

まちかどインタビュー

お久しぶりの「まちかどインタビュー」のコーナーです。第5回目となる今回は、藤城学区で運行されている「買物バス」の特集です。主催者の高橋さん、山内さんにインタビューしました。

買物バスを走らせるのは「モノを買うため」だけが目的じゃないんですよ。出かけて自分の目で見て、人としゃべって笑って、そんな喜びを感じてもらいたくて走らせています。—高橋さん—

たくさんの方のみなさんの参加をお待ちしています！！



山内秀興さん

高橋猛さん

—買物バスについて、はじめられたきっかけを教えてください。

高橋さん: ご存じの通り、藤城学区は山手の住宅地で、交通機関がありません。運転できる世代は良いのですが、高齢者は、大変な思いをされています。何とかバスを走らせようと活動もしてきたのですが、実現には至りませんでした。それでも、この問題は何とかしないとダメだと思っていたところ、京都老人ホームより、職員送迎用の10人乗りのバスを無償提供するというお話があり、トントン拍子に話が進んで2019年の7月に運行開始しました。

—運行開始から間もなく2年ということですね。その間、印象に残ったことはありますか。

山内さん: 私が運転手に加わったのは、2019年の秋頃なので、まだ新型コロナウイルスが拡大する前でした。10人乗りのバスの中は、いつもワイワイにぎわって、まさに「つどいの場」という感じでした。ここで出会って仲良くなられた方もおられて、輪が広がっていく嬉しさがありましたよ。今は感染拡大防止のためバスの提供が休止されているので、2台の軽自動車です。それぞれ3人ずつ、午前と午後に分けての送迎です。早くにぎわいが戻って欲しいです。


—まさに「移動式つどいば」ですね！！継続していく上での課題はありますか？

高橋さん: やはり一番に担い手の問題ですね。地域の中にはきっと、地域活動に貢献したいと思っておられる方も多いと思います。そういう方にどうやって活動を知ってもらうかも課題です。次に運営費用です。参加者には協力金という形で200円のみ頂いておりますが、継続していく上では検討しないといけない課題だとも思います。あとは、どうやって参加者を拡大していくかだと思っています。

—最後に今後の展望をお聞かせください。

高橋さん: 買物って「モノを買う」だけが目的ではないでしょうか？買わなくても目で見て楽しんだり、お店を歩いたら運動にもなるし、もちろん道中のおしゃべりだって楽しい。閉じこもっているよりも誰かとつながって、声をかけあえる、買物バスは、そんな「居場所」と思っています。参加者も担い手も、この活動に関わる方が増えて行けばいいなと思っています。

●買物バス●

- ★藤城学区在住
- ★自治会に加入している
- …等の参加要件あり。
- 詳しくは藤城学区にて
- 全戸配布されている「やまざくら通信」をご確認ください。
- 問合せは高橋さん 
- (☎090-4641-0777)
- までお願いします。

ちょっと知っ得

長かった梅雨もようやく終わり、いよいよ夏本番を迎えます。新型コロナウイルスのワクチン接種が進んできたとはいえ、まだまだマスク生活が続くそうですね。ただでさえ、体の水分が失われていく暑い季節、マスクでさらに熱がこもり、熱中症の危険はさらに高まります。今回は、コロナ禍での暑い夏を乗り切るために必要となる「熱中症予防×感染防止」についてのちょっと知っ得なお話です。

のどがかわいたなあと感じてからでは、少し遅いらしいよ。早めに水分をとろうね。



熱中症予防×感染防止のポイント

●エアコンをうまく活用しましょう

- 熱中症の約5割は屋内で発生！！
- 昼夜を問わずエアコンを活用しよう。
- 夜間も熱中症により救急搬送されています！
- 室温をチェックしよう

●こまめに水分補給をしましょう

- のどが渇く前に水分補給(マスク装着時は、のどが渇いていなくても)
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに！

●まわりの人にも気配りと声かけを！

- 高齢者や子ども、持病のある方は熱中症になりやすいので注意！
- 周りの人と気遣い合って、お互いに声をかけあおう。
- 屋外での人との十分な距離(2m以上)が確保できれば、マスクをはずそう！

とまり木休憩所

コロナ禍においても活動を継続しております「とまり木休憩所プロジェクト」ですが、2019年に活動開始してから早3年目を迎え、実行委員会にて設置したベンチ、とまり木休憩所と認定されたベンチ(※郵便局や薬局の待合ベンチも含む)は藤森、藤城合わせて約30か所となりました。

さて、この「とまり木ベンチ」ですが、まだまだ「誰もが知る存在」にはなれていません。毎日ベンチを見ている、それがとまり木ベンチだとはお気づきでない方もたくさんおられると思います。そこで、この度、どこにベンチがあるのか、多くの方に知っていただくために「とまり木休憩所map」を発行いたしました。このマップは深草学区の竹やすらぎの会が取り組んでいる「おでかけベンチ」との両面になっており、マップにはベンチの場所だけでなく、高齢者のサロン情報も掲載しております。高齢者はもちろん、誰もが自由に座って休憩でき、お出かけを楽しむお手伝いが出来ればと、今後も活動を続けてまいります。



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

スマートフォンをお持ちのかたは、こちらのQRコードを読み取って、マップをチェックしてみてくださいね!!



※詳しい内容については「とまり木休憩所実行委員会事務局」(高齢サポート・深草南部内 ☎641-9301)までお問い合わせください。

とまり木ベンチ巡りと藤森かいわい歴史探訪

第2弾!!

昨年の秋に実施し、大好評をいただきましたウォーキングツアーの第2弾となる「とまり木ベンチ巡りと藤森かいわい歴史探訪」を開催いたしました。当日は梅雨の晴れ間の真夏日で、汗を拭きながら2時間ほどのコースをワイワイと楽しみながら歩きました。



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
休止しております。**

※感染症対策のため今年度はくれあい
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 毎月第一日曜日
**感染症対策のため
休止しております。**

深草オレンジカフェ

現在準備中です
もうしばらくお待ち下さい。



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。

一人暮らし高齢者の全戸訪問事業 地域における見守り活動促進事業

当事業は平成24年にスタートしました。高齢サポートの職員が、担当地域ごとに一人暮らし高齢者を個別に訪問し、相談事や困りごとをお聞きすると共に、見守りや支援が必要な高齢者を把握し、適切な支援に繋げています。

また、災害時などに支援が必要な方に対して、迅速な対応ができるよう、京都市と連携の下、みまもり名簿(事前に同意が得られた方のみ)を作成し、地域での見守り体制の充実を図っております。

※75歳以上の方については、訪問日時のご案内を郵送後、訪問いたします。
65歳から74歳までの方については、案内を郵送後、希望された方のみ訪問しております。
※訪問時にはマスク着用、玄関先での短時間での対応等、感染症対策を行っております。



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

