

誰もが安心して住み続けることができる 地域社会を実現するために

高齢化の進展に伴い、京都市においても一人暮らし高齢者世帯が増加しており、地域から孤立しがちな一人暮らしのお年寄りを、市民の皆様との共汗により地域において見守り、サポートしていくことがますます重要になっています。

暮らしや仕事の場で、普段からよく知っているお年寄りへの目配りを行い、サポートが必要であると思われる場合に、高齢サポート（地域包括支援センター）へ連絡・相談して下さい。

悪質商法の被害を防ぐ

- OOさんのところに見慣れない人物（業者）が入り込んでいる。
- 玄関先等に見慣れない段ボール箱や新しい商品がいつもある。
- スーパーの前等で業者が日用品を無料で配る会場に出かけている様子があったが、最近落胆の表情が見られるようになった。

認知症の早期発見

- もの忘れがひどく、同じことを何度も言う、問う、する。
- 慣れた道で迷っている。
- 身だしなみを構わなくなった。



孤独死の防止

- ここ数日洗濯物が干しっぱなしである。
- 新聞がたまったままである。
- 毎日来るOOのおじいさんが、最近買い物に来ていない。

このように、あれっ？と気付くことがあった場合には、地域包括支援センターに連絡・相談して下さい。

センター職員が、民生委員・児童委員や老人福祉員等の関係機関との連携のもと状況を確認し、必要に応じた支援を行います。

高齢サポート・市原
(京都市市原地域
包括支援センター)

〒601-1123 左京区静市市原町1278

電話 741-2108

FAX 741-2566

担当地域：広河原・花背・鞍馬・静市・葵・下鴨学区

《第14号》2014年 新春号

発行者:  高齢サポート・市原
(京都市市原地域包括支援センター)
京都市左京区静市市原町 1278 番地
TEL: 075-741-2108
FAX: 075-741-2566
E-mail: hope@itihara.or.jp



きらきら

謹んで新年のお祝いを申し上げます

日頃より、地域包括支援センターの事業並びに諸活動に対しまして、温かいご支援、ご協力を賜り心より感謝しております。

一昨年より始めました「一人暮らし高齢者の全戸訪問活動」の実施にあたりましては、普段から関わりをお持ちいただいています地域の役員の方々情報は大きな力となっています。

私たちの担当する地域も、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯が年々増え続けています。それにともない、地域から孤立する人も増えてきます。日々の暮らしの中で、地域に暮らす住民が互いに気づき、見守りあえる関係がほんとうに大切になってきます。ポストにはみ出した郵便物や閉まったままの雨戸など、ちょっとしたことの気づきは、身近に生活していらっしゃる方々が何よりの力です。年齢を重ねると「一番年を感じるのは、ごみ出しが苦痛になること」だそうです。ごみの日に少しお手伝いしていただけるのも近隣の温かさです。

地域にお住まいの高齢者の些細な生活の変化に早めに気づき、見守り、支えあえる町づくり、今後ますます増えるといわれている認知症高齢者への支援など、あたたかい「地域づくり」のお手伝いができればと願っています。

新しい年が皆々さまにとって「笑顔いっぱい」の良い年になりますよう、支援の「輪」が幾重にも重なりますように、本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

高齢サポート・市原 (京都市市原地域包括支援センター) 職員一同



本年もよろしくお祝い申し上げます



地域の取り組み

(25年7月~25年12月)

認知症あんしん サポーター研修



11/25 京都市葵小学校4年生



12/4 京都市市原野小学校4年生

地域ケアの取り組み



あんしんカードの更新ヒアリング
11/26 (広河原学区)、11/28 (別所学区)

地域の関係機関 との取り組み



9/26 介護者の会 (市原野学区)
デイケア (しずはうす)、特養ホーム (静原寮)
から、ご家族への支援について報告がありました



10/10 老人福祉員研修会 (左京区役所)
左京区の7包括の社会福祉士が、「悪徳商法」や
高齢者の見守りに関して事例紹介をしました



10/20 葵ふれあいひろば (葵学区)
今年は天候が悪く体育館での開催でしたが、たく
さんの方の参加で盛会でした



12/1 バザールいちはらの (市原野学区)
会場では、左京区地域介護予防推進センターと一
緒に公園体操を紹介しました

「公園体操」ボランティアリーダー 募集!!

誰もが気軽に参加できる「公園体操」、現在は左京区内 17 カ所の公園で開催中ですが、ますますこの取り組みを広げていけるよう、あなたの力をお貸し下さい。
次回のリーダー養成講習会 (2 時間ずつ 4 回) は 3 月 4 日から開催されます。
詳細は「左京ボイス2月号」に掲載予定です。

現在、左京区内で 50 名ほどの方々が活動されています。
その方々へインタビューをしました。一部を掲載します。

<活動されて半年の方>

自分自身の規則正しい生活のリズムができた。
健康に対する自己管理ができてきた。

<1年2ヶ月の方>

自分自身の健康にも役立って楽しくやっている。
思ったより大勢の方の参加があり、必要性があったことを確認できた。
皆さんが楽しみにしておられる事を実感している。
コミュニケーションの場になっていて良い事だと思う。
朝は気持ちも良いし、彩雲も2回見られて感激した。



