

地域ネットワーク構築に関する 取組事例

1 効果的な広報・啓発活動

取組事例

1

<広報・啓発活動1>

地域の活動や取組内容を分かりやすく情報発信（紫竹地域包括支援センター）

■ 広報・啓発活動の目的

～センターの広報誌を通して地域の高齢者に関わる人や各種団体などの取組内容を広報～

担当学区の高齢者に対し、センターの活動内容はもとより、地域各種団体（自治連、民生委員・児童委員、老人福祉員など）や地区医師会、病院相談室、サービス事業所などの関係団体の取組、活動内容やセンターとの連携状況などを掲載した広報誌「しちくほうかつ」を発行しています。

■ 配布対象先

- ・地域各種団体（自治連役員、民生委員・児童委員、老人福祉員、社会福祉協議会など）
- ・医療関係（担当圏域開業医・病院相談室・生活圏域薬局）、薬局は窓口配置
- ・生活圏域介護保険サービス事業所・北区役所関係（福祉事務所・保健センター）、介護予防プランや二次予防プランなどで担当している高齢者などに配布しています。

■ 広報誌の内容

～知っている人や身近な人を記事に掲載～

広報誌の誌面構成を、読んで「面白い」と思ってもらえるよう、関係者や関係団体の取組、活動内容をインタビュー形式などで分かりやすく作成したり、地域での関係者や団体との会議や懇談会などの内容についても掲載しています。「地域の世話役さん登場」では、センターの職員が聞き手になり民生委員・児童委員、老人福祉員を紹介しています。

広報誌の作成を通して、センターと地域の関係団体などと顔の見える関係についても構築しています、

具体的な内容としては、

- ・地域の民生委員・児童委員や老人福祉員の紹介や具体的な活動内容「地域の世話役さん登場」
- ・地域の開業医の先生が書いた記事
- ・生活圏域のサービス事業所の紹介
- ・地域事業交流会の紹介など

■ 発行頻度

年2～3回発行

■ 広報・啓発活動での課題

現在担当学区が3学区であるため、センター内で地域担当を一人ずつ決め、学区の会議や取組には担当者が参加することで業務を分担できるようにしていますが、学区の会議は夜や土曜日・日曜日に開催されることも多く、業務として保障することが困難なこともあります。また、会議の開始時間が19時からのため、終了が遅くなることが多いです。

地域の人は住民自治として会議を運営、商店街は活性化などを目的として会議を運営しており、高齢者の福祉という観点から、センターの業務と重なる部分も多いですが、どこまで参加・共同すればいいのかが課題です。

内 容

・認知症の方と人として向き合う 懇話会	1・2
・地域事務交流会 認知症の窓	2
・大宮学区地域ケア会議	3
・ここにいる人、あそこへ地域の人送るさん登場	3・6・7
・おたけの身近な認知症情報集	4・5
・膝の痛み・変形性膝関節症	6
・やってみよう介護予防	7
・みんなが安心して暮らせるまちづくり—北区社協	8
・包帯着脱センタースタッフ紹介	8

認知症の方と人として向き合う
認知症ケア施設職員の懇談会

認知症の方とどのように接していけばよいのか、遂に困ったりしたことはありませんか？今回、認知症の方のケアをしている施設の職員の方を行いました。その内容をお知らせするとともに、一緒に考えていきたいと思います。



出席は、伏田
カリス
雅津恵さん(ディ
サービスセンタ
つるさん・かめさ
ん)・鎌屋文代さ

人(グループホーム安らぎ)・中島直樹さん(グループホームほっこり庵)の3名で、皆さんこの道のベテランです。
(以下、文中敬称略)

通し合の気持ちで、おだやかな暮らし 笑顔 まなざし 信頼関係 許容

司会 (包摂職員) 皆さんが認知症の方と接する時に日頃大切にしていることは何ですか。

伏田　まず、笑顔が基本ですね。つるかめでは「ゆっく
りー、一緒に」をモットーに、目線を合わせて声かけ
ることを大切にしています。認知症の方は、考えて、何を
することを言っているのが苦手な方もいらっしゃるので、伝え
ようとしてくれるのか、なかなか届くことがポイントで
す。そうすると、相手の言葉をよく聴けし、共感して心から
うなずくことが大切です。体調面の気遣い—もうどん
な事、背中をさすった手を離すといった笑顔の引き出し
を意識し、声かけの工夫をしています。

中絶 加えて、その方に「何かしてもらい」ことを意識して
いいます。例えば、料理をする時、調理全部はできなくて
「切るだけ」「まぜるだけ」「盛り付けだけ」ならできるとき
もある。ただ、声かきだけ、声かきだけでもあります。一
人の方が家事をする他の方も「私も」と自然にせうと
いふ気持ちになったりします。その中で自信になって「変
化が生まれる。だから、多少時間がかかっていいや」と
いうことを大切にしています。

