



# ひまわりカフェでお茶しませんか



- 時間を自由に過ごせます  
一人で読書や裁縫をするもよし、みんなでおしゃべりやゲームをするもよし
- いつでも立ち寄れて、いつでも帰ることができます  
自分の都合や予定に合わせてお越し下さい。出入りは自由です
- 経験や特技を生かしてください  
人とふれあい、助け合いの中で、自分の役割を見出して生きがいをつくりましょう

開催日時 : 毎週金曜日 (会場の都合で変更があります)  
14:00~17:00 (お好きな時間にお越し下さい)  
場所 : ひまわりサロン下鴨 (上川原町62)

「ひまわりカフェ」  
(高齢者コミュニティー・カフェ) 65歳以上対象  
お問い合わせ:  高齢サポート・左京北

主催: 高齢サポート・左京北  
後援: 葵学区社会福祉協議会 下鴨学区社会福祉協議会  
葵学区民生児童委員協議会 下鴨学区民生児童委員協議会



「京都市高齢者の居場所づくりに対する助成制度」活用事業

## ◆職員紹介◆




センター長	山本 健夫(やまもとたけお)
主任介護支援専門員	本嶋 玲子(もとしまれいこ)
看護師	小野寺 洋子(おのでらようこ)
社会福祉士	細野 裕弥(ほそのゆうや)
介護支援専門員	斑目 真司(まだらめしんじ)
介護支援専門員	脇田 英治(わきたえいじ)
介護支援専門員	柴田 展子(しばたひろこ)

高齢サポート・左京北  
(京都市左京北地域包括支援センター)


〒606-0812 京都市左京区下鴨上川原町 62  
電話 706-7280  
FAX 703-1520  
担当学区: 広河原・花脊・鞍馬・静市・葵・下鴨

## 《第17号》 2015年 夏号

# きらきら

発行  高齢サポート・左京北  
(京都市左京北地域包括支援センター)  
京都市左京区下鴨上川原町62  
TEL: 075-706-7280  
FAX: 075-703-1520  
E-mail: hope@itihara.or.jp



こんにちは  **高齢サポート・左京北** です!

(京都市左京北地域包括支援センター)  
京都市が委託して運営している公的な相談窓口です。

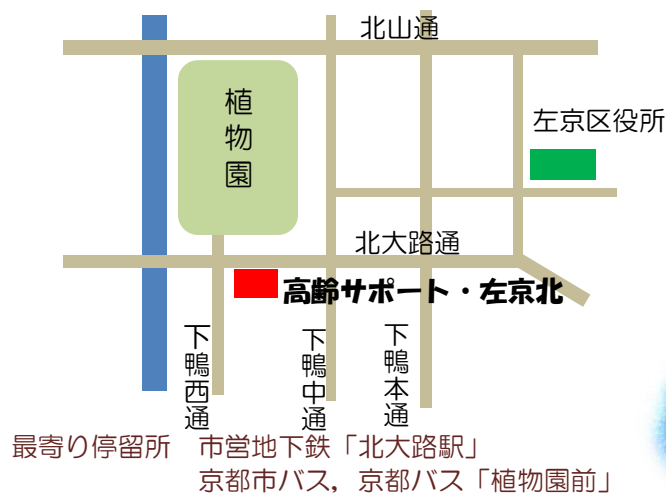
※旧名称 高齢サポート・市原 (京都市市原地域包括支援センター)  
平成27年3月に下鴨学区に事務所移転しました。今後とも倍旧のご支援とご愛顧の程お願い申し上げます。高齢サポートは、高齢者が住みなれた地域でお元気に過ごされるお手伝いをしています。

## 困ったことがあればまず相談

例えば ◇最近足が弱ってきた ◇話し相手がいない ◇一人暮らしで不安  
◇介護保険について知りたい、利用したい ◇消費者被害や虐待に遭っている

## 自立して生活できるように支援します

相談員がお伺いして医療や福祉など必要なサービスをご紹介します。  
(相談の費用は無料です。)



