

取組事例

3

＜広報・啓発活動3＞

地域に全戸配布する広報誌「るびなす」

（京北地域包括支援センター）

■ 広報・啓発活動の目的

京北地域におけるセンターの役割周知、活動内容の紹介、介護予防普及・啓発を目的として広報・啓発活動へ取り組んでおり、その一環として広報誌「るびなす」を発行しています。

■ 配布対象者

京北地域住民（全戸配布）

■ 広報紙の内容

～いきいき京北地域ケア協議会、センターの事業報告を中心に掲載～

「るびなす」には、「いきいき京北地域ケア協議会（※）」の取組内容の紹介、センターの事業報告を中心に、介護保険制度の紹介、認知症サポーター講座の案内、地域のお祭りやイベント時に行うセンターの普及・啓発を記事として掲載しています。

また、「いきいき京北地域ケア協議会」の事業として、平成21年度は、各地域の自治会長に地域の高齢者福祉に関する考えなどをインタビューし、平成22・23年度は、地域の元気高齢者に健康のポイントなどのインタビューを広報誌に掲載しています。

※「いきいき京北地域ケア協議会」

目的：地域の関係機関が協働し、住民一人ひとりの地域福祉及び介護予防に対する意識の向上を図り、高齢者が安心して、いきいきと生活することができる環境づくりに取り組むこと

構成団体・機関：京北民生児童委員協議会代表（地区代表を含む）、京北老人福祉員代表（学区代表）、右京区社会福祉協議会京北事務所、右京福祉事務所（右京区役所京北出張所福祉担当）、右京区役所京北出張所保健担当、京北病院地域連携室、右京消防署京北出張所（オブザーバー）、右京警察署京北交番（オブザーバー）、京北地域包括支援センター

■ 配布方法

～京北地域へ全戸配布～

市政協力員の協力により京北地域全戸配布（2,300戸）しています。

■ 発行頻度

年6回発行

（奇数月15日の市民しんぶん配布に合わせて）

るぴなす

『るびなす』第24号（平成23年11月10日発行）

発行元 京都市京北地域包括支援センター

〒601-0532 京都市右京区京北上中町宮ノ下22番地

TEL: 0771-54-1111 FAX: 0771-54-0970



「ルピナス」とは花の名前。花言葉は「多くの仲間」という意味です

今回の「るぴなす」では…

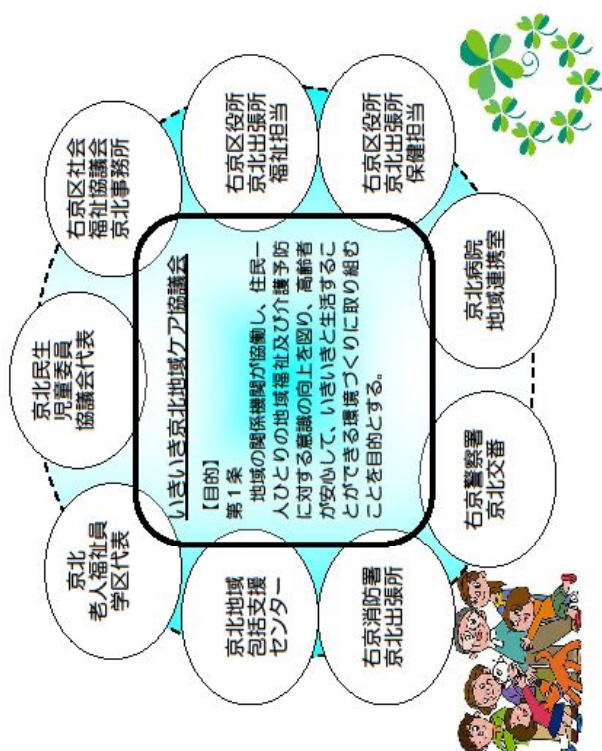
『まいまい』は、京北地域協議会

ささせて頂きます!!

