



# 「在宅療養あんしん病院登録システム」 の登録がはじまりました。

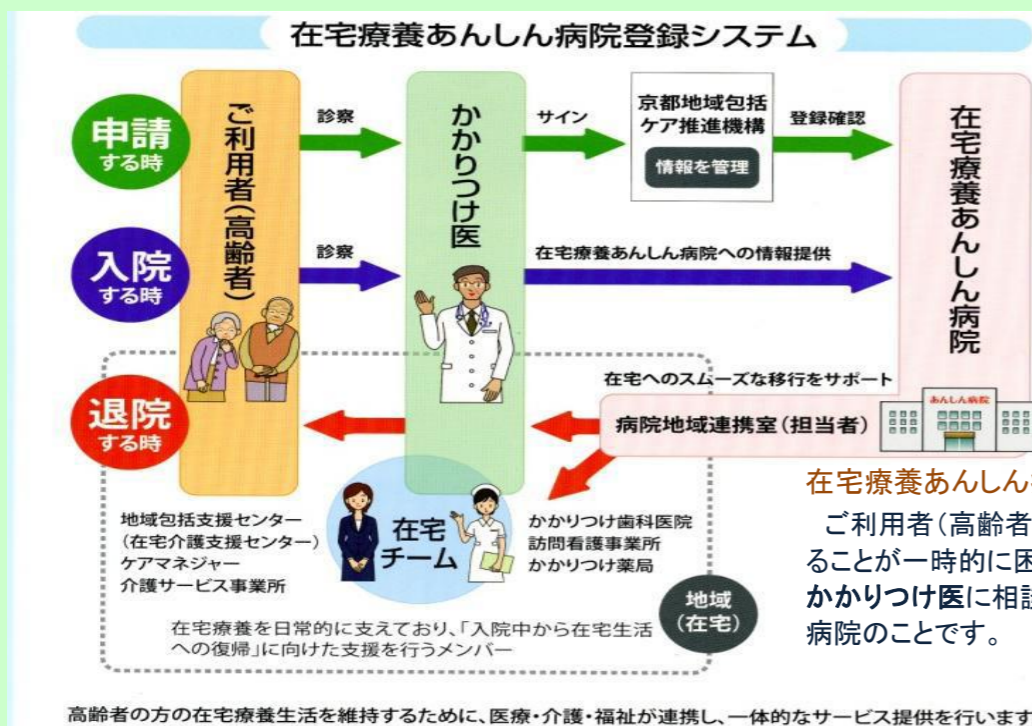
地域（医療機関と在宅チーム）が一体となった充実のネットワークで高齢者の在宅療養生活を支えます。

在宅療養をされている京都府在住の65歳以上の方のための制度です。



在宅で療養している高齢者を対象に、かかりつけ医を通してあらかじめ必要な情報を登録しておくことで、在宅療養中の高齢者が体調を崩し、在宅での対応が困難になった時に、スムーズに病院で受診し、必要に応じて入院ができるシステムです。

**在宅で療養中の高齢者(65歳以上)が対象となります。**  
医師の訪問診療を受けている方が主な対象となりますが、病状や介護の状況によっては、通院中の方でも医師の判断により対象となる場合があります。



在宅療養あんしん病院とは、  
ご利用者(高齢者)が在宅療養を続けることが一時的に困難になったときに、  
かかりつけ医に相談の上、入院出来る  
病院のことです。

お問い合わせ先

京都地域包括ケア推進機構

〒604-8415 京都市中京区西ノ京梅尾町3-14  
京都府医師会館703  
TEL: 075-803-1037  
ホームページ: <http://www.kyoto-houkatucare.org/>

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

# きらきら

《第10号》2012年 新春号

発行者: 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

TEL: 075-741-2108  
FAX: 075-741-2566  
メール: hope@itihara.or.jp



## 新しい年を迎え みなさまのご多幸をお祈りいたします

昨年は春先から未曾有の大地震が起こり、夏より秋にかけては台風による水害など、心痛いニュースが駆け巡りました。私たちは、涙も枯れるほどつらい思いをされた方々に思いを馳せるとともに、そうした悲しい出来事の中で人と人とのつながり「絆」の大切さをたくさん学びました。親子や夫婦、地域や社会など、人はさまざまな絆に結ばれているからこそ、互いを思いやり、互いに助け合って生きていくことができます。

私たちは今回の悲しい出来事を通じ学んだことを決して忘れることのないように心に刻み、「高齢者や障がいを持った方への支援」や「地域のまちづくり」に活かしていきたいと思ひます。

新しい年が笑顔いっぱいといい年になりますように。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

京都市市原地域包括支援センター 職員一同



地域の皆さま、今年もよろしくお祈りいたします!