部屋 うちも同じですね。「洗濯物たたみ」や「台拭き」「自分の食器洗い」などを自然にやっってもらえる雰囲気づくりを心がけています。ですから、その方が「何ができて、何ができないか」を把握しやすくなると思います。

何が苦手か」よく見るようにしています。ただ、今の介護保険の基準では人手が不足しがちですが、寄り添いゆったり関わることを大切にしています。

司会 さすがにみなさん経験豊富ですね。その他に工夫していることはありますか。

「その目により状況が変わる、ということがあります。昨日はできたことが今日は理解できないということはよくあります。その時その時のその方の状況によって、見て感じて対応するところが臨場感を削いでいくようになります。もう、退屈していったら、その方に何が必要か何をしたいのかを考へます。非難なのか、お話を聴くことか、お米や食・物の提供なのか、環境を変えようとする（隣の部屋に移動とかドアを叩く）のかなどのか……色んな引き出しを持つことが役に立ちます。」

第2章 そうですね、うちでしたら一階と二階があるので、場所を変える必要は感じません。また、人と人との相性もあります。その時により担当者を変えることが効果を生むこともあります。違つて職母が対応すると「あんたで良かった」と褒めやうな場面もあります。「うなずく」だけで気持ちが増えることも経験しています。

中絶 グループホームの場合は24時間の生活なので、宿舎の寒くお気を付け下さい。そこで、最も大切な事は「后継関係づくり」ですね。その月の人とそこをくらっと知りてーるだけじゃなくて、「職員の私はこんな人です」というメッセージというか伝えない雰囲気をつくるようにしています。言葉では伝えない時で、こちらの表情とか態度がやわらかくて安心できる人」と認識してもらえ、気持ち伝わります。

司会 認知症は「記憶が苦手」というのが中心で人としての感情はむしろ細やかで敏感と言ってもいいのかもしれませんね。ご自宅で認知症の方の介護をしておられるご家族へのメッセージなどあれば。

「型」は、めめる、ことは選んでいたのだかと思いま
伏田 す。部属を判じた上、簡単なことができない場合、ついで何
 時中とでやらないか、と思いついてしまいがちで、四六
 八時中と無理に思い入る、そのイライラが原因です。病氣
 して、退屈して行動が不安定になることがあります。
 である、これを再度集中の中で繰り返し、全てを受け止め
 ぬ、おつくりとわかめ、るよう、にころがけと意外に落着く
 場合もある。

地域事業者交流会 訪問看護の巻

利用者に寄り添う
気持ちを大切に



訪問看護ステーション春うらら
野淵久仁子

大宮、待鳳、紫竹学区では、各サービスマスターが交流を深めようという目的で、2か月に1回、地域での交流会

教訓 いろいろ苦勞も多い中で難しいでしょうが、その方の今の状態を認める・受け入れることでしょうか。受け止める気持ちが相手に伝わることを信じて接してみたいでしょうか。

中絶 24時間介護は大変だと思えます。「わかっていてもイライラする」ことが多いため、心が折れてしまう時に余計には生まれます。ぜひ、「いかに休むか」を考えていただくように、ディサービスやグループホームを含めたさまざまなサービスを遠慮なく利用して下さい。認知症の方の世界観というのは、真実(その方にとっての)を受け止め、ああ、こんなふうにいるというんだと、楽しんでくむくらの余裕をもっていただけたらと思います。

司会 最後に、皆さんが大切にしていることを一言で表すとどうなりますか？

『まなざし』ですか。お互いの目線と同じにして、相手を包み込む気持ちが大事だと考えています。また、高齢の方が介護者で就かれている家族の方にはグループホームを利用して時々会うような関係もお互いのために良い場合もありますよと言いたいですね。

中島 『巨獣特捜』ですね。「あなたは一人居ない、私達が
いるよ」と伝えたいですね。これができれば色んなことが起
つても乗り越えられる気がします。

伏田 『笑顔』が基本ですね。人として共に生きていこうという心です。職員みんなです。その方を受け入れ、他の方も含め

一緒に過ごそうという気持ちを込めた心からの笑顔を大切にしたいと思います。

司会 皆さんの驚い想い、すばらしいと思いました。これからもよろしくお願ひします。ありがとうございます。

小泉徳芳さん

のお話
(こぶしの里サテライト今宮ダイサービスセンター)

認知症ケアで大切に行っていることは「音読」です。認知症の方で記憶や能力が失われます。その中でも、音読は最も得意な能力が残ります。「危ない」「心の静けさ」のように、心に残る言葉は、記憶も能力も「大抵」もう……介護職員として当然の気持ちはもちろんのことです。もちろん利用者に怪我させても構いません。が、認知症の方には出来るのです。その「音読」の範囲とそこにおくのが事業所や職員の「技術と力量」と考えています。大きく広い「音読」を持った事業所・職員を目指しています。

