

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 (平成27年12月現在)

	月	火	水	木	金	土
午前	二次予防 (栄養)  ※月1回 第3月曜開催	二次予防 (運動) 	コグニサイズ 	らくらくエアロ 	アロマセラピー 	スポーツ吹き矢 
午後	脳トレ 	タオル体操 	太極拳 	ヨガ・ウォーキング 	ひまわりカフェ 	ファイブ・コグ 軽度認知症検査 

※スポーツ吹き矢、ファイブコグは月2回 第2・4土曜開催

※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
075-706-6499

※電話番号が変わりました

《第18号》2016年 新春号

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



謹んで新年のお祝いを申し上げます

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3月に市原から下鴨に事務所を移転し、「高齢サポート・左京北」という新しい名称でスタートし、間もなく1年となります。職員も新たな気持ちで担当する地域の高齢者支援や地域づくりに取り組んでいます。

平成27年度から「第6期京都市民長寿すこやかプラン」がスタートしました。私達も6期の「すこやかプラン」が目指す4つの柱、「地域包括ケアの構築」「認知症高齢者やひとり暮らし高齢者支援の充実」「高齢者の健康・生きがいづくり」「新しい総合事業の充実」の実現に向け、高齢サポートの機能の充実と質の向上をより一層進めていきたいと考えます。

新しいプランを推進していくためには、地域で活動いただく民生児童委員・老人福祉員、社会福祉協議会の皆さまや自治会・町内会をはじめとした地域住民の助け合い、地域の医療機関や各種専門機関、行政との連携が重要です。「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者になる平成37(2025)年を見据え、これから増え続ける高齢者の支援を皆さまと考える、一緒に地域づくりを進めて参ります。

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お願い申し上げます。

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

本年もよろしくお祝い申し上げます



地域の取り組み (27年7月～12月)

■ 地域ケア会議 ■

北部地域ケア会議(花脊・別所・広河原)



葵下鴨高齢者 SOS ネットワーク



静市鞍馬高齢者 SOS ネットワーク



見守りマップ製作委員会(市原野)



下鴨民協会議にてケース報告・検討



■ 認知症あんしんサポーター養成講座 ■

市原野小学校4年生 10/24



葵小学校4年生 12/11



下鴨福祉婦人会 9/1



葵学区民生・老人福祉員 12/12



7/30 郵政退職者向け認サポ

10/4
シルバー人材センター左京ブロック
家事支援班向け認サポ

■ 地域の活動 ■

こころホッとあんしんカード 9/14・24・25



葵ふれあい広場 10/18



鞍馬お楽しみ会 11/10



鞍馬年末おたのしみ会 12/6



■ 介護予防・その他の活動 ■

京都市営地下鉄徘徊模擬訓練 10/29



京都サンガFC 健康アカデミー10/23



上川原サロン(下鴨)



半木サロン IN ひまわりカフェ



第4回 徘徊模擬訓練

静市・鞍馬学区

平成27年11月15日(日) 10:00~12:00



静市・鞍馬学区では、地域で高齢者を支える取り組みの一つとして、「静市・鞍馬高齢者SOSネットワーク」があり、毎年「徘徊模擬訓練」を開催しています。今回は、「3学区をつなぐ」をテーマに、市原野・鞍馬・静原3学区で同時に訓練を実施しました。広域化する徘徊に対応し、地域をまたぐ交通機関とのネットワークを図るため叡山電気鉄道株式会社と京都バス株式会社に協力をお願いしました。そして今年も小学校との連携を大切に市原野小学校、静原小学校、鞍馬小学校3校のPTAに参加をお願いしました。

■鞍馬学区■ (声かけ訓練)



叡山電車鞍馬駅構内にて声かけ訓練



観光客の方々にも声かけ訓練をお願いしました



鞍馬住民の方々による声かけ訓練



鞍馬駐在所から駆けつけてくれました



事前学習会 10/29
(鞍馬自治会館)

■鞍馬■
紅葉の中、鞍馬駅から鞍馬寺山門までの参道や店舗にオレンジ色のノボリを立て、鞍馬の町をテーマカラーに染め上げました。地域住民、観光客、たくさんの方が声を掛けてくれました。

■静原■
「静原学区総合防災訓練」とコラボ。住民110名を超える参加があり、搜索・声掛け訓練を行いました。幅広い世代の参加があり、地域での緊急連絡体制や連絡網整備にも繋がりました。

■市原野■
事務局から搜索依頼メールを受信し、搜索訓練・声掛け訓練を2地域に分け実施しました。搜索訓練では庭先で洗濯物を干す人や掃除している人にも声をかけ情報を集めました。

■市原野学区■ (声かけ訓練・搜索訓練)



認知症高齢者にやさしい声かけをします



搜索訓練では住宅街から山道をくまなく搜索

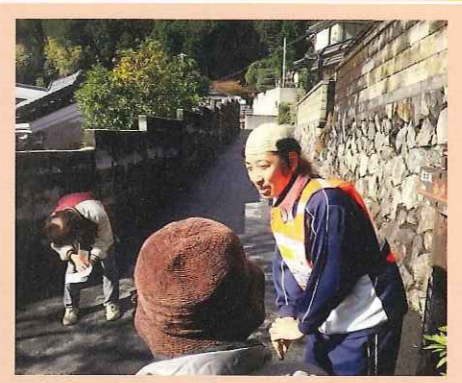


事前学習会 10/31
(花友いちばら)