高齢サポート・左京北の外観です。北大路通に面しています。(南側)  
おなじ建物には「左京区地域介護予防推進センター」、高齢者サロン「ひまわりサロン下鴨」があります。

高齢サポートでは、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるまちづくりを目指しています。



# 地域の取り組み 平成27年1月～7月

## ■ 認知症あんしんサポーター養成講座 ■

《 下鴨小学校4年生 1/22 》



《 シバ-人材センター-左京支部 3/10 》



## ■ 健康すこやか学級 ■

《 静原 》



《 広河原 》



うたごえ喫茶 《 葵 》



ミニミニデイ 《市原野》



《別所》



《花脊》



日帰りバス旅行 3/5 《下鴨》



## ■ 高齢者サロン(居場所作りのとりくみ) ■

《ひまわりサロン下鴨 》



《 生研会館サロン 》



## ■ その他・地域の活動 ■

市原野 介護者の会 4/24 《市原野》



スノーバスター(雪かき) 《広河原 1/31・別所 2/1・花脊 2/14》



## ■ 地域ケア会議 ■

下鴨ブロック地域ケア会議 1/15



葵学区地域ケア会議 5/27



下鴨学区地域ケア会議 6/1



石川医院 石川光紀医師による  
「MC I (軽度認知障害)」の講演と認知症学習

## 認知症を支える 「徘徊ネットワーク」会議



### ■ 静市・鞍馬学区のとりくみ

静市・鞍馬学区には、地域で認知症高齢者を支える取り組みに「静市・鞍馬学区徘徊ネットワーク会議」があります。2ヶ月に1回、関係機関が集まり、既登録者の状況や新規登録者の確認を行っています。

「徘徊SOSネットワーク」は、ご家族や施設から、徘徊する恐れのある高齢者の情報を事前に登録していただき、高齢者が行方不明になった際に、地域のネットワークを活用して、捜索や見守りの協力を依頼します。行方不明時の情報を事務局の高齢サポート・左京北から関係機関や地域の捜索協力者に、携帯メールにて送信し、徘徊高齢者等が発見・保護されたら、家族・施設にご連絡します。

また、徘徊ネットワーク会議では、今年で第4回目となる「徘徊模擬訓練」を、11月15日(日)に開催することを決定しました。今年度は、静原、鞍馬、市原野の3学区で同時に開催します。当該地区にお住まいの方は多数ご参加ください!

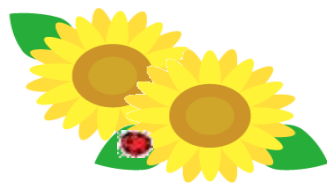
### ■ 下鴨・葵学区のとりくみ

葵・下鴨学区でも、高齢サポート・左京北の下鴨移転を契機に、地域ケア会議でも認知症高齢者の支援を課題として取り上げ、静市・鞍馬学区同様の「徘徊SOSネットワーク」の取り組みをすすめています。

今秋には地域の関係機関、介護サービス事業所の協力を頂いて、葵・下鴨学区初の「徘徊模擬訓練」の開催を目指します。当該地区にお住まいの方は、是非ご協力とご参加をお願いします。







# ひまわりサロン下鴨

ひまわりサロン下鴨では、65歳以上のお元気な高齢者を対象に、介護予防に関する知識や家庭でも簡易にできる介護予防の取組みなどの普及・啓発を目的として様々な教室を開催しております。北大路通に面し、市バス植物園前下車すぐの場所にあります。多くの皆さまにご参加いただきますようお願いしております。

## 「ひまわりサロン下鴨」教室一覧 (H27.6.1 現在)

	月	火	水	木	金
午前		リラックス体操	脳トレ体操 (コグニサイズ)	エアロビクス	アロマセラピー
午後		転倒予防体操	太極拳	ヨガ ウォーキング	

※ 筋肉量測定及び軽度認知機能検査は随時実施中

## 左京区内の各地で様々な教室を開催しています (一部紹介)

- ☆ 「足マッサージ教室」 於：東部いきいきセンター 水曜日 午後
- ☆ 「脳トレ(学習療法)教室」 於：田中神社、岩倉、老人福祉センター
- ☆ 「ステッププラス教室」 於：京大杉浦ホール 月曜日 午前
- ☆ 「転倒予防体操教室」 於：老人福祉センター、花友しらかわ、他多数
- ☆ 「口腔教室」 於：老人福祉センター、花友しらかわ