今回は、紙面の関係もあり限られた内容となりました。認知症について今後も地域の方々や関係事業所とも連携した取組みを続けていきたいと考えています。また、介助しておられるご家族のご意見もぜひお寄せ下さい。

を開いています。3月は訪問看護が担当しました。

3月18日に、「つるさん、かめさんディサービスで、訪問看護師、ヘルパー、ディサービスの方、ケアマネジャー、施設の方など計勢71名の参加のもと、「医療と介護連携を考える」というテーマで意見交換をしています。懇話会になりました。一暮らしの方が、4か所の訪問看護士、5か所の訪問介護など多くのサービスを受けながら、自宅で暮らしたいという強い思いを持つ方が過半数に達した。そのことが結核分、その思いを支えていくための準備には何が必要かという話になりました。

大切なことは、みんなが利用者の方の意図に寄り添うことだと思います。そして、各サービス事業者が、顔を含めた、話をし、お互いを知り、意見を言い合えるようになり、信頼関係を築いてこそ、良い連携ができるのではないですか！ 良い連携ができれば、よりよいサポートにつながります。



これから、日々、交流をもち、この地域に良いケアチームをつくり、地域の方が安心して暮らせるようにサポートできるように、努力していきたいと思います。

大宮学区地域ケア会議で地域の支えあいを話し合う

大宮学区の第8回「地域ケア会議」を2月24日に西宮茂コミュニティホールで開催し、10名が参加しました。「地域ケア会議」ではこの間「安心安全の町づくり」の取り組みとあわせて「認知症高齢者」に関して学習会を開催してきました。

今回はこの間、紫竹地域包括が関わりを持った事例の議論を行いました。



た。認知症が急速に進行し、生活に支障が出て、周囲の方から連絡をいただいたケースでした。病院にもかからず、一方で「浄水器」の訪問販売で多額の被害を受けていたことも明らかにしてきました。



「地域ケア会議」では2つのグループに分かれて議論。どのように地域で連絡をとるか。民生委員・老人福祉員・町内や隣組などの連絡の在り方など活発な議論が展開されました。グループで関係図も作成。どういった対応が必要かを話し合いました。

「地域の結びつき」の薄さが叫ばれる世の中。でも今回の地域でも見られたようにまずは地域の結びつき・見守りが大切であり、訪問販売など悪質な被害にあわないための啓発とあわせて、地域のネットワーク・結びつきを強めることが大切です。

包括職員が訪問しお話を聴くシリーズ

ここにこの人あり 地域の世話役さん登場

ありがとうございます、人の輪 広げたい、笑顔の輪

磯村 美奈子(いそむら みなこ)さん

(民生児童委員、紫竹学区、下瀬生町)

寒い冬でもほかほかと心が温まるような、柔らかな空気が流れる中、たんぽぽのような笑顔の磯村さんに、18年間の民生委員の経験について話していただきました。(「私がお話しすることなんて」とのことでしたが、無理を言ってお伺いしました)

18年間に民生委員を依頼され「何か人の役に立てた」という思いから、引き受けられ、敬老乗車証や生活福祉資金の配布などから地域の人のとの関わりが始まりました。当時、敬老乗車証の配布のため70歳以上の方を全軒訪問しており、家の中まで入れてもらっていました。

ある時「おへい」と奥から声が、暮らさきの方々が「守りやし欲しいんや」「歩けるようになったらバスを使うんや」と、そんな方もいました。しかし、最近では敬老乗車証の配布がなくなり、訪問のきつかけが減ったり顔を見話すことができなくなっていると感じています。それでも「電話では元氣よ」と励みをつけている、なるべく顔を見よう

膝の病気

ここでは

変形性膝関節症を取り上げます

(医)整形外科鈴木木病院 鈴木 雅清

正常な膝関節では骨の表面は軟骨という柔らかい骨で覆われており、膝にかかる衝撃を和らげたり、関節の動きを滑らかにしています。また、軟骨と軟骨の間に潤滑液があり、潤滑油の役割と軟骨に栄養を与える役割をしています。関節液にはヒアルロン酸が多く含ま

ここにこの人あり 地域の世話役さん登場

みんなが顔なじみになれる地域をめざして

ふれあい会会長のとりくみ

望田 和子(もちだ かずこ)さん

(ボランティアやまなみ代表、大宮学区・椿原町)

家に閉じこもらないで外へ出て活動することが大好きだという望田さんは、40年ほど前にこの地域へ引っ越してこられ、その後「婦人会(現女性会)の活動に参加される元氣でバイタリティあふれた方です。