『いきいき京北地域ケア協議会』とは…

地域の関係者（京北民生児童委員協議会、京北老人福祉員代表、右京区社会福祉協議会京北事務所、右京区役所京北出張所福祉担当・保健担当、京都市立京北病院地域連携室、京京警察署京北交番「オリーブ」）、右京消防署京北出張所「オリーブ」、右京地域包括支援センター）が協議し、高齢者が安心して、いきいきと生活できる環境づくりに取り組んでいます。（下記参照）

【図】《ネットワークで結ぶ京北地域の福祉》



開催地域々々議

去る10月初旬に、京北地域6地区それぞれで、いそぎ京北地域ケア協議会メンバーに加え、各地区自治会事務にも出席いただき、地区別地域ケア会議を開催致しました。地域の2高齢者の実地把握をはじめ、各機関からの情報提供もあり、出席者全員が情報共有、意見交換、また課題の協働解決を行い、各問係機関との関係強化を図りました。

ここでは、各関係機関等からの情報提供について(主なもの)、また、各地区での会議の様子を紹介させていただきます。

■京北出張所・福祉担当より

- ・公的機関（区役所や警察）の職員を名乗り、高齢者から金品を騙し取る被害が市内各所で見られています。

(今のところ京北地域においてはそういった被害は聞いていません。)

手口として、電話や訪問で医療費の返還が必要と言い、通帳やカードを預かり、暗証番号を聞き出してお金を引き出すというものです。

区役所職員が、カードを預かったり、暗証番号を聞いたりということは絶対にないの
で、皆さんも注意して下さい。

■京北出張所・保健担当より

- ・高齢者のインフルエンザの予防接種が始まっています。65歳以上の方の費用は1500円ですが、市府民税非課税であれば、費用が無料になります。接種前に、出張所保健担当に手続きにお越し下さい。（接種後の還付制度はありません。）

詳しくは保健担当にお問合わせ下さい。(電話 52-1816)

■右京区社協京北事務所より

・雪かきボランティアについて、今年度も黒田地区で、H24年2月11日（土）に実施予定です。積雪の関係で、延期の場合の予備の日については、調整中です。

■京北病院地域連携室より

・10月20日より、京北病院通所リハビリテーション「はなふるさと」が開設となります。また、今年度より、京北病院では訪問診療を推進しています。病状が安定して、心身の状況や交通の便等により、通院が困難な場合、ご自宅まで先生が訪問させていただき、診察を行います。また、ご利用の希望、相談があれば、京北病院地域連携室までご連絡下さい。

・インフルエンザの予防接種については11月から開始となり、月曜・水曜の10:30～12:00、平日の17:00～18:00に受付けています。

■右京消防署京北出張所より

・今年に入ってから(10月初旬までの)火災発生状況は、京都市内で160件(昨年比44.4件増)、うち京区内は17件(昨年比5件増)となっています。これから寒い時期と予想されますが、各委員の皆さんが高齢者のお宅を訪問される時は、暖房器具の取扱いのほかに、仏壇のロウソク、タコ足配線、たばこ、風呂の空焚きにも注意をしておいて下さい。

・今年、地震や台風による甚大な被害が各地で発生しましたが、台風接近などある程度予測できるものの、地震予測の出来るものもあります（想定外のゲリラ豪雨はありますが）。状況によりいち早く避難できるよう、各地域での集合場所を確認しておくことが大切です。

・消防出張所としては、高齢者の方々の避難体制構築の為に、各自防災会へ働きかけていくつもりです。

・悪質商法について、全国的にも秋口から犯罪は増加傾向にあります。業者が地域の場所を借りて販売をする事例があります。とにかく場所を貸さないことが大切です。また、購入したと断言する場合でも一定期間の間はクーリングオフが可能であるので、警察（駐在所）に相談して下さい。（悪徳商法はクーリングオフの買い取りに自宅に訪問し、何が買い取りするまで帰らないというような被害も全国的にはあります。また、警察職員の実態の名を名乗っての詐欺犯罪も全国的には多発しています。何か変な、警察地域での周遊についても良いので、警察、駐在所へすぐご連絡下さい。）

・京北地域でも事例があるが、地域に設置されている消火器のノズルや消滅などの鉄製品が盗難にあっていない。山間部など田舎といわれているところは人の目も少なく、犯人も狙ってきている。皆さんも注意して下さい。

・高齢者の車の運転について、高齢化に伴い、増加傾向にあるが、運転するご本人がますますかかりと自覚をして運転をしていただき、また周囲の方も注意をしてあげて欲しいと思います。

各地域の会議の様子です（v'）／



京北地域包括支援センターからは、学生が京北の地域々協議会の取り組みについて聞きに来られた際の感想「さまざまなメリットがあることを知った。高齢者が安心して過ごせる関わりが地域にある。地域のネットワークの大切さを感じた。他の地域でもこのような取り組み、ネットワークの構築ができればと感心した。」などを紹介させて頂きました。