# 地域の取り組み (23年9月~23年12月)

## 認知症あんしんサポーター研修

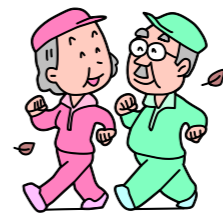


9月7日 高齢者にやさしい店  
12月13日 京都市立市原野小学校4年生

## 地域ケア会議

9月30日 市原野学区 介護者の会  
11月29日 広河原学区 あんしんカード  
12月7日 市原野学区 地域ケア会議  
12月14日 市原野学区 介護者の会

## すこやか学級・介護予防教室



## その他の活動

10月29日	市原野学区	社協南ブロック茶話会	9月11日	静原学区	敬老会
10月30日	市原野学区	洛北台団地懇談会	9月13日	下鴨学区	婦人会健康講座
11月9日	鞍馬学区	すこやか学級	10月8日	静原学区	コスモスまつり
11月10日	花背学区	料理教室	10月16日	葵学区	ふれあいまつり
12月1日	葵学区	自主体操グループ発足	12月4日	市原野学区	バザールいちはらの
12月3日	広河原学区	栄養講座			
12月11日	鞍馬学区	社協年末お楽しみ会			
12月15日	下鴨学区	すこやか学級(体操教室)			



9/7 高齢者にやさしい店 登録説明会・認知症サポーター講習会 (左京区役所) 左京区内で101店舗になりました。(12月末現在)



11/29 広河原学区 あんしんカード 訪問によるヒアリングの様子 平成21年に作成したカードの見直しをしました。



12/13 京都市市原野小学校4年生

「わたしは今まで認知症の人は記憶がなくなると思っていたけれど、心はのこっていることが分かりました。困っている人がいたらわたしも親切に話しかけたいです。」

<4年O組 ささん>



注) 社協 : 社会福祉協議会の略



12/7 市原野学区 地域ケア会議 防災のことを学び、地域マップづくりを進めています。



12/14 市原野学区 介護者の会 3ヶ月に1回の開催で、今回8回目を迎えました。



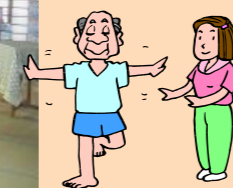
11/10 花背学区 料理教室 「高血圧予防」の講義を受け、調理実習をしました。



10/8 静原学区 コスモスまつり



12/11 鞍馬学区 社協年末おたのしみ会 転倒予防体操「ステップ+」の様子



10/16 葵学区 葵ふれあいまつり 葵すこやかサロンのコーラスと一緒に!



12/15 下鴨学区 すこやか学級(体操教室) 14人からのスタートでしたが、3年が経って40名になりました。楽しく運動しています。



12/4 市原野学区 バザールいちはらの健康コーナー(筋力測定)の様子

# 地域の施設紹介

「きらきら」では、地域にある高齢者の施設や事業所をご紹介します。  
今回は、今年開設された「デイサービス」「グループホーム」の2つの事業所を紹介します。

## リハビリデイサービス ポシブル下鴨

生活相談員： 河野 茜さん から一言

平成23年11月1日よりオープンしました、半日型（午前・午後）の介護保険対応型デイサービスです。私達は、利用者様一人一人の目標設定を重要と考えており、ただ単に運動に取り組むだけでなく、その先にある生活やご自分の目標を見据えて頂けるように運動の設定をしております。スタッフも皆、目標を持って日々過ごしています。皆様の想いに応えられるようにサービスを提供してまいりますので、今後ともよろしくお願ひします。

### 通所介護 : 葵

〒606-0814  
京都市左京区下鴨芝本町 24  
電話 (075) 741-8560  
FAX (075) 741-8561



## グループホーム たのしい家静市

管理者： 楠見 早苗さん から一言

こんにちは。グループホームたのしい家静市です。平成23年4月にオープンをした、まだまだ駆け出しの施設です。  
施設理念として「ご入居者様が自宅に居るような暮らしが出来るようにする。」「家族様や友人の方がいつでも来所できる雰囲気を作る。」ことを挙げ、日々、その人らしい穏やかな暮らしを実現するべく努力をしています。来年度からは、地域の行事等にも参加をいたたく思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

### グループホーム : 静市

〒601-1123  
京都市左京区静市市原町 743-4  
電話 (075) 703-0221  
FAX (075) 703-0321



職員で〜す

# 栄養士が教える 簡単レシピ

またひとつ、新しい年を迎えました。今年はどんな1年になるでしょうか。皆様がいつも笑顔で健やかに過ごされることを願っています。

さて今回は山芋を使った簡単メニューを紹介いたします。食物を噛むことが難しい方でも食べやすく出来上がりはやわらかいお好み焼き風といった感じです。噛み砕く力や飲み込む力が減っている人、食欲が低下した人などにオススメです。