今では、望田さんのいくつかの活動されている中のひとつである、「ふれあい会食会」についてお話を聞かせていただきますのでご紹介いたします。

ボランティア「やまなみ」は、元々月1回、10名程度が集まって手づくり料理を作ったり、婦人会(現女性会)料理研究部」が始まりました。当時の女性会会長(大宮社会福祉協議会会長を兼任)が、「この料理をひとり暮らしの人に食べていただければ喜ばれるのでは？」と提案されたことから、昭和57年10月から会食会を開くようになり、3年後は、社会福祉協議会の取り組みとして位置付け、会食会を開催するようになり、定期的に(メンバーは民生委員、老人福祉員、女性会会員で構成されています。)

ふれあい会食会に参加される会員のことを「ことびき会」と呼んでいます。ことびき会の対象者は70歳以上の独居高齢者(開始当初は65歳以上の独居高齢者)です。

れています。軟骨には血管がないため、内服でのヒアルロン酸は関節の軟骨にはあまり聞きません。

変形性膝関節症の初期では、軟骨の磨耗が生じて関節液が増えたり、関節の動きが悪くなる関節炎の症状を生じます。またそれがさらに進むと、軟骨の下が骨が露出し、骨の変形を生じたりします。

治療は、関節の動きを悪くしないこと、膝周囲の筋力を落さないようにすること、肥満気味であれば体重を減らすことが重要です。病院や病院ではヒアルロン酸を関節内に補充したり、炎症を抑える薬を注射したりしますが、十分な効果が得られない時は骨切り術や人工関節置換術などの手術療法が検討されます。



この「ことびき会」は、当初8名程度の参加者ということもありましたが、今では50名を超える数になりました。ことびき会が増えてきましたが、ふれあい会食会の設立は開始当初と変わらず「手づくり」にこだわっています。

また「ボランティアやまなみ」では、ふれあい会食会(年4回:6月、9月、12月、3月)のほか、ふれあい会食会(年1回:12月)や、いきいきフェア(女性会の催し)、区民運動会など、諸行事のお誘いも行っています。

活動は多岐に渡りますが、最近の震災などの防災問題でも明るかになっていますように、地域の人間同士、隣組同士が顔なじみになることが一番大事なことで、活動を通じて、地域の情に多くの方に参加して頂き、少しでも自立する人が増え、誰もが安心して暮らせる地域「大宮」をこれから願っています。

私が「ふれあい会食会」の存在を知ったのは4年以上前のことです。今日お話を聞かせていただき、30年以上の歴史があり、会員が今年も増えていると聞いて驚かされました。また、大宮学区で開催されている70歳以上の独居高齢者数は210人と聞いています。ふれあい会食会の参加者は50名を越える人数ということですので、かなり高い参加率であると思います。これらを長年維持し続けることは容易なことではありません。参加された方、地域全体から毎回頭い評価を受けていることの証であると思います。

望田さんをはじめ、ボランティアやまなみを構成する、民生委員、老人福祉員、女性会の方々の「団結力」を感じました。私も見習っていきたくたいです。ホントいい話でした。(下田記)

訪問介護 ひなたぼっこ

1. 株式会社ひなたぼっこ
2. 訪問介護ひなたぼっこ
3. 京都市北区紫竹山町27-1
4. 075-634-4871
6. 年中無休（年末年始を除く）
7. 9:00-17:00

訪問介護、ひなたぼっこです。会社設立は、平成20年6月まで3年という新しい事業所です。

紫竹山町で京町座づくしの民家をお借りして1階でお惣菜をメインとしたごばんやとして、2階を介護事業所の事務所をしています。現在は飲食業務していた方をやめて、1階は現在、町内の集まりなどに使用していただいています。

年齢5名、非常勤11名のじぶんまりとした事業所です。パワフルなメンバーの集まりです。平均年齢はやや高めですが精神体力をカバーしているようなメンバーです。

「このゆびとまれ」惣万さんに憧れ、毛老所というか、子供から高齢者、障害のある方が気軽に立ち寄り、居場所となるようなじぶんまりでもよいのそんな場所（施設？家）が創れたらいいと、目標に向かってがんばっています。

訪問介護でも放って置けない、介護保険サービスに該当しないサービスなので、今の人に何が必要なのかとつぶやいてしまっているかもしれません。華々しいこともたびたび行っているようなメンバーです。もちろん介護保険サービスもまわっていますよ！利用者様とともに泣き笑いあえるような事業所として奮闘しています。

みどり ケアステーション

1. 有限会社みどりケア
2. みどりケアステーション
3. 京都市北区大宮町47-1
4. 075-491-8822
5. 訪問介護、介護タクシー
6. 日曜日、祝祭日
7. 平日 9:00-17:00、土曜 9:00-14:00

地域密着の在宅でほっこりとした暖かさを感じて頂けるケアを中心に、毎日の生活をサポートさせて頂いております。ご利用者さまの生活は千差万別。それぞれに人生のなかで培った習慣、価値観があります。みどりケアは、それらを尊重しご利用者さま本位のサービスを提供しています。

