

# 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 6 2  
 TEL : 0 7 5 - 7 0 6 - 7 2 8 0  
 FAX : 0 7 5 - 7 0 3 - 1 5 2 0  
 E - M A I L : h o p e @ i t i h a r a . o r . j p



## 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、温かいご支援やご協力を賜り心より感謝しております。

今年(平成29年)は酉年です。「酉」の字は、酒を醸す器の象形文字で、「酒」のもとの字です。“収穫した作物から酒を抽出する”から、収穫できる状態、成熟した状態などを表し、「成る」「実る」「成熟」の意味があるそうです。今年、地域の皆さまとの活動を通して「高齢者の居場所づくり」が成り、「認知症高齢者を支えるネットワーク」が実り、「高齢者への地域の支え合い」が成熟することが目標です。

さて、4月から「京都市介護予防・日常生活支援総合事業」がスタートします。高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、皆さまの介護予防と日常生活の自立に向けた支援を行うとともに、地域における支え合いの体制づくりを進めます。

新しい総合事業を推進していくためには、地域の支え合いや地域で活躍いただく「担い手」が必要です。子どもが成長し、少し手が離れたパパママ世代や元気に活躍されている65歳から75歳までの前期高齢者など、どうぞお力をお貸しください。「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。」そんな町づくりを地域の皆さまと一緒に進めていけたらと考えます。

「酉」の年の年頭にあたり、気持ちを新たに地域の皆さまと一緒に「成熟した地域づくり」に向け、取り組んでまいります。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



# 地域の取り組み (28年7月～12月)

## — 地域ケア会議 —



《平成 28 年度 地域ケア会議Ⅲ》

○花脊・別所・広河原学区

第 1 回 7/26 山村都市交流の森  
第 2 回 11/29 元堰源小中学校

○静岡・鞍馬学区

第 2 回 10/12 市原野会館

○葵・下鴨学区

第 2 回 7/13 葵小学校  
第 3 回 10/11 葵小学校



平成 28 年度の地域ケア会議は、介護保険法改正により平成 29 年 4 月からスタートする「介護予防・日常生活支援総合事業」をテーマとして取り組んできました。法改正により、介護予防事業がどう変わるのか、総合事業の学習をし、意見交換や話し合いをおこなっています。民生児童委員協議会や学区社会福祉協議会をはじめとする地域の方や左京医師会、歯科医師会、警察、消防、区役所、介護保険サービス事業所やケアマネジャーといった高齢者福祉に携わる専門職・関係者の方々にご出席いただき、地域課題解決に向けて取り組んでいます。

## — ころほつと あんしんカード 2016 —

北部地域にお住まいの一人暮らしの高齢者や高齢世帯、障がい者世帯が緊急時にどこへ連絡すれば良いかわかる「あんしんカード」を作成する取り組みです。訪問時には生活の困りごとを相談し、健康状態などお変わりないか確認する見守り訪問の事業です。左京区社会福祉協議会、学区社会福祉協議会、高齢サポート左京北が合同で平成 21 年から取り組んできました。平成 27 年度からは毎年訪問し、民生委員や老人福祉員だけでなく、花脊駐在所、花脊消防吏員も同行しています。



9/27 別所学区にて



9/13 花脊学区にて



9/29 広河原学区にて

## — はなせ料理教室 —



毎年恒例となりました、花脊学区社会福祉協議会主催の栄養教室に行ってきました。今年は「たんぱく質摂取について」をテーマにお話しました。講座の後は調理実習をしました。メニューは、ほうとう風うどん、豆腐のふわふわ焼き、きのこのマリネの3品です。皆さん慣れた手つきでわいわいと調理されており、参加された 10 名の皆さんは賑やかにとりこんでおられました。「これなら簡単で家でも出来る」「こんなアレンジも出来そう」などの意見が出て、楽しい実りのある教室となりました。