寒い冬を乗り越え元気に春を迎えるために、バランスよくいろいろな食品をとりましょう！！

## 長いものとろとろ焼き

左京区地域介護予防推進センター  
管理栄養士 松岡淳子



### 【材料（2人分）】

長いも・・・200g  
卵・・・1個  
ねぎ小口切り・・・50g  
サラダ油・・・適量  
濃口醤油・・・大1  
花かつお・・・適量

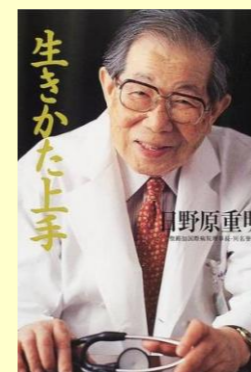
### 【作り方】

- ① 長芋をすりおろす。
- ② ①に溶き卵を加えてよく混ぜ、葱を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を4等分して両面焼く。
- ④ 器に盛り、醤油・花かつおをかける。

※山芋は消化促進や体力回復効果のある食材です。お正月の間に食べ過ぎた方など胃腸が弱っている時に食すると良いです。

# ちょっと気になる本

満百歳を迎えられた日野原重明医師。九十路で世に問いベストセラーになった著書「生きかた上手」から10年。今も週1回は診察を行い、講演は年に50回、子ども達への出張授業「いのちの授業」を毎週ないし10日に1回のペースでこなされています。「100歳はスタートライン。（目標の為に）あと10年は元気で頑張りたい」と言われる先生の生活習慣を著書よりご紹介します。



著者：日野原重明  
(ひのはら しげあき)  
聖路加国際病院理事長

### 日野原先生が実践する10の生活習慣

- ①少食
- ②植物油をとる
- ③階段は一段飛びで
- ④速歩
- ⑤いつも笑顔で
- ⑥首を回す
- ⑦息を吐ききる
- ⑧集中する
- ⑨洋服は自分で購入
- ⑩体重、体温、血圧を測定する。  
プラス1 若い人と接する

# 地域の最新にゆーす

## 葵転倒予防教室が始まりました



この葵転倒予防教室は、葵学区社会福祉協議会様に後援を頂いて、京都市が実施する運動機能向事業(転倒予防体操教室)を卒業された方を対象に運動の継続を支援する目的で始まりました。京都市左京区介護予防推進センターとたくさんの葵学区社協のボランティアさんのご協力のもとで12月1日(木)に開始式がありました。今後、週1回木曜日の午前に実施されます。

京都市が実施する「転倒予防教室」に通い、無事終了卒業されたみなさんが、「せっかく仲良くなったんだからサークルを作って続けていきましょう」と立ち上がったのが、『葵転倒予防教室』。7人で出発しました。葵小学校の「ふれあいサロン」をお借りし、ボランティアの先生にも来ていただくことになりました。みなさんご近所です。東本町にお住まいのOさん。「70年ぶりに小学校の門をくぐりました」と感激のひとつ。今後、さあ、急がず、あせらず、ゆっくりゆっくり、気長に、楽しく登校しましょうね。

葵学区社会福祉協議会 副会長 あざみ 祥子

# 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」をして頂く「高齢者にやさしい店」事業を展開しています。



このたび、広く区民の方にこの事業を知って頂くために宣伝用ポケットティッシュを用意しました。

登録頂いた店舗に置いてあります。  
「できれば高齢者の方に配って下さいね！」



## 新登録店舗紹介

店名敬称略

「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、下鴨学区のお店を紹介します。



セブンイレブン 京都下鴨高木町店



京都下鴨高木郵便局

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。

次回の説明会・登録の講座は、平成24年2月17日(金)

19時~21時 左京区役所で開催します。

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



# 儲け話には裏がある！！

あやしいもうけ話をその気にさせる手口を公開！”これが手口だ”



手口その1 もうかるよ、海外事業への投資。紹介料もはいるし！

うまい話はありません。親しい人の誘いでも断る勇気が必要です！

手口その2 もうすぐ上場します。今が買い時、未公開株！

突然の未公開株購入の誘い。でも、絶対にもうかりません。

手口その3 突然のエアメール。海外宝くじが当選！

当選したように錯覚させて申し込ませます。クレジットカード番号を知らせてはいけません。海外宝くじを国内で買うのは法律違反です。