また、通院等の援助としてケアサポートカー（介護保険対応）と車椅子からストレッチャーまでリフトによる移送が可能です。利用者が安全に移動できるよう努めています。利用者様の人生の先輩方を想う精神でいたるそんな良質な関係を築きたいとみどりを設立しました。



ホームヘルプ ステーション であい

1. 医療法人社団都会
2. ホームヘルプステーションであい
3. 京都市北区大宮町田町59
4. 075-493-2129
5. 居宅介護支援、デイサービス、ショートステイ、訪問看護、訪問リハビリ
6. 日曜日
7. 平日 8:30-17:30

私達は、住み慣れた環境で、利用者様とご家族様が少しでも自由なく安心して暮らして頂けるよう、在宅環境の中でお手伝いできる事を一生懸命取り組んでおります。

医師や看護師などの医療従事者と、ケアマネジャーとの連携を重視し、しっかりと交えていく様に朝のミーティングでは時間をかけて多職種での相談を行っています。

また、当事業所では年間計画に基づき、月1回勉強会を含めたヘルパー運営会議に力を入れ、ヘルパーの育成に努めています。毎週、内容が充実した勉強会を開催し、個々の介護技術に合わせた指導を徹底しています。



あなたの身近な訪問介護特集

京都福祉 サービス協会 北事務所

1. 社会福祉法人 京都福祉サービス協会
2. 京都福祉サービス協会 北事務所
3. 京都市北区紫竹山町9番地1
4. 075-494-2955
5. 居宅介護支援
6. 12月23日～1月3日（ご相談による派遣対応可）
7. 事務所開所時間 月～金 8:30～19:00、土曜 8:30～17:00、日曜 8:30～17:00、ヘルパー派遣時間 月～金 7:30～19:00

北事務所では、約230名のヘルパーが在籍し、毎日ご利用者宅を訪問しサービスを提供しています。

事務所では、サービス提供責任者として在宅相談員やケアリーダーを約30名配置し、ご利用者や関係機関、ヘルパーからの相談や派遣に係る調整業務を行っています。また、急な派遣依頼などのニーズにも応えるため、急な体制作りを急ぎ、きめ細かなサービスが可能となるよう努力しています。

その他、介護保険では認められない要望に対しては、独自のサービスとして「ほのぼののサービス」にてお応えしています。またヘルパーの質向上のため、毎月1回事務所研修を行っています。



・職員員についての研修



・移乗についての研修

ニチイ ケアセンター 北山

1. 株式会社ニチイ学館
2. ニチイケアセンター北山
3. 京都市北区紫竹山町13
4. 075-494-2820
5. 居宅介護支援、デイサービス
6. 土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始（12/30～1/3）
7. 平日 9:00-18:00



旭川北山通りから南上った住宅街の中にあるニチイケアセンター北山は、スタッフ31名で、『安心、安全、信頼』を理念に質の高いサービスに努めています。男性スタッフも1名加わり様々な分野で鍛えられた女性スタッフの集まりで明るく元気なのが特徴です。お客様の希望に即応できるように、レベルアップを常に心がけています。

ニチイのもう一つのサービス「家事代行サービス」では、お客様がより充実した毎日を過ごしていただくために介護保険では補えない暮らしの中の「困った」を解消するお手伝いをしています。利用者様の笑顔が見られる事業所を目指しています。



他とは違う自慢のサービス

- | 各事業所項目共通 | 1. 法人名称 | 5. 併設サービス |
|----------|---------|-----------|
| | 2. 事業所名 | 6. 休日 |
| | 3. 住所 | 7. 営業時間 |
| | 4. 電話番号 | |

在宅ケア 新大宮

1. 社会福祉法人七野会
2. 在宅ケア新大宮
3. 京都市北区紫竹山町48
4. 075-492-3979
5. 居宅介護支援
6. 年中無休
7. 6:00-20:00（24時間）

社）七野会（ななのかい）在宅ケアセンター新大宮は大宮商店街の北山通りを下った所にあり、どこに行くのも便利な場所に位置しています。5年前に事務所を原谷の山から町中に移転し、3年前からは新大宮ナイトヘルパーステーションを併設しました。七野会の理念でもある、住み慣れた地域で暮らすことを、「その人らしく」暮らし続けることを支援します…が実現しやすいです。

歩いて訪問したり、外にでると御利用の方や御家族の方に出会う事もしばしばあります。また、月に一度（社）アイアイハラス、とろろ工房より豆腐を売りに来られ、皆様がいかに来て下さったり、節分のお付き合いができます。数年前に一度に複数の職員が退職をする（体調不良や、家庭の事情、職場環境の不満などが原因）危機がありました。訪問がスムーズにいかなかった状態になり、改めて退職をする職員をなくす職場改善を行いました。その結果、家族の介護などで退職を余儀なくされたことばあっても、不満があっても退職者は無くなりました。もう一つの特長として、登録ヘルパーよりも非常勤ヘルパーが多い事があげられます。また希望すれば正職員の雇用も開けています。