## — 鞍馬学区社会福祉協議会のとりくみ —

11/8 鞍馬小学校児童交流会



地域の高齢者の方々と鞍馬小学校の生徒たちで、百人一首やカルタなどのカードゲームで遊んで交流を深めることができました。

12/17 鞍馬年末おたのしみ会



鞍馬学区にお住まいの高齢者のみなさまに参加していただき、管理栄養士と包括職員による栄養・介護予防ミニ講座のあと、民謡とフラダンスのショーを楽しみました。

## — 介護予防講座 —

7/28 郵政職員OB



郵政職員OBの方々を対象に介護予防についての出前講座をおこないました。介護予防全般の話や「健康寿命を延ばすには」「認知症を予防するためには」をテーマにおこないました。

## — 認知症あんしんサポーター養成講座 —

11/21 市原野小学校4年生対象



市原野小学校4年生48名と保護者、教員を対象に開催しました。市原野学区にある介護保険事業者スタッフや、地域の方々による寸劇で認知症を学ぶことができました。

# 第5回 静市・鞍馬学区 認知症高齢者 みまもり声かけ訓練

平成28年11月27日 in いちはらのバザール



今回で5年目になる「認知症高齢者みまもり声かけ訓練」を11月27日に「第14回バザールいちはらの」会場で実施することができました。テントブースでは、地域の認知症高齢者を支える活動をしている「静市・鞍馬学区高齢者 SOS ネットワーク会議」のメンバーが普及啓発や資料展示による広報活動を行いました。今回の訓練は、会場内で迷ってしまい自宅に帰れず困っている「3人の認知症高齢者役」を「捜索依頼書」の情報を頼りに探し出し、やさしい声をかける声かけ捜索訓練を行いました。ステージ発表では、「高齢者 SOS ネットワーク会議」の取り組み報告やメンバーである施設職員さんの寸劇（認知症の人への接し方、声のかけ方）、声かけ捜索訓練で認知症高齢者を発見して下さった方の表彰が行われ、静市交番の林巡査から「感謝状」が贈られました。あいにくの天候の中でしたが、会場に来られた多くの住民の方に「高齢者 SOS ネットワーク会議」の取り組みを知っていただき、訓練に参加していただくことができました。市原野自治連合会をはじめ、バザール実行委員のみなさま、静市・鞍馬学区高齢者 SOS ネットワークのみなさま、ありがとうございました。

## — 展示・広報 —



これまでに行われた静市・鞍馬学区での訓練のようすをパネル展示しました。友々苑の職員さんが制作してくれました。



認知症関連DVDや動画を流すとともに、福祉用具展示コーナーも設けました。協力は福祉用具のフロンティアさん。



テントブースではネットワーク会議協力団体の施設パンフレットなど情報展示や「声かけ捜索訓練」の受付をおこないました。

## — 声かけ捜索訓練 —



鞍馬学区社協の山本会長扮する認知症高齢者。雨のふる中、会場を歩き続けて、捜索協力者のやさしい声かけを待ちます。



ステージの寸劇でも認知症高齢者役を演じてくれたのは、特別養護老人ホーム静原寮の相談員金山さん。捜索に参加してくれたこどもたちにやさしい声をかけてもらっています。



3人目の認知症高齢者役は静原学区社協の橋本会長。迷っているときに声をかけてくれたのは左京区社会福祉協議会のマスコット「あかりちゃん」。

## — ステージ・寸劇・表彰 —



ステージでは老健しずはうすの徳地さん、谷原さん、特別養護老人ホーム静原寮の中田さん、金山さんが迫真の演技で認知症高齢者への声かけの仕方や接し方を演じてくれました。声かけ捜索訓練に参加してくれた方々に静市交番の林巡査から感謝状も贈られました。



## ● 左京区 SOS ネットワークのとりくみ ●



9月6日 叡山電鉄・京都バス認知症声かけ訓練

左京区全体のとりくみとして、認知症になっても安心して暮らし続けていける街づくりにむけて左京区の7包括支援センターは「オール左京」で関係機関と連携協力し、認知症声かけ訓練を各所で開催しています。認知症高齢者が交通機関を使い遠方で発見保護される事例も少なく、遠方に行ってしまう前に交通機関利用時、速やかに保護できるよう、今年は叡山電鉄株式会社、京都バス株式会社、京都市バスと声かけ訓練をおこないました。今後も認知症への理解者を増やし、あたたかい街づくりの活動を広げていきます。