今回ご参加頂いた方々より多くのご意見も頂き、高齢者の方々が安心して京北地域に住めるよう、介護予防やネットワーク構築の強化など、今後の取り組みに活かしていきたいと思えます。

に行ってきました！！

平成 23 年 11 月 3 日(木)、今年も京北ふるさとまつりが盛大に開催されました。例年同様、今年も包括センターからは、介護予防の取り組み「センターの活動広報の一環として参加させて頂き『ストロベリーチエッツ』」等の健康チエッツを実施させて頂きました。約 200 名の皆様にお越し頂き、地域の皆様との触れ合い、また包括センターを知って頂く良い機会となりました。ありがとうございました。



来年も多くの皆様のご来場をお待ちしてお



広い年齢層の方々にお越し頂きま
した。ストレス度も低い方からかな
高い方までさまざまでした。

身体は意外とストレスを感じているのかもしれないね。
結果はあくまでも目安ですが、長くも悪くも日々の生活や健康について
見直して頂く機会にのってもらえればと思います(´-`);>

木の枝クラフト☆参加者募集!!



前回の「るび」が、号外でも募集させて頂きましたが、引き続き参加者を募っています。
桜の木でそれぞれ記念に刻るもの、プレゼント用にも、など自分のお好きなものを作ってみませんか。例えば来年の干支（左写真）なども出来ますよ。お知り合い、ご友人の方と一緒に、もちろんお一人でも是非ご参加ください。



日程：平成23年12月5日（月）
14時～16時

場所：京北合同庁舎 3階会議室
参加料：200円（当日徴収）

持ち物：カッター、刃の細かいノコギリ
(お持ちでない場合はこちらで
ご用意させていただきます)

【主催】 いちい北京北地域ケア協議会

参加申込み方法：（問い合わせ先「事務局」：京都市京北地域包括支援センター）

☐電話で申し込む⇒TEL 0771-54-1111

□FAXで申し込む⇒FAX 0771-54-0970

姓名*↑

電話號碼

*ご住所:

取組事例

4

<広報・啓発活動4>

民間事業者(店舗など)を含めた広報の実施 (音羽地域包括支援センター)

■ 広報・啓発活動の目的

～地域住民だけでなく、日常利用する店舗などへの
広報活動～

センター圏域内在住の地域住民はもとより、郵便局、金融機関、コンビニ、スーパー、警察、新聞販売店などへセンターの活動内容及び地域の相談窓口であることを周知することを目的として、広報誌「てんとうむし」を発行しています。

■ 配布対象者

- ・大塚・音羽・音羽川学区在住の住民
- ・圏域内の 65 歳以上の地域住民、郵便局、金融機関、コンビニ、スーパー、警察、新聞販売店など

郵便局、金融機関、コンビニ、スーパーなどの店舗に関しては、地域の高齢者が日常訪れている場所であり、これらの店舗でもセンターを知ってもらい、地域全体で高齢者を見守る体制を構築していくことが重要との認識から平成 23 年度後半から開始した取組です。

■ 広報紙の内容

センターの業務、役割、職員の紹介からセンターが主体となっている地域行事やイベント、介護予防教室などの案内、時々話題などを記事として掲載しています。

■ 配布方法

～センターの社会福祉士が手分けして訪問、配布、
案内を実施～

地域住民へは各学区のサロンなどで直接啓発するか、社会福祉協議会や民生委員・児童委員への配布、各町内会長へ提供し、回覧板などで啓発しています。(1,000 部程度)

郵便局、金融機関、コンビニ、スーパー、ドラッグストア、警察、新聞販売店などはセンターの社会福祉士が手分けして訪問し、配布、案内を行っています。

(30 部程度)

■ 発行頻度

年 4 回発行 (3 箇月に 1 回)

■ 広報・啓発活動での課題

特に、自治会との関わりがなく、センターについての認知度が低いため、自治会長に平成 24 年度以降、連携が取れるように取り組む予定をしています。

また、広報誌を配布している店舗などに対して、地域包括支援センターの活動を分かりやすく説明した「地域包括ファイル」を作成・配布し、地域包括支援の周知を行う予定です。