ナイトヘルパーも日中にコールがある事も多く、最初の頃は、新大宮だけで対応していました。今では各事業所間の連絡を密にして、随時の訪問も対応しています。

この様に事業所の独自性を活かし、他事業所間の連携をとりながら、地域に根ざした事業所にしたいと思っています。これからも、1人1人が大切にされる社会作りを実現する為にがんばります。

やってみましょう介護予防

介護予防教室のお知らせ



「今日から(京から)からスタート」
要介護認定や要支援認定を受けておられない方で「少し足の力が落ちたから運動をしたいな」とか、「人と話をする場を持ちたいな」と思われる方には是非一度利用していただきたいのが、北区地域介護予防推進センターで行なわれている「ハッスル マッスル」という運動器の機能向上教室です。1時間程度の体操で、機械を用いない運動教室です。

開館場所は、がくさい病院と介護老人保健施設「がくさい」です。
介護老人保健施設「がくさい」での教室は送迎があります。
まずは見学をしてみたい方が多いようか、見学希望の方は、北区地域介護予防推進センター(介護老人保健施設「がくさい」内 494-0323 担当 滝山さん)に電話をかけてご相談ください。

「健康塾」のお知らせ

今年4月から京都ライトハウスで「健康塾」が始まります。この健康塾は興味ある方であれば、年齢・介護認定の有無に関らず参加でき、予約も不要です。

4月25日(月)10時から11時半 「膝痛・腰痛予防」
5月30日(月)10時から11時半 「ストレッチ」
6月27日(月)10時から11時半 「認知症予防」

ここにこの人あり 地域の世話役さん登場

小さな力を寄せ合せて安心の町づくり

望目 直子(どうめ なおこ)さん
(民生児童委員・待鷹学区・西南側)

「これは道言なので、ぜひ民生委員を引き受けて下さい」との言葉を聞いたのは5年前のことです。前任の方が病気で亡くなる前に「次は望目さん」と周囲の方に言っておられたのです。民生委員や少年補導委員の中心的な活動を長くなさっていた尊敬できるすばらしい方でした。「ここに中々で自分にできるのだろうか?」と悩みましたが、最後は生来の楽天的性格で引き受けることに。

でも、最初は少し焦りがあり、「民生委員なんだからしっかりしなさい」とばかり必死で多くの家々を回って訪問してしましました。でも、「今度の民生委員は忙しいそうなので困っていることも言い出さなかった」という声も聞くようになってきた。ああ、さよと身構え過ぎていたな」と反省し、それからは、できるだけ時間をかけてじっくりとお話していくようにしました。

すると、いろいろなことが見えてきました。「民生委員だけ

京都市からのお知らせ

国保に加入されている65歳以上の方や後期高齢者医療の方で要介護認定を受けておられない方に「特定健診」の書類と「基本チェックリスト」が4月下旬に京都市から送られてきます。

今までは学校健診会場や開業医さんで健診時「基本チェック」を同時にしていたのですが、今年からは少し方法が変わります。

書類が送られてきたら、まずはご自身で「基本チェックリスト」を記入していただき、同時の封筒で京都市に返送してください。その結果をみて、健康教室に参加されたほうが良いと思われる方に、地域包括支援センターからお勧めの健康教室のご案内をさせていただきます。

「変な封筒!」と思う、そのまますごミ箱に捨てていただくやい。

健康教室などについて不明な点等のお問い合わせは、作業地域包括 健康 小冊までご連絡ください。

できることは限られている。町内会の役員さんや老人福祉会さんをはじめ、学区の多くの団体の皆さんが日常的に活動しておられる中で、自分の力を発揮してあげれば良いのだ。」と考えるようになり、肩の力が抜けました。

独居のお年寄りなどの見まもりは、近所の方が新聞たまっていてるよ」など情報を寄せてくれるようになりました。

「みんなで見まもり、これが大切!」
要望を持っておられる方には、「こんな側面があります」と地域包括支援センターや役所などを紹介し、お年寄り相互のネットワークづくりのために、「ここにこういふ集まりがあります」とお知らせしたりする「つなぎ役」が大切だと考えています。

「実際に訪問する中で、教わることも多く、人生勉強をさせていただいています。」とファットワーク、人生の先輩とお付き合いしている望目さんです。

ある方から「あんた、自分が年とつたり病気がしたり死んだりすると思つてへんやろ?」と聞かれ「ハッ!」と。自分が「何かしる」とか「動けな」とかであつた。とかでなく、「一緒にいることが大切なんだ」と感じたといひます。望目さんは、「学区の網の目のネットワークを多くの団体や住民と一緒ににつくつていけたらいいな」と考えて、今の自分の年代でできることを皆伸ばせばいいと思う日々です。