<2年半の方>

参加人数が増えてきて、沢山のひととの出会いが嬉しい。
学区を越えてあちこちの公園でリーダーの活躍があり、
協力し合っていることが嬉しい。

<3年目の方>

自分が元気になった。
自己管理をしっかりするようになった。
地域の皆さんが元気になってもらえるのが、嬉しい。

連絡先：市原地域包括支援センター 看護師 小野寺 洋子 741-2108

入職のご挨拶

平成 25 年 10 月から市原地域包括支援センターに社会福祉士として入職いたしました、細野裕弥と申します。以前は 9 年間、京都南部で障害者支援施設 (旧法 身体障害者療護施設) の生活支援員として勤務しておりました。

高齢者福祉での仕事は初めての経験となりますが、皆様のお役に立てるように、精一杯頑張りたいと思いますので、これからご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。



栄養士が教える 簡単レシピ

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

寒い日が続いています。気温が下がり空気が乾燥するにつれて心配になるのがかぜやインフルエンザです。予防には手洗いやうがいの徹底はもちろんですが、私からは皆様に気をつけていただきたい食事面の免疫力アップのポイントをご紹介します。

- ①<粘膜を強くする>ビタミンA・・・ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど
- ②<腸内環境を整える>発酵食品・・・ヨーグルト、納豆、味噌など
- ③<免疫細胞の原料>タンパク質・・・肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品
- ④<体温を下げない>からだを温める食材・・・生姜、にんにく、唐辛子、ねぎなど

寒い時期は塩分の摂りすぎに注意ですが、お鍋にするとこのような食材が一度に摂れますよ。ウイルスに負けない体づくりをして健康で明るく楽しい毎日をお過ごしください。

にら玉 あんかけうどん



【材料（2人分）】

- 茹でうどん・・・2玉
- しめじ・・・1パック（100g）
- にら・・・1/2（50g）
- 溶き卵・・・2個分
- めんつゆ（2倍濃縮）・・・80ml
- 削り節・・・1袋（5g）
- A { 片栗粉・・・大さじ1
- 水・・・大さじ2

【作り方】

- ①しめじはいづきを除き小房に分けるにらは2～3cmの長さに切る。
- ②鍋にめんつゆと水カップ2を入れて火にかけ、煮立つ直前に削り節を加え、沸騰したら火を止める。（かつお節が気になる場合はこす）
- ③②を鍋に戻して火にかけ、しめじを加えてサッと煮る。混ぜ合わせたAを回し入れとろみをつける
- ④③ににらを加えて火を通し、とき卵を回し入れ、半熟になったら茹でうどんにかける。

*おろし生姜を入れるとさらさらからだが温まりますよ！

左京区地域介護予防推進センター
管理栄養士 松岡淳子

ご存知ですか？地域の身近な相談相手 「民生・児童委員」「老人福祉員」



皆さんがお住まいの地域に民生委員・児童委員や老人福祉員と呼ばれる方々がいらっしゃるのをご存知ですか。

「民生委員」は、民域住民としての立場から生活・福祉全般に関する相談・援助活動を行っており、90年以上の長い歴史を持つ制度です。また、全ての民生委員は児童福祉法によって「児童委員」も兼ねて、妊娠中や子育ての不安に関する様々な相談に応じて支援をしています。近年、核家族化により地域社会のつながりが薄くなっています。子育てや介護の悩みを抱える人や、障害のある方・高齢者が孤立し、必要な支援を受けられないケースが増えています。そこで、民生・児童委員が地域住民の皆さんの身近な相談相手となり、支援を必要とする住民の皆さんと行政や専門機関をつなぐパイプ役を務めます。また、京都市長から委嘱された老人福祉員は、主にひとり暮らしの高齢者を訪問し、安否確認や話し相手となっていていただきます。

民生・児童委員、老人福祉員はともに 身近な相談相手として“より良い地域づくり”のため、活動されています。

介護支援専門員 脇田英治

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要請講座を受講し、「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。

本嶋 玲子(主任ケアマネジャー)

登録店舗のみなさまの感想

長年ご利用いただいているお客様に変化があると、どう対応したら良いかわからず困ることも有りましたが、研修を受けた後は、「慌てず、ゆっくり、丁寧に」対応させていただいています。

左京区内の高齢者にやさしい店の登録店舗数は200店舗。市原担当地域は36店舗となりました。

(平成25年12月現在)

新登録店舗紹介 「京都市市原地域包括支援センター」が担当しています

広河原・花背・鞍馬・静市・葵・下鴨学区の

店名敬称略 お店を紹介します。



バーバー西田
(下鴨下川原町)



ローソン 静市市原店
(静市市原町)



シャンプーヘアサロンひらの
(下鴨梅ノ木町)



ハットリ理容
(下鴨松原町)



あおい鍼灸・整骨院
(下鴨東本町)



たけのうち 北山店
(下鴨南芝町)



ヘアサロン やまもと
(下鴨貴船町)

店長もしくは店員の1割以上の方がこの講座を受講・登録申請いただくと、高齢者にやさしい店として登録いただけます。

登録いただいたお店には、「宣言文」とステッカーを配布しています。また、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。

お問い合わせは

「左京区役所 支援課高齢福祉担当」075-702-1145
「京都市市原地域包括支援センター」075-741-2108

次回の説明会・登録の講座は、
平成26年2月12日(水)
PM 7:00～PM8:30
左京区役所で開催します。



理容店組合による、高齢者にやさしい店講座の受講の様子は、平成25年11月11日