<広報・啓発活動5>

年間12回発行する「深草・中部包括新聞」（深草・中部地域包括支援センター）**■ 広報・啓発活動の目的**

～年間12回の発行,センターの場所・存在・役割を周知～

センターが設立されて4年目を迎える時に、受託法人が変更となった経緯があり、受託法人の変更、場所の変更等の周知も含めて力を注いできました。しかし、当初3年間のブランクは大きく、まずは場所の周知も含めてセンターの存在や役割を知ってもらうことを目的として新聞形式で年12回、広報誌を発行しています。

■ 配布対象者

概ね65歳以上の高齢者の方（特に単身の高齢者や高齢者のみの世帯）

■ 広報紙の内容

～A4サイズで読みやすさを重視して作成～

毎月A4サイズの『深草・中部包括新聞』を作成し、配布しています。

新聞の内容は、地域ケア会議での取組状況、地域イベントや介護予防DAY、介護予防教室の案内、防災情報、京の歳時記など季節・時節に合わせた地域情報を提供するなど、読みやすいものにしています。

■ 配布方法

～関係機関を通じて高齢者へ配布～

民生委員・児童委員、学区社会福祉協議会、老人福祉員にそれぞれ必要部数を提供し、対象者となる高齢者へ配布を行っています。特に、民生委員・児童委員、学区社会福祉協議会は、地域行事の開催時に配布、老人福祉員は単身の高齢者宅、高齢者のみの世帯を中心に配布しています。また、センターが地域行事にも参加し、新聞、広報用ちらしの配布、自治会、商店街に対しても、100円商店街など実施時、事前打合から必ず参加し、配布を心がけています。

■ 発行頻度

新聞は毎月月末に発行

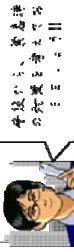
■ 広報・啓発活動での課題

各種関係機関、各種団体、地域の住民への周知は概ね出来つつあると感じています。

しかし、地域の行事に参加されていない方や出来ない方、子供さんと同居している世帯、自治会に参加していないマンション、アパートなどの居住者への周知については課題であると感じています。

2011年4月号

深草・中部包括新聞



中井 浩子
編集長

災害に備えて...

3月11日に東北から関東にかけて、大規模な地震と津波が発生し、多くの犠牲者が出ています。心からご哀悼をお祈りすると共に、一日も早い復興をお祈りしております。

京都にも有名な花折新聞があり、いまだに、非常持ち出し袋の確認や、避難経路の確認、災害時の家族との連絡手段等々、確認しておかれることをお勧めします。保存食や懐中電灯等の備えは必要と思われるが、大量な買い占めに走らないようにしましょう。

京都では津波の被害を免れる可能性は低いですが、特設として通戸や水産住宅が多い為、に、地震後の火災に対する警戒が必要で、備えが大切です。備えが揃った後、可能であればブレーカーを落としたり、ガスの元栓を閉めてから避難してください。

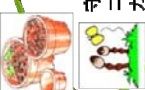
また、震災に関連しての詐欺にも注意が必要です。善悪で募金しようと思っておも方は、募金先が確かなところであるかどうかをご確認ください。京都市では各に募金箱を設置されていますし、例えば、日本赤十字社へはファミリーマートに設置されているファミリーマートからも募金ができます。深草・中部地域包括支援センターにもお祈りしておりますので、ご利用ください。

皆さんの助け合いの気持ちで、被災された方を勇気づけることにつながっていきます。



地球の日(アースデイ)

4月22日は地球に感謝し、美しい地球を守る意識を共有する日だそう。植樹やコンサート、環境問題の展示会、ディスカッションなど、さまざまな催しが行われています。



今月のふりあい(深草小学校)は、4月9日(土)です。お間違えなく!!



認知症サポーターの招



さる3月16日、深草学区社会福祉協議会の役員の方を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

超高齢社会となり、85歳以上の高齢者の4人に1人が認知症になると言われています。その為、地域包括支援センターでは、地域の皆さんに認知症についての正しい理解をしていただくために、講座を開催しています。

他人事ではなく、身近な方に起こりうる問題でもあるので、ご興味をお持ちの方はご参加ください。5人以上集まれば開催できます。講座を受けられた方には、上記の「エンジェルリング」を受講の証としてお渡ししています。



発行 京都市深草・中部地域包括支援センター
〒612-0889 京都市伏見区深草南園4丁目367-368番地
TEL 075-642-5155 FAX 075-642-5154
深草ハイツ1階3号室
フリーダイヤル 0120-293-513
※ 深草学区の高齢者に関する様々な相談を承っております。相談無料です。

2011年5月号

深草・中部包括新聞



被災地へ一日も早い復興をお祈りしております。

暖かくなって外に出やすい季節となりました!