(お名前通り、真「置く」方とお見受けしました・田嶋記)

みんなが安心して暮らせるまちづくりをすすめています。 ～北区社会福祉協議会の活動紹介～



北区社協の主な事業

- 学区社会福祉協議会活動の推進
学区社会福祉協議会活動への支援、活動助成の交付など
- 北区ボランティアセンター事業の推進
ボランティア活動に関するコーディネート講座の開催、活動教材等の貸出など
- 地域福祉権利擁護事業
認知症や障害のある方の金銭管理を中心とした日常生活支援
- 生活福祉資金貸付事業の貸付・返済相談窓口
低所得世帯等への資金貸付の相談など

社会福祉法人京都市北区社会福祉協議会

〒603-8143 京都市北区小倉山1-1 総所3
Tel/075-441-1900 Fax/075-441-8841
E-mail/info@kitaku-syokyo-kyoto.jp
☆ホームページもご覧ください。
[京都市北区社協]で検索!!

京都市紫竹地域包括支援センター

新入職員紹介



国家 佳都子
主計アマネジャー

居宅支援事業所で経験を生かし、心機一転頑張ります。
「こんにちは!」と、いえる関係作りを大切にしていきたいと思っています。よろしくお願ひします。
地域の皆さんのご指導・ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

異動

田嶋 敏幸 社会福祉士
転勤 5月1日から「おみや愛の郷」

退職

(3月31日)
今井 昭二 主任ケアマネジャー



出野 克幸
社会福祉士

大学を卒業したばかりの社会人1年目です。伏見区在住ですが、生まれは大阪です。至らぬ点多々あると思ひますが、日々精進いたしますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

京都市紫竹地域包括支援センター

〒603-8473 京都市北区大宮南山ノ前町36-1
TEL 495-6638 FAX 495-6660
URL: http://kita-hp.aioikai.net/sien.php
E-mail: shiriku@mbc.nifty.com

当センター担当地域 紫竹学区・大宮学区・待鷹学区

取組事例

2

<広報・啓発活動2>

気になる高齢者へ継続的な関わりを持つために（岩倉地域包括支援センター）

■ 広報・啓発活動の目的

～センターが継続した関わりを持つこと～

広報誌「岩倉地域包括支援センターだより」を作成し、二次予防事業対象者・私のあんしんファイル（※）作成者などへ配布することで、現在センターの利用につながらない高齢者や本人は支援を望んでいないが気になる高齢者に対し、センターが継続した関わりを持つことを目的としています。

※55ページ参照

■ 配布対象者

地域の関係機関はもとより、要支援者・二次予防事業対象者すべてを対象としています。

■ 広報紙の内容

～センターの取組内容などを写真やコメントを取り入れてわかりやすく掲載～

内容としては、センターの半年間の取組内容（業務内容、活動内容など）、センター職員（『ウチの職員はこんな人』シリーズ、新人職員）の紹介や学区の老人福祉員、地域の取組、活動内容の紹介などをできるだけ写真やコメントを取り入れてわかりやすく掲載しています。

■ 配布方法

～二次予防事業対象者へはポスティングにより配布～

広報誌は、二次予防事業対象者・あんしんファイル作成者などを中心に400部程度を配布しています。二次予防事業対象者については、住宅地図に落とし込み、ポスティングをしています。郵送なら楽であるが、歩くことで地域が見えると信じてポスティングを続けており、広報誌に加えて、「あんしんファイル」についての案内文や運動教室の案内等も同時に配布しています。

配布以外では、左京区役所のHPへの掲載、岩倉出張所での掲示、「高齢者にやさしい店」（※）にも配布し、掲示を依頼しています。

また、広報誌の発行時には、区社会福祉協議会の新聞に特集を組んでもらい全戸配布しています。

※71ページ参照

■ 発行頻度

年2回（夏／冬）の発行

平成24年度は、年3～4回発信できるよう取り組んでいきます。

■ 広報・啓発活動での課題

町内の回覧が使えれば最も有効だと感じており、現在、自治会への相談を行っており、平成24年度中に学区全戸配布を予定しています。

こんにちは！ 京都市岩倉地域包括支援センターです

京都市岩倉地域包括支援センターは、岩倉地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護・福祉・医療など様々な面から総合的に支えるために設置されています。いつまでも健康やかに住み慣れた岩倉で生活していけるよう、岩倉相談窓口として当センターを積極的にご活用ください。

★岩倉地区には「国ぐさ」があります

京都市岩倉地域包括支援センターは、岩倉地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護・福祉・医療など様々な面から総合的に支えるために設置されています。いつまでも健康やかに生活が慣れた岩倉で生活していけるよう、総合相談窓口として当センターを積極的にご活用ください。

