度より曜日と場所が変更になっています。

深草オレンジカフェ

開催日 毎月4回(6月、9月、12月、3月)

感染症対策のため

3月まで休止

場所 墨染まちとくらしセンター



物忘れが気になる方、生活に困ることが増えてきたと感じる方、認知症の方を介護する家族などが心配事を相談したり、気持ちを打ち明けたり、情報交換したりほっと安心できる場所です。

お問い合わせ、申し込みはこちらまで



高齢サポート・深草南部

(京都市深草・南部地域包括支援センター)

〒612-0045

京都市伏見区深草石橋町18-1

墨染まちとくらしセンター2階

電話：641-9301

FAX：641-9302

開所時間：月曜～土曜 午前9時～午後5時