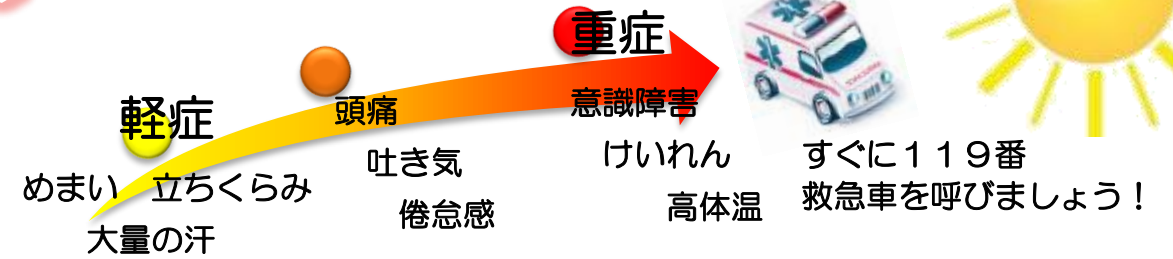
※左京区在住65歳以上の介護保険のサービスを受けておられない方が対象です。  
※参加は事前申込み制です。

問合せ・参加申込  
**左京区地域介護予防推進センター**  
**075-706-7301**  
 ※まちがい電話が多いようです。ご注意ください。



### 中症を予防しましょう。

熱中症とは、気温や湿度が高い環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより発症する障害の総称です。



- ピークは7~8月。急に暑い、風が弱い、湿度が高い、こんな日には特に注意!
- 熱中症の起こる場所は室内も要注意!室内の熱中症も5割を占めています。
- 熱中症患者の約5割が高齢者です。のどの渇きを感じなくても、水分補給が必要です。
- 熱中症を疑う時は**安静・冷却・水分補給!**それでも改善しない時は、119番!

### 予防のポイント

1. 水分補給 起床時、外出時、入浴前後、寝る前、汗を沢山かいた後は塩分をこまめに補給しましょう
2. 食事と休養 バランスのよい食事、十分な睡眠や休養
3. 服装 吸汗・速乾性のある素材の衣類、直射日光は帽子や日傘でさげましょう
4. 体づくり 日頃から暑さに負けない体づくりを実践しましょう

### 《食生活コラム》「ロコモティブシンドローム」という言葉をご存知でしょうか?

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などの立つ、歩く、上るといった移動に関わる運動器のいずれか、または複数か所に障害が起き、歩行や日常生活に支障をきたし、要介護になるリスクの高い状態になることです。ロコモティブシンドロームを予防するために食事で気を付けることは、まずたんぱく質を効率よくしっかり摂取することです。毎日の食生活の中で肉、魚、大豆、乳製品、卵などに注意を向けてみましょう。

### ささみのごま酢和え

#### 【材料(2人分)】

- ささみ・・・100g
- わかめ・・・小さじ2
- きゅうり・・・1/2本
- 穀物酢・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1
- すりごま・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1



- 【作り方】①鶏ささみを耐熱皿に入れ、料理酒(分量外)をふり、電子レンジで3分加熱し、粗熱が取れたら身をほぐす。  
 ②乾燥わかめは水でもどし、固く絞りカットする。  
 ③きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。  
 ④調味料を混ぜ合わせ、①②③と和える。

\*ささみは筋力アップにつながる栄養素が多く含まれています。  
お酢と一緒にさっぱり食べてみてはいかがでしょうか。

左京区地域介護予防推進センター  
管理栄養士 松岡淳子



# だまされないで!

高齢者を狙った  
消費者トラブルが増えています



## ■ 悪徳商法 (あくとくしょうほう)

悪質な者が不当な利益を得るような、社会通念上問題のある商売方法であって、例えばマルチ(まがい)商法による販売などが代表的です。問題商法(もんだいしょうほう)、悪質商法(あくしつしょうほう)ともいいます。