12月13日 京都市バス認知症声かけ訓練

<左京区内で行われた声かけ訓練>

- 11月15日 上高野学区声かけ訓練（大原包括）
- 11月18日 新洞学区声かけ訓練（左京南包括）
- 11月19日 明德児童館声かけ訓練（岩倉包括）
- 11月28日 白川声かけ訓練（白川包括）

## ● 静市・鞍馬学区版 認知症高齢者 SOS ネットワーク ガイドブック ●

「静市・鞍馬学区高齢者 SOS ネットワーク会議」では今年の12月に「認知症の人と家族を支える高齢者 SOS ネットワーク」冊子を作成し、静市・鞍馬学区に全戸配布いたしました。認知症高齢者の行方不明に対し、いなくなってしまうことへの備えと万が一の対応についてのポイントをまとめ、静市鞍馬学区にある介護保険サービス事業所や関係機関の紹介やとりくみについてまとめました。一人暮らし高齢者や高齢者世帯、認知症高齢者が増加する中、高齢者が安心して生活できる街づくりの一助になればと考えます。全国の警察に届けられた認知症高齢者の行方不明者は、3年連続で1万人に上ることが報道されています。私たちの住む圏域でも、「いざという時」に備えて12名の方が事前登録をされています。地域にお住まいの認知症高齢者が安心して外出でき、地域で行方不明が発生した場合でも、迅速に行方不明者を発見できる「見守り」や「支えあう」「地域の力」が大切です。



# 《食生活コラム》 ぽかぽか生姜スープ

## 【材料（2人分）】

- えのきたけ・・・20g
- 白ねぎ・・・20g
- 鶏肉・・・30g
- 土生姜・・・1かけ
- だし汁・・・300cc
- しょうゆ・・・小さじ1
- 食塩・・・ひとつまみ



## 【作り方】

- ①えのきたけは石づきを取り半分に切る。白ねぎは薄く斜め切りにする。鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ沸騰させ、①を入れる。
- ③具材に火が通ったら土生姜を加える。
- ④しょうゆ、食塩で味をととのえ出来上がり。

片栗粉でとろみをつけると、さらにあったかさがアップ。  
食事や運動から身体を温める工夫をし、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！！

## 押し買い

— 不用品買い取りに業者が訪問  
希望していない貴金属を買い取られた —



※ 実際に左京北圏域で発生した事例を基に再構成しています。

【事例】  
「不用品、何でも買い取ります」と不用品回収業者がたずねてくる。要らない家電があったので、引き取ってもらおうとすると、「それは買い取れない、ほかに貴金属はないか」と言われ、純金のネックレスを見せたところ「3千円で買い取る」と言われ、了承する間もなくお金を渡され、ネックレスを持ち帰ってしまった。

【予防・対策】  
訪問購入による契約は、契約書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフができます。一度使用された貴金属等の買い取りを行う業者は法律で「古物商許可証」または「古物行商従業者証」の携帯を義務付けられています。業者訪問時は古物商許可証等の提示を求め、業者の所在地等を確認しましょう。途中で契約の意思がなくなったときや、買い取ってもらうつもりのないものは決して業者に渡してはいけません。きっぱり断りましょう。

おひとり暮らしの高齢の方は、突然のこういった不用品回収業者の訪問に注意してください。中には、無理やり家の中まで上りこまれ、金品など物色されてしまうといった事件も発生しています。同居家族がいる場合でも、昼間一人で家にいるときは「家に入れたい、対応しない」ことが大切です。不用品処分については家族に相談して業者や方法を一考する予防や工夫も必要です。

