

元気なうちから介護予防を！

参加無料！

地域の介護予防教室一覧 (平成29年12月現在)

花友いちばり

- 【スローエアロビック】
※第1・第3週 火) 19:30~20:30★★
【転倒予防体操】水) 9:30~10:45★★

- 【しなやかストレッチ】月) 13:30~14:45★★
【リラックスヨガ(初心者編)】月) 14:45~16:00★★
【歌って元気アップ】水) 9:30~10:45★★
【転倒予防体操】水) 10:45~12:00★
【ヨガ(中級編)】水) 13:30~14:40★★★

下鴨教室 14:50~16:00★★★★

下鴨神楽町20-1 (市・京都バス「神楽町」下車西へ徒歩2分)



左京老人福祉センター

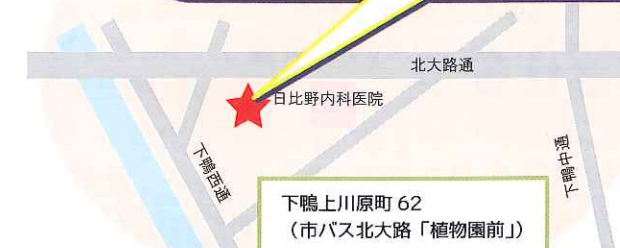
- 【転倒予防体操】
火) 9:30~10:45★
木) 9:30~10:45★★ 10:45~12:00★ 15:15~16:15★★
【コグニサイズ(脳トレ体操)】火) 10:45~12:00★★
【男性筋力トレーニング】
※第1・第3週 火) 9:30~10:45★★★★ 10:45~12:00★★★★
【らくらくエアロビクス】火) 13:30~14:30★★ 14:45~15:45★★
【認知症予防(学習療法)】水) 10:00~10:45 11:00~11:45

ひまわりサロン下鴨

- 【認知症予防(学習療法)】
月) 14:00~14:45, 15:00~15:45
【転倒予防体操】
火) 9:30~10:45★★ 10:45~12:00★
金) 9:30~10:45★
【リラックスタオル体操】
火) 13:30~14:45★★ 14:45~16:00★★
【コグニサイズ(脳トレ体操)】
水) 9:30~10:45★★ 10:45~12:00★★
- 【太極拳】水) 13:30~14:45★★
【らくらくエアロビクス】
木) 9:30~10:45★★ 10:45~12:00★★
【リラックスヨガ(初心者編)】木) 13:00~14:15★★
【ウォーキング】木) 14:30~16:00★★
【しなやかストレッチ】金) 10:45~12:00★★
【骨密度測定】毎月第1・3週 月) 10:30~12:00
【軽度認知障害検査(MCI 検査)】
毎月第2週 土) 10:30~12:00

問合せ参加申込 ※左京区在住65歳以上の方が対象です。
※参加は事前申込み制です。

左京区地域介護予防推進センター
075-706-6499



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)
担当学区：広河原・花脊・鞍馬・静市・葵・下鴨

〒606-0812 京都市左京区下鴨上川原町 62
電話 706-7280
FAX 703-1520

きらきら

《第22号》2018年 新春号

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
メール: hope@itihara.or.jp



ごあいさつ

皆さまにおかれましては、穏やかな新春をお迎えのことと存じます。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。

昨年4月に「総合事業」がスタートしましたが、まだまだ地域の支え合いや地域で活躍いただく「担い手」が不足しています。「まだまだ健康、本格的でもなくても仕事がしたい。」「ボランティアもしてみたいな。」そんなお気持ちをお持ちの方、どうかお力を貸してください。

「支え手」「受け手」に分かれるのではなく、地域のなかで高齢者が子どもを見守り、子どもが高齢者に声を掛ける、元気な高齢者が働く若い世代の子育てを支援し、子どもの手が離れた世代が高齢者の生活を支援する。そんな「地域共生」の町づくりを皆さまと一緒に進めていけたらと考えます。

新しい年が皆さまにとって「笑顔いっぱい」の良い年になりますように。本年も何卒よろしく願い申し上げます。

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)職員一同



高齢者にやさしい店 左京区295店舗 左京北48店舗

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を目指しています。その一環として「高齢者にやさしい店」事業を展開しています。

■高齢者にやさしい店の登録■
店長もしくは店員の1割以上の方が「認知症あんしんサポーター養成講座(90分)」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。

— お問い合わせ —
左京区役所健康長寿推進課 702-1219
高齢サポート・左京北 706-7280

■新店舗紹介■

左京北圏域であたらしい高齢者にやさしい店に登録された店舗をご紹介します。



京阿月 下鴨本店
左京区下鴨本町1

地域の取り組み

(29年7月~12月)