## ■ 悪徳商法から身を守るための心得

- ◆簡単にドアを開けない。見知らぬ人の親しげな電話・訪問・接近に要注意。
- ◇うまい話はまず疑う。甘い言葉にご用心。
- ◆個人情報には教えない。家族構成、預貯金、健康状態、悩みなど簡単に明かさなない。
- ◇契約は慎重に。高額な契約の前に他者からも見積もりを取って比較する。納得できるまで説明を受け、署名や押印は慎重に。契約書等の書類は大切に保管する。
- ◆要らない時はキッパリ断る。結構です、いいです、といったあいまいな言葉は使わない。

## ■ 困った時は

- 京都消費生活総合センター 075-256-0800
- 高齢サポート・左京北 075-706-7280 まで 《京都市広報文章より》

## 認知症ケアパス

他の病気と同様に認知症も早期発見、早期対応が大切です。京都市では「もしかして認知症？」と感じた時に、必要な相談や受診ができ、本人の想いを尊重しながら住み慣れた地域で暮らし続けることができる支援体制を構築するため、平成25年から「～地域で気づき・つながり・支える～認知症総合支援事業」を実施しています。



認知症の進行にあわせ、どの時期にどのような支援が必要なのか、ガイドブックを作成し大まかな目安を「認知症ケアパス」という一覧表にしています。

各区役所・支所の福祉介護課、支援課や各高齢サポートなどで配布しています。また、京都市のホームページからでもダウンロードできます。



## あなたも「認知症あんしんサポーター」になりませんか?

京都市では認知症についての理解を深め、認知症の人とご家族を地域で支える「認知症あんしんサポーター」の養成を進めています。あなたも、認知症について基本的なことを学び、地域で私たちにできることを考える、認知症の人と家族の応援者「認知症あんしんサポーター」になりませんか?

この認知症あんしんサポーター養成講座は、地域や職場、学校等で5人以上の方が集まれば、講師を派遣し、講座を開講できます。講座時間は90分間です。(費用は無料です。)

お問い合わせ・お申込み

高齢サポート・左京北 706-7280

## 職員紹介

4月から高齢サポート左京北のプランナーとして入職しました柴田展子と申します。

当センターの3人目のプランナーで要支援認定を受けておられる方の介護予防サービス計画の作成を中心にお仕事をさせて頂いています。

当圏域の高齢者様が気軽に相談でき、安心して暮らせる街を作るために一員として尽力したいと思っています。皆様のお話しを心をこめてお聞きいたします。どうか心をこめて思いをお話してください。



## ● 高齢者にやさしい店 ●

左京区では、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生活し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの推進を目指しています。その一環として認知症サポーター養成講座を受講し、「高齢者にやさしい店宣言」をしていただく「高齢者にやさしい店」事業を展開しています。

店長もしくは店員の1割以上の方がこの講座を受講・登録申請すると、高齢者にやさしい店として登録できます。お店には、宣言文とステッカーを配布します。お店の情報は左京区区役所のホームページや広報物、区民の催しなどで発信しています。ぜひこの活動にご参加ください。

## 《新登録店舗紹介》

高齢サポート・左京北担当の広河原・花脊・鞍馬・静市・葵・下鴨のお店を紹介します。  
(店名敬称略)



うどんや ぼの (下鴨松ノ木町)



ウィズミルクデリバリー  
(北海産業) (静市市原町)



京呉服 おく村 (下鴨高木町)

## 《登録店舗数》

高齢者にやさしい店登録店舗数242店舗。左京北担当地域は46店舗となりました。



(平成27年4月末現在)



## 《説明会・登録講座の予定》

日時:

◇平成27年7月29日(水)  
19:00~20:30

◇平成27年12月9日(水)  
14:00~15:30

場所:左京区役所1階 AB会議室



登録講座のようす

\*お問い合わせ\*

- 左京区役所 支援課 702-1145
- 高齢サポート・左京北 706-7280