これから皆さんに外出していただく先として、深草・中部地域包括支援センターの教室をご案内いたします。是非ご参加ください。

問い合わせ先はいずれの教室も ☎ 041-2543 です。

知って得する!お口の話をとお手入れ教室

- 5月10日(火)
◆1部 午後1時~2時(10名)
◆2部 午後3時~4時(10名)
場所:ヴィヴィアン・オープン
スペース(座敷廻り)
費用無料、65歳以上で介護保険認定を受けていない方対象



わくわく歯っぴー教室

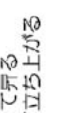
当に比べて、固いものが食べにくく、しゃべれない【口の渇きが寂になる】などお困りではないですか?お口トラブルがある、とせがぐの美味しい食事も楽しめなくなり、『老化は口から』とも言われるので、身体が元気であるために、お口の機能を向上しましょう。

5月18日、6月16日、7月13日(水)

- 午後2時~3時
場所:深草支所4階会議室
1日1回(2部)・座席あり・座席はマツ
サー・お口の健康検査
2日1回(2部)・座席あり・座席はマツ
サー・お口の健康検査
3日1回(2部)・座席あり・座席はマツ
サー・お口の健康検査
費用2000円(歯ブラシ等の材料費)、65歳以上で介護保険サービスを受けず、3回とも参加できる方対象、定員10名

ここにご前カア7教室

- 5月17日(火)~8月22日(火) 12回
午前10時~11時45分
場所:深草支所4階会議室
費用無料、定員15名、65歳以上で12回
続けて参加できるとの質問のどれかに「
てはまる方対象
①階段をすすりや壁をつたって昇る
②椅子から何かにつかまって立ち上がる
③15分続けて歩いている
④この1年間に転んだ
⑤転倒に対して不安が大きい
※4)125H交付開始



ふかくさ100円商店街

5月28日(土)午前10時~午後3時

場所:本町通(直達橋通)

商店街全体を1つの100円ショップに見立てて、各店舗が選り抜きの100円商品を販売する『100円商店街』が開催されます。

また、様々なイベントも開催予定です。是非買い物にお越しください。

【100円の商品は数に限りがあります】



発行 京都市深草・中部地域包括支援センター
〒612-0889 京都市伏見区深草南園4丁目367-368番地
TEL 075-642-5155 FAX 075-642-5154
深草ハイツ1階3号室
フリーダイヤル 0120-293-513
※ 深草学区の高齢者に関する様々な相談を承っております。相談無料です。



2011年7月号

深草・中部包括新聞

東日本の被災地を支援し上げます。

祝・2周年！



深草西会館で毎月第一金曜日に開催されている「ふれあい喫茶」がこの7月に2周年を迎えます。2周年を記念して、恒例の「カレーライス」が振舞われますので、皆さん是非ご参加ください。

詐欺は身近に起こります!!

先日、地域介護予防推進センターの職員にメールが届きました。内容は、『この度、現在お客様使用中の携帯電話より発信者番号未電子名義認証を行ない以前に登録された「総合情報有料サイト」から無料期間中に退会処理がされた状態のまま、登録料金が発生し現状未払いとなった状態が確認されます。お客様の身辺調査の上、後日当社調査機関よりご自宅に民事訴訟の通知、第三者への情報請求へと代わります。早期に精算、退会処理一々採消手続きをお願い致します』

難解な文章のようですが、要は【早く精算しないと言われればおかしな話】と相手の不安を煽り、金を支払わせようとする手口です。詐欺にやられませんか。まだ善いという詐欺が横行していることを実証した出来事です。皆さんも十分用心し、すぐに返事をせず、周囲の方に相談するようにしてください。

発行 京都市深草・中部地域包括支援センター
〒612-0889 京都市伏見区深草直達線4丁目367,368番地
TEL 075-642-5155 FAX 075-642-5154
フリーダイヤル 0120-293-513
※ 深草学区の高齢者に関する様々な相談を受けております。相談無料です。

新聞をお持ちしました老人福祉員

2011年8月号

深草・中部包括新聞

東日本の復興をお祈り申し上げます。

熱中症に注意!