★ 岩倉米沢地区の介護支援センター

岩倉忠在地町305-10 (數電岩倉駅南口正面)
電話: 723-0800 FAX: 723-0802
E-mail: hokatu-iwakura@ankokai.jp

☆日常生活での悩みこ

[illegible]

ます。(おかやわ)

発行日 平成24年1月
発行者 京都市岩倉地域包括支援センター
管理者 松本 惠生
発行元 京都市左京区岩倉出在地1305-10
電話：723-0800
FAX：723-0802
E-mail: hokutawakura@sankokai.jp

第14号 平成24年 新春号

お役に立ちたいと願っております。職員一同

416

新年から、新しい職員を迎えました。
地域に出かけていく機会も多くなると思います。
のでこれまで同様、よろしくお願ひいたします。

鐵回

京都市岩倉地域包括支援センターの取り組み（平成23年7月～平成23年12月）

地域活動

すこやかサロン

岩倉3学区それぞれ
の社協さんが、毎月1
～2回地域の高齢者が
集う場所を提供されて
います。
お話やレクレーション
など、当センター職
員も出席をいただいて
お邪魔しています。

岩倉女性会学習会

(9月26日)
介護保険制度につい
て学習したい、という
ご要望にお応えして、
研修会に参加しまし
た。生活に身近な問題
だけに皆さん真剣に関
き入ってくださいまし
た。

明徳学区お一人暮らしお年寄りの集い

(11月10日)
毎年1回、秋に開催される集いに今年も参加させていた
だきました。
悪徳商法など日頃気をつけて生活して欲しい事例について注
意を促すと共に、クイズで脳トレにも取り組んでいただきまし
た。クイズもスラスラ解けて・・・皆さんの頭の柔らかさに感服し
ました！



主任アマネジャー

地域で活躍しているケアマネジャーさんを支援するた
め、学習会や事例検討会を年間5～6回、他包括とも協
力して開催しています。
ケアマネジャーの質の向上が介護を受けながら暮らす
方々の生活の質の向上につながると考えています。

大募集♪

また、当日は参加できなくても、地域にお住まいの認知症
のある高齢者が方が一、行方不明になったとき、身近な範囲
でも捜索に協力してくださる方々を募集しています。
詳しくは当センターまでお尋ねください。

今年5月に岩倉学区にて開催した「徘徊機械訓練」の拡
大版を3月4日に開催します。今回は市原・大原地域を担当
する包括支援センターと合同で開催し、洛北ふくしまつりの
ひとつのイベントとして実施します。
当日、徘徊者を一緒に捜してくださる協力者を募っていま
す。

左京区北部3包括合同徘徊機械訓練開催(予定)

運動教室・認知症予防教室

岩倉学区にお住まいの65歳以上の方を対象にした
講座を開催しています。

●運動教室

一次予防教室：どなたでも参加できます
(洛北中学校・明徳児童館など)



二次予防教室：京都市から参加を勧奨された方のみ参
加できます(上高野防災センター・左京老人福祉セン
ター・花友しらかわなど)

公園体操

どなたでも気軽に参加できます
(三宅町三角公園・忠在地公園)



●認知症予防教室

簡単な計算・音読を継続して行うことで、認知機能の
低下を予防します(コミュニティサロンいわくらなど)

認知症あんしん サポーター講座

認知症について学ぶ講座を随時開催して
います。

10月25日 岩倉北学区社協学習会にて

12月13日 岩倉北小学校4年生児童対象

” 同校PTA及び地域住民対象

*5人以上集まって

*場所を提供していただければ

*いつでも無料で開催できます

*ご希望の方は当センターまでご相談くだ
さい！



老人福祉員懇話会



↑10月28日開催の様子

岩倉学区を担当して下さっている11名の
老人福祉員さんと、定期的に懇話会を開催して
います。日頃の訪問活動に役立つような情報交
換や学習を重ねています。

*老人福祉員：京都市独自事業。市から委嘱を
受けた老人福祉員が一人暮らし高齢者宅を訪問
し安否確認や話し相手、必要に応じて専門機関
への橋渡しなどをします

その他の業務

当センターでは京都市委託機関として各種業
務を請け負っています。

日々寄せられる多くの相談は介護保険制度に
ついてのお話です。「排除ができなくなった」「階
段に手すりをつけて欲しい」「家にじっとしてい
ても仕方ないし、デイサービスに行ってみよう」
など、相談・要望があるときにはご連絡くださ
い。必要な手続きについて説明・申請代行など
をお手伝いします。

また、「普段は元気だけど、一人暮らしなので
何かあったときに心が配」「急に具合が悪くなっ
たらどうしよう」というご相談には、緊急時の連
絡先等の情報をまとめた「あんしんファイル」
の作成や、ボタンひとつで消防指令センターへ
通じる「緊急通報システム」のご案内を行って
います。