認知症への理解と高齢者への支援

認知症あんしんサポーター養成講座

地域ケア会議



地域ケア会議Ⅲ

北部3学区
葵・下鴨学区
静市・鞍馬学区

12/5 静市・鞍馬学区 花友いちばら



○市原野小学校4年生
(11/24 市原野小学校)



○静原地域住民向け(オープン講座 11/25 静原集会所)

講師：認知症の人と家族の会

理事・京都府支部世話人
鷲巣典代 氏

京都府支部世話人
芝山由美子 氏



○市原野地域住民向け(オープン講座 12/18 市原野会館)

講師：介護老人保健施設 友々苑

作業療法士 相模貴代美 氏



【開催予定の講座(オープン講座)】

鞍馬地域住民向け
平成30年1月18日 13:00~14:30
場所：鞍馬寺修養道場
講師：ケアサポートセンター市原野
前原ひろみ 氏
市原寮居宅 溝畠一輝 氏

市原野地域住民向け
平成30年1月23日 14:00~15:30
場所：デイサービス虹精華大前
講師：北村クリニック 北村和也 先生

【小学校児童対象の講座予定】

下鴨小学校4年生
葵小学校4年生
ノートルダム小学校

地域の活動



静原敬老会
こころホッとあんしんカード
ひまわりカフェ
鞍馬小学校お楽しみ会
花育栄養教室
災害ボランティアセンター設置訓練
鞍馬年年忘れお楽しみ会



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？

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**

「認知症高齢者SOSネットワーク」をご活用ください

認知症による徘徊の行動が現にあるか、その可能性がある認知症高齢者等を事前に事務局に登録していただき、行方不明になった際、ネットワーク参加事業所や地域の協力者に行方不明の情報を伝達することで早期発見を目指す取り組みです。静市・鞍馬学区、葵・下鴨学区では「高齢サポート・左京北」が事務局になり、介護保険サービス事業所、地域の民生児童委員協議会や社会福祉協議会といった団体がこの取り組みに参加しています。

下鴨警察署や左京消防署、左京区福祉事務所をはじめ地域の行政機関とも連携・協力を図っています。

行方が分からなくなった場合は、速やかに警察に連絡してください。下鴨警察署 703-0110

北部山間地域への支援について ホームヘルプサービスが始まりました

◆住民の想いは住み慣れた地域で暮らし続けたい 北部の実態を把握する



今春、北部3区の各学区社協で誰がサービスを必要としているのかを健康すこやか学級の参加者や心配な世帯に聞き取りを行いました。そして、左京区社会福祉協議会と地域包括支援センターが「総合事業」や「ホームヘルプサービス」について説明会を行いました。
参加者は、支援内容を知り、自分の事としてイメージしました。

◆「声」を形にする 住民の想いを地域ケア会議にのせて



8月1日の地域ケア会議には、左京区役所福祉部長、健康長寿推進担当課長にも参加頂きました。

<ヘルパー出発式>

「サービスがないところにサービスを」を合言葉に、京都福祉サービス協会、市原寮の2事業所が遠隔地への支援体制を工夫し、事業を開始しました。現在の派遣状況は以下の通りです。

毎週水曜日 別所2件、花脊1件、広河原2件（京都福祉サービス協会）

毎週火曜日 花脊1件（市原寮）



◆制度があっても実行する人がいないと継続は不可能



2つの事業所からスタートしたホームヘルプサービスですが、今後は利用者のニーズや利用曜日の選択肢を増やしていくためにも、さらに複数の事業所の参入や訪問看護や訪問リハビリ等の事業所の協力が必要です。そのためにも、北部地域の風土やそこで暮らす人の生活を多くの方に知って頂きたいと思えます。



厳しい北部山間地域の冬 スノーバスターにご協力ください

左京区社会福祉協議会の取り組み
(広河原学区・花脊学区・別所学区)



左京区北部は自然豊かな美しい地域ですが、冬は1メートルを超える雪が降り積もり、高齢の方にとっては雪かきも大変です。左京区社協では地域などと連携してボランティアを募り、北部3地域の雪かきを行う活動を毎年行っています。住民とボランティアが協力して雪かきをすることにより交流もでき、一方、ボランティアさんにとっては、北部地域の実情を知り、関心を持つきっかけにもなっています。