今年は梅雨明けが例年より早く、連日猛暑日が続いています。それに伴って節電が呼びかけられています。先月もお伝えしたように、高齢の方は体内の水分量が若い方に比べて少なく脱水を起こしやすいこともあり、適度に室内温度を管理したり、水分をしっかりと摂っていただくことをお勧めします。

熱中症にかかりにくくする『暑熱順化』という言葉をご存知ですか? 順化すると暑さに体が適応した状態になり、汗腺の働きが良くなり汗と共に出るナトリウム量が減り、結果体液が薄まることがあります。運動をすれば順化します。例えば、10分のウォーキングを一日5回休憩を挟んで行うなどといった運動をすることで、パテ感が減れば順化が進んだサインだそうです。

急に無理な運動をすると熱中症を起こす恐れもあるので、お気をつけください。

京の歳時記

みなさん! 大連参りをご存知ですか? 大連とは、現世で消滅した後に地獄道、餓鬼道、畜生道、修羅道、人道、天人道の六世界のいづれかに往生するという仏教思想です。

平安時代、藤原朝・鳥辺山の入り口に位置する真山に『大連参り』が、あの世に通じる処であるとされてきました。そのため、お盆に帰ってくる先祖の霊もここを通ってくるようになるため、先祖の霊を迎えに行くようになり、『大連参り』と呼ばれています。

ここを育む読書さんぽ

(図書リサイクルデー)

8月27日(土) 12時~15時

場所: 深草小学校 ふれあいサロン

深草学区社会福祉協議会によるフルート演奏とおもてなしがあります。(コピー無料です)



ここに筋力アップ教室への参加登録者を引き続き募集しています!!

足の踏み込みが弱くなることで、状態に合わせた運動指導を毎週受けることで、筋力の低下を防ぎます。

毎週火曜10時~11時40分に深草支所で開催されます。8月30日から開始となります。

お問い合わせ先: 京都市深草・醒睡地域介護予防推進センター
☎ 641-2543



その大連参り参りの問題には、醒睡大王と小野童(小野町の祖父)の木像が並んで安置されています。小野童は、星は朝日に仕え、夜に井戸を通じて冥界へ入り、醒睡王庁で裁判を手伝っていた「冥界と通ずる得体知れず」の人物と恐れられる人物です。



発行 京都市深草・中部地域包括支援センター
〒612-0889 京都市伏見区深草直達線4丁目367,368番地
TEL 075-642-5155 FAX 075-642-5154
フリーダイヤル 0120-293-513
※ 深草学区の高齢者に関する様々な相談を受けております。相談無料です。

新聞をお持ちしました老人福祉員

健康教室開催で顔の見える広報活動の実施（島原地域包括支援センター）**■ 広報・啓発活動の目的****～地域の高齢者とのネットワーク、コミュニケーションを形成～**

地域の高齢者を対象とした介護予防普及啓発の促進，高齢者の社会参加の促進，センターと地域住民とのネットワーク構築，コミュニケーションの形成を目的・趣旨として「しまばら楽楽広場」（平成 24 年度からは「島原楽楽広場」に改称）の名称で健康教室を開催しています。

■ 健康教室の対象者

圏域内及びその周辺の 65 歳以上の高齢者で、自分でセンターに来られる方を対象としています（予約不要，料金無料）。

■ 健康教室の内容**～顔の見える広報活動により参加者は 30 名に～**

「島原楽楽広場」は，奇数月の第 3 日曜日の 14：00～16：00 に，約 1 時間ずつ 1 部（講話）と 2 部（体操）に分けて，年に 6 回開催しています。

平成 23 年度の 1 部については，「正しい薬の飲み方・薬局からの話」から始まり，「腰痛・膝痛・肩コリを防ごう，整形外科医の話」，「いきいき栄養クラブ，地域介護予防推進センターからの話」，「みんなで守ろう交通安全，ヤマト運輸の話」，「毎年恒例！新春お楽しみ会」，「やってみよう！みんなで脳のトレーニング」の各プログラムを実施しています。

2 部は，今日から始める「いきいき筋力トレ

ーニング」として体操を実施しています。

「島原楽楽広場」は，開始以来 5 年が経過し平成 24 年 1 月の開催で 33 回目を迎えています。継続した広報活動により，1 回当たりの参加者はリピーター，初めての方も含め 30 名程度まで増加しています。