参考) 京都消費生活総合センターホームページ

# 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。

■新店舗紹介 左京北圏域であたらしく高齢者にやさしい店に登録された店舗をご紹介します。

西川ローズ寝装館



下鴨南野々神町1番13

スマイリングはやしや



下鴨松ノ木町63

トータル健康スペース  
DBHS(ドビヘス)



下鴨西本町27-4 コーポ下鴨ミカサ 1F

まちの縁側 ぽかぽか茶屋



静海市原町910-27

## ■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

## 冬の感染症 第1位！

ノロウイルスを予防しよう！



症状 激しい嘔吐・下痢・腹痛。  
1～3日で治るが、吐物・糞便・ドアノブなどから二次感染もある。  
1週間～1ヶ月はウイルス排出するため注意が必要

## 予防と対策

- 1 徹底した手洗い
- 2 塩素系漂白剤や塩素系消毒剤で  
(0.02%濃度の次亜塩素酸ナトリウム溶液)  
ドアノブや手すり、衣類の消毒
- 3 塩素系漂白剤や塩素系消毒剤で  
(0.1%濃度の次亜塩素酸ナトリウム溶液)  
汚物・吐しゃ物を処理
- 4 食品(2枚貝)の十分な加熱処理  
(中心温度85℃以上で1分以上)



## 治療

特効薬やワクチンはありません!!  
水分・栄養補給で脱水・体力消耗を防ぎましょう。

## 新任職員紹介

なかがわ さなえ  
中川 早苗



12月からケアマネジャーとして入職しました。10月までは介護福祉士として、訪問介護の仕事に携わっていました。

これまでの経験を生かしつつ、今度はケアマネジャーという立場から地域の皆様と深く関わり、お役に立てるよう勉強していきたいと思っています。  
『明るく誠実に』をモットーに頑張ります。よろしくお願ひします。

# 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し、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り組みなどの普及・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。

## 教室一覧 (平成28年12月現在)

	月	火	水	木	金	土【第2・第4】
午前	骨密度測定会 第1・3月曜 10:30~12:00 	二次予防 (運動)教室 9:30~12:00 	コグニサイズ 9:30~12:00 	らくらくエアロ 9:30~12:00 	アロマセラピー 10:00~11:30 	ファイブ・コグ 10:30~ (認知症予防検査) 
午後	脳トレ 14:00~16:00 	リラックス タオル体操 13:30~16:00 	太極拳 13:30~14:45 	ヨガ・ ウォーキング 13:00~16:00 	ひまわりカフェ 14:00~17:00 	スポーツ吹き矢 サークル 13:30~15:00 

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

※左京区在住65歳以上の介護保険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。

## 高齢者のサロン・居場所 一覧 (平成28年12月現在 詳細は連絡先にお問い合わせ下さい)

会場名	場所・所在地	開催曜日・時間	連絡・問合せ先
葵サロン	フリースペース YOU 下鴨東本町25 ワールドダックビル1F	月1回月曜 13:30-15:30	701-7367(谷岡) 791-4413(石田) 葵学区社協・葵学区民児協 主催
はなみずき	北山ふれあいセンター 下鴨北野々神町26	月1回火曜 13:30-15:30	701-4023(戸崎) 葵学区社協・葵学区民児協 主催
半木サロン	高齢サポート・左京北 下鴨上河原町62	第3金曜 14:00-17:00	781-1700(佐々木) 葵学区社協・葵学区民児協 主催
かごらカフェ	京都府立大学内 下鴨半木町1-5	月1回 土曜日 10:00-11:30	<a href="mailto:kagora.kpu@gmail.com">kagora.kpu@gmail.com</a> 京都府立大学地域連携センター学 生部会かごら 主催
生研サロン	グリル生研会館 下鴨森本町15 生産開発科学研究所ビル1F	毎月第4火曜 14:00-16:00	791-3814(栗山) 090-5549-6551(中野) 下鴨社会福祉協議会 主催
二軒茶屋サロン	まちの縁側 ぽかぽか茶屋 静市市原町910-27	月・水・木(第1は休み) 11:00-16:00	080-2532-6606(白田)



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