スノーバスターボランティア募集

日程	地区
平成30年2月3日(土)	別所
平成30年2月10日(土)	広河原
平成30年2月12日(月・祝)	花脊

参加申し込み・お問い合わせ

左京区社会福祉協議会 ☎ 723-5666

食生活コラム

栄養士が教える簡単レシピ

体の芯からあたたまる

豚キムチ雑炊



材料 (2人分)

豚肉	50g~100g	(辛さをお好みで調整してください)	
白菜キムチ	100g	卵	1個
ねぎ	10cm	だし汁	500cc
ごはん	2膳弱	ごま	適宜

作り方

- ①豚肉、キムチは大きければ一口大に切る。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ火にかける。
- ③煮立ってきたら豚肉を入れる。
- ④豚肉に火が通ってきたらキムチ、ご飯を加える。
- ⑤ひと煮立ちしたら火を止め、溶き卵をまわし入れる。
- ⑥お好みでごまをふりかける。

きのご類、ニラ、かぼちゃなどの野菜を加えたり、ごま油やチーズを加えたりするのも◎



身体をじんわり温めて
感染症にかからないように努めましょう。

左京区介護予防推進センター 松岡 淳子

冬の健康アップのために

～免疫力をあげる9つのポイント～

免疫力とは、身体が病気等に対抗する力、防御力のことで、免疫力を高めることが健康な身体づくりへの近道です。

1. 食事で身体の基本を作る

免疫細胞の6.7割が腸内にあります。腸内環境を整えることが大切です。1日30品目。バランスの良い食事をとりましょう。発酵食品、野菜(食物繊維)などの善玉菌を増やす食品を食べましょう。

2. 身体機能を高める運動

運動をして筋肉を鍛えましょう。体温上昇し免疫力もアップします。ウォーキング・ラジオ体操・ストレッチなどの有酸素運動をしましょう。

3. 睡眠で自律神経を整える

6~8時間の良質な睡眠を。寝る直前の飲食は禁物。不快な音や光を防ぐ室内の環境作り、自分に合う寝具(枕の高さ、布団など)選びも大切です。

4. 健康維持の土台となる呼吸

複式呼吸が免疫細胞を活性化させます。

5. 笑う門には「健康」も来る

ストレス由来のホルモン減少により認知症の進行を遅らせる効果があります。

6. 体温アップで免疫カアップ

毎日の運動や入浴で体を温めましょう。起床時に白湯を飲んだり、筋肉を鍛え筋肉量を増やすと体温アップにつながります。

7. 神経線維を刺激する爪もみ

爪マッサージで副交感神経を活性化したり、自律神経が整い血流改善を図れます。薬指は一般的にはもみません。他の4本を10秒ずつ2,3回ギュッと強めに押しもみしましょう

8. ツボ押しで免疫細胞を活性化

膝の少し下「足三里(あしさんり)」と親指の付け根「合谷(ごうこく)」が腸内環境を整えるツボ。

9. 注意！抗生物質は免疫力を低下させる

身体に必要な良い菌まで殺してしまう事もあります。耐性菌が増えてしまい、対処が困難になってしまうこともあります。



だまされんといて 2!

引き続き 特殊詐欺が多発! ご注意を!

～ お金をだまし取る手口 ～

- 犯人が指定する口座に現金を振り込ませる方法。電話を利用して息子や孫、警察官や銀行協会の金融機関職員、弁護士などを装って口座から引き出させた現金を預かるという名目で現金をだまし取る手口。
- 被害者の家を訪問する、あるいは、喫茶店や駅などに呼び出し待ち合わせをして直接現金を受け取る方法(現金受取型)。
- 郵便、インターネット等を利用して、不特定多数の者に対し架空の事実を口実として料金を請求し、現金をだまし取る手口や以前の被害を取り返すことができるなどと申し向け、返還手続きのための手数料として現金をだまし取る手口。
- 犯人が指定する宛先に、ゆうパックやレターパック、現金書留、宅配便、バイク便で現金を送らせる方法(送付型)。中身が現金と分からないように、品名の欄に「書籍」「本」「食品」と記載するように指示する手口。



最近では、現金受取型や送付型といった『振り込ませない』振り込め詐欺が増加しています。これらはいずれも京都市内で発生しています。特殊詐欺は遠いところの話ではありません。

あなたの身近に迫っています
だから、

身近な言葉で **だまされんといて!**

京都府警察 「特殊詐欺とは」参照

振り込む前に…家族、警察 075-451-9111

高齢サポート・左京北 075-706-7280

に必ず相談しましょう

介護支援専門員 脇田英治

※ゆうパック、レターパック、宅配便での現金送金は禁止されています。



9つの健康アップを実践して、 元気に冬を乗り切りましょう!