■静原学区■ (搜索・声かけ訓練、伝達訓練)



静原総合防災訓練と合同で開催



徘徊役は老健しずはうず職員さん



事前学習会 10/17
(しずはうず)



静原消防団、自主防災、地域住民110名が参加

■報告会■



■参加者の感想■

- 良い体験になった。何時このような事態が起こるかわからないので、いざという時のためにこのような訓練は大切だと思った。訓練を定期的に行うことが大事と感じた。
- 実際に声を掛けるのは、恥ずかしさや勇気がいることを実感しました。
- 搜索される徘徊役をしました。発見されるまでとてもさみしく不安に感じました。実際に行方不明になった認知症高齢者の不安な心情がよくわかりました。

■事務局■
静市・鞍馬学区高齢者SOSネットワーク 高齢サポート・左京北 075-706-7280

《食生活コラム》

ほうとう風うどん

【材料(2人分)】

うどん…2玉 かぼちゃ…120g 人参…60g
 鶏肉…120g しめじ…60g 大根…60g
 だし汁…600cc みそ…大さじ2



【作り方】

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にだし汁を入れ沸騰させ、①を入れる。
 - ③ 具材が柔らかくなったらうどんを入れて煮る。
 - ④ 味噌を溶き入れ出来上がり。
- *お好みで生姜、七味唐辛子、刻みねぎなど加えても◎

いつものうどんに鶏肉や根菜を入れることで免疫力アップの効果があります。
 また、かぼちゃに含まれるビタミンAやEも風邪予防に効果があるとされています。
 身体を温め、体力をつけ、寒い冬を乗り切りましょう！！

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！ — マイナンバー詐欺が多発！ —

平成27年10月からスタートしたマイナンバー制度に便乗した「マイナンバー詐欺」が全国で多発しています。「劇場型」「個人情報収集＝振り込め詐欺事前調査」「便乗型」などの手口があるので注意してください。

- 劇場型：「マイナンバーを教えるのは犯罪」として、数百万を脅し取る
- 個人情報収集：家族構成をたずねる不審電話
- 便乗型：「マイナンバーの手続き」と称して印鑑を押させる

★対策★

■マイナンバー関連の電話は詐欺を疑え

公的機関が、電話でマイナンバーを伝えることはありません(マイナンバー通知は簡易書留で届きます)。
 またマイナンバー制度に合わせて、家族構成・口座番号・資産状況などを電話で聞き出すことも一切ありません。つまり「マイナンバー関連の電話は詐欺か営業の電話」と考えて、すぐに切るべきです。

■「マイナンバーを貸してほしい」に注意。脅しに騙されないように

「マイナンバーが漏れている」「マイナンバーを貸してほしい」は、劇場型のマイナンバー詐欺の常套手口です。騙されないようにしましょう。万が一、マイナンバーを他人に告げたとしても罰則はないので、脅されても気にする必要はありません。

■不審な電話があったら

国の専用コールセンター(0570-20-0178)か、警察(110)へ相談

もしくは高齢サポート・左京北 (075-706-7280)まで



読売新聞参照



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。

■新登録店舗紹介■

高齢サポート・左京北が担当する圏域のお店を紹介します。(店名敬称略)



(株)バイカル下鴨本店(下鴨本町)



桂邨治療院(下鴨宮崎町)



たく鍼灸整骨院(下鴨本町)

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 支援課高齢福祉担当 702-1145
- 高齢サポート・左京北 706-7280

■登録店舗数■

(平成27年7月現在)

高齢者にやさしい店登録店舗数 257店舗。
 左京北担当地域は 49店舗となりました。

インフルエンザを予防しましょう



●風邪とインフルエンザの違い

インフルエンザ

- ・38℃以上の発熱
- ・全身症状(関節痛・頭痛・筋肉痛)
- ・局所症状(ノドの痛み・鼻水・咳など)
- ・急激に発症
- ・1~2月に流行のピーク
- *5月頃まで散発的に続くこともあり

風邪

- ・発熱
- ・局所症状(ノドの痛み・鼻水・咳など)
- ・比較的ゆっくり発症
- ・年間を通じて
- (季節の変わり目、疲れている時)

●予防の仕方

- ・石鹸を使い、十分な手洗い。(帰宅時、調理の前後、食事前等)
- ・人ごみを避ける。外出時はマスクの着用。(病原体であるウイルスを寄せ付けない。)
- ・栄養、睡眠、休養を十分にとり、抵抗力を高める。
- ・適度な湿度(50~60%)を保つ。(乾燥によるのどの粘膜の防御機能低下を防ぐ)
- ・予防接種も重要。発症する可能性を減らし、また発症しても重症化するのを防げる。
- ・ワクチンの効果は、一般的に5ヶ月ほど。
- ・流行するウイルスの型が毎年変わるので、毎年接種する事が望ましい。