■ 開催周知の方法

健康すこやか学級やシルバークラブの朝の体操にセンターも参加し，「島原楽楽広場」のチラシを配布しています。

また，医療機関に対してポスター掲示の協力を依頼するとともに，講師の派遣を下京西部医師会へ依頼し，福祉系学校の実習生には，ボランティアでの参加を呼び掛けています。

■ 広報・啓発活動での課題

活動での課題は，30 名以上になると場所が狭くなること，また，センターが圏域の東端に位置し，交通の便もあまりよくないため，参加者が限られることがあげられます。また，高齢者が参加しやすい開催場所の確保も課題となります。開催日は日曜出勤になりますが，センター職員で協力して皆で参加しています。

開催場所と参加者以外の課題としては，ボランティアの継続的な協力の確保があげられます。

【介護予防教室の内容（チラシ）】



しまばら楽楽広場

参加費無料！予約不要！どなたでも参加していただけます。

教室は二部構成になっており、一部は講演、二部では体操をします。途中参加も大歓迎です！！



平成 23 年 年間スケジュール

日にち	講演内容
5 月 15 日（日）	正しい薬の飲み方ってなぁに？（ひろせ薬局）
7 月 17 日（日）	腰痛・膝痛・肩こりを防ごう（整形外科 山下医院）
9 月 11 日（日）	いきいき栄養クラブ（地域介護予防推進センター）
11 月 20 日（日）	みんなで守ろう！交通安全（ヤマト運輸）
1 月 15 日（日）	毎年恒例！新春お楽しみ会
3 月 18 日（日）	やってみよう！みんなで脳のトレーニング

時間：14：00～16：00（受付 13：30～）
 場所：京都市島原地域包括支援センター ※裏面に地図あり
 問い合わせ：（075）351-4850





【介護予防教室の様子】



<広報・啓発活動7>

地域の関係者と連携した介護予防教室の開催

(下京・西部地域包括支援センター)

■ 広報・啓発活動の目的

センターの場所や仕事内容を知ってもらい、気軽に相談してもらうことを目的として広報・啓発活動に取り組んでいます。

具体的な活動としては、センターが主催または地域介護予防推進センターと共催で介護予防教室を開催しています。

■ 健康教室の対象者

原則として、担当学区のおおむね65歳以上の高齢者

■ 健康教室の内容

～高齢者に外出してもらうことが目的、参加者の要望で教室数も増加～

高齢者に外へ出てきてもらうことを目的として、各種介護予防教室の開催へ注力しています。定員は教室により異なりますが、おおむね20名以下です。コーラスくらぶ、体操教室は平成23年度より開始した新しい教室であり、コーラスくらぶは、教室参加者の希望により開設したものです。

【教室の内容】

- ・男性のための料理教室
- ・ニットカフェ
- ・絵画教室
- ・コーラスくらぶ
- ・体操教室
- ・ヨガ教室
- ・介護者サロン など

各教室は月に1回開催
料理教室、介護者サロンのみ2箇月に1回開催

■ 開催周知の方法

～地域関係者との連携により教室を開催～

センターとして取り組んでいる様々な介護予防教室の周知については、案内チラシを作成し、地域の役員（民生委員・児童委員、老人福祉員など）、居宅介護支援事業所やサービス事業者に対し配布しています。また、介護予防教室、すこやか学級への参加時や高齢者宅への訪問時などにも配布しています。

各教室の講師は、コーラスくらぶと体操教室は地域介護予防推進センター、料理教室は同法人の管理栄養士、ニットカフェはセンター職員に加え、地域の編み物好きな方をお願いしています。ヨガ教室は、ヨガを教える資格を持つ同法人内の看護師長が、絵画教室はプロの画家さんが指導しています。

■ 現在の課題

男性の料理教室はリピーターばかりで、新しい人の参加がほとんどないことが課題となっています。一方、ヨガ教室や絵画教室は人気があるため、参加者が増えることは歓迎していますが、会場に入りきれないかどうかを心配することが多くなってきています。

参加者には、センター圏域外に住んでいる友人に声をかけて一緒に来る人もおり、断わることもできず、課題の一つとなっています。

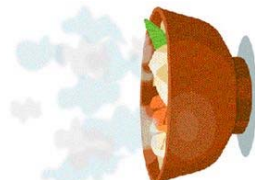
【介護予防教室 案内チラシ】

いけいけどんどん

レッツゴー！男の料理教室

参加者募集！

今すぐ役立つ！男性の方だけの料理教室を開催します！！
包丁やフライパンを持つたこともない...という料理初心者の方でも大歓迎。料理を作ることに興味がある方、食べることが好きな方、一緒にチャレンジしましょう！



対象 地域にお住まいのおおむね65歳以上の男性の方

日時 2011年2月22日（火）10:00～13:30

場所 ぬくもりの里（下京区七条御所ノ内西町68）調理実習室

* 七条ニック手前のバザンコ店東側の道を川沿いに下ったところ 西大路小学校北隣

内容 管理栄養士による調理実習、ミニ講座、試食

定員 6名（開催日の1週間前までにお申し込みください。裏面が申込書です）

参加費 1回500円（食材料料費）

持ち物 三角巾もしくはバンダナ、エプロン、手拭タオル、筆記用具

主催：医療法人 健康会 総合病院 京都南病院
後援：京都市下京・西部地域包括支援センター

お申込み・お問い合わせ先
京都市下京・西部地域包括支援センター
☎326-3639 担当：和田・本田・林・船見

たいそう



くらぶ

足が弱っているのは、年のせいだと感じていませんか。
まずは、自己チェック・・・

- 1) 片足立ちで靴下が履けない
- 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3) 階段を昇るのに手すりが必要である
- 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5) 15分くらい続けて歩けない



チェックが入った方&チェックはないけど予防したい方、**必見！**いつでも自分の足で歩けるように、一緒に運動をしましょう。

日時 平成24年5月14日（月）14時～15時30分

場所 京都南病院講堂（北館3階）

講師 下京区介護予防推進センター
運動指導士 山添裕子 氏

椅子に座ってできる体操を行います

持ち物 タオル・水分補給用のお茶
動きやすい服装でお越しください

★原則として大内・七条・西大路学区にお住まいで、介護予防に関心をお持ちの、おおむね65才以上の方が対象です。

★参加は無料です。



申込みは
京都市下京・西部地域包括支援センター
☎：326-3639 まで



♪ みんなでうたって
楽しく介護予防♪

コーラス

くらぶ

「歌う」って、すごいかも！

歌をうたうと、腹筋・背筋・口周りなどの筋肉をつかうので、介護予防につながります。歌詞を覚えて歌ったり、フレーズを思い出しながら大きな声で歌うことは、脳を刺激し認知症予防にもなります。そしてなにより、みんなと歌って楽しい時間を過ごすので気分転換にもなって、うつ予防にもなります。

歌うことが好きな方はもちろん、苦手でも大丈夫。みんなと歌って、楽しく過ごしましょう！

日時：平成24年6月11日(月) 14時～15時30分

場所：京都南病院講堂（北館3階）
場所がわからない方は、下京西部地域包括支援センターへお問いください。
職員がご案内します。

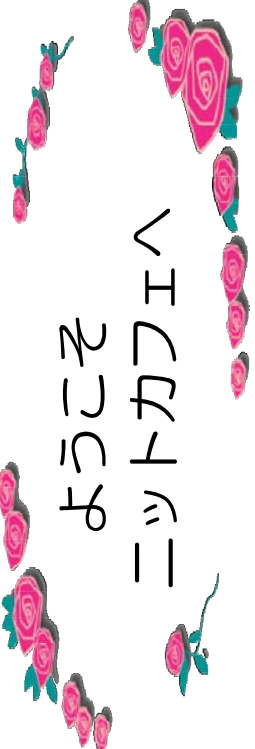
講師：下京区介護予防推進センター
健康運動指導士 山添裕子 氏

★原則として大内・七条・西大路学区にお住まいで、介護予防に関心をお持ちの、おおむね65才以上の方が対象です。

★参加は無料です。



申込みは
京都市下京・西部地域包括
支援センターまで
TEL: 326-3639



ようこそ ニットカフェへ

年をとると、いろいろな病気をしたり、これまでとは違いからだかと思うようにうごかないことがあります。また、近しい家族や知人が亡くなったり、交流が減ることで、孤立してしまいがちです。気分もふさぎこんで、ところが元氣になれないこともあります。ひとりで抱え込まず、手先を動かかしお茶をのみながら気楽にお話しましょう。



とき：平成24年4月24日（火曜日）
14時～15時30分

ところ：下京西部地域包括支援センター2階

☎ 075-326-3639

ないよう：お茶をのみながら、手先を動かしながら、日頃感じておられることなど、気楽に話しをしてみよう。編み物や折り紙その他何でも、持ち込みもOK

