

# みなみかぜ

たより

左京南地域包括支援センター

電話 771-6300

2022 年臨時増刊号 5

**コロナに負けるな！楽しくフレイル予防をしよう！**

## ウォークラリー@新洞を開催しました

コロナウィルスもまだまだ注意が必要ですが、フレイル予防には運動と栄養と地域参加が大切ということを教えて頂き、『3月に役員さん向けにプレウォークラリー』を開催して好評で『今年度には各学区でウォークラリーをやってみよう』という計画を立てました。左京南包括は5学区があります。前は5月に川東学区・9月に吉田学区で実施し、今回は左京区の一歩南側の新洞学区で開催しました。今回もただ歩くだけでなく「高齢者に優しい店」に登録しているお店やお寺、介護事業所にポイントになっていただき、各ポイントの説明を記載したカルタを作成して、それを集めてまわるというものです。また今回はリハビリの学生さんも参加していただき若いエネルギーももらえた楽しいウォークラリーでした。

カルタは私たちが考えたり、それぞれの事業所さんやお店で考えていただいたものもあります。たとえば「**鴨も人も集まり憩う要法寺**」「**うなぎならおゆずりできますザコトラ商店**」「**だん王にあるのよ最古のまねきねこ**」



などなど。裏面にはその事業所やお店の地図や説明が印刷されています。今回はこれを各9箇所のポイント地区を歩いてまわり集めていきます。

今回も京都府京都市域地域リハビリテーション支援センターの方に協力依頼をしました。そして未来のリハビリを担う「京都医健専門学校」の学生さんと先生・地域の作業療法士さんに協力をしていただきました。どれぐらいの速さで歩けば効果があるのか？注意点は？などなど。コースを大まかに決めて、協力して頂きたいお店と事業所さんへお願いすると今回も二つ返事で了解いただけました。本当にありがたかったです。新洞学区はお寺が多いのが特徴でコースを地図に落としてみて「今回も座るところが少ないなあ」という声もちらほらあり、休憩タイムとリハビリタイムなどももうけてコースを作成してみました。参加人数は10人前後を目標に役員さんにお声がけして頂き、すぐ集まりました。今回は公園体操に参加されている方が多く健脚な方たちばかりです。区社協コーディネーター1名・リハスタッフ4名・ポイントになっていただいた各事業所9箇所・京都医健のリハビリの学生6名・包括職員4名はの参加です。



ウォークラリー@新洞当日の様子

今回は元新洞小学校からスタートです

京都医健の先生からウォーキングのコツの指導をしてもらい、学生さんに血圧測定をお願いしました。



出発前の元気な姿で集合写真を撮ることができました。恒例になりそうです。



今回も、出発前に川端署の交通課の方から歩行のときの注意の指導を受けました。

- ① 歩道があるときは歩道をない時は右側通行で歩きましょう
- ② 並ばずに歩きましょう
- ③ お土産もたくさんいただいて出発です







第1ポイントに到着です。「頂妙寺」さんです。ここでは毎週木曜日朝8時半から公園体操をされています。皆で輪になって公園体操も実施しました。青空のもとで快適です。🎵🎵🎵🎵🎵



頂妙寺のお向かいにある第2ポイント「ザコトラ商店」さんに到着です。主に淡水魚を扱われており、ウナギを焼いて待っていただきました。いいにおいをいっぱい吸って気分よく第3ポイントに行きましょう。

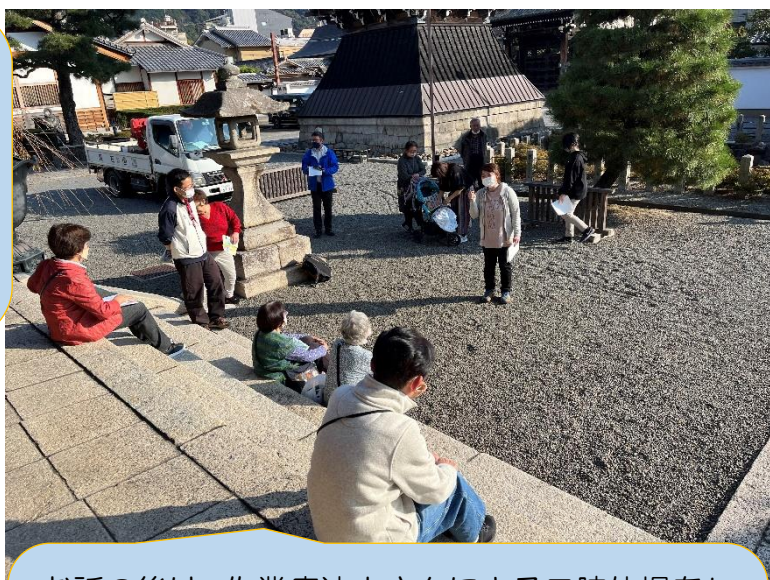


路地を歩いて三条通りまで来たら、第3ポイントの「だん王法林寺」さんに到着です。ここには日本最古の招き猫がおられるようです。お寺のお話をしてもらいました。皆さんも一度訪れてみてはいかがでしょうか。



第4ポイントまでどんどん東に向かって歩きます

第4ポイントはカモのお散歩で有名なお馴染みの「要法寺」さんです。本堂に入れていただき、お話を聞かせていただきました。



お話の後は、作業療法士さんによる口腔体操をしてもらいました。日差しが強くて、暑いくらいの日差しでした(笑) 毎回ウォークラリーは暑いです。



お寺を出てしばらく歩くと第5ポイント到着です。「日の出テント」さんです。創業100年のお店です。テントといってもいろいろと種類があり、また丈夫な帆布で作成されたカバンなどもあり、もっとお話が聞きたい！と思えるお店でした。



第6ポイントは「本妙寺」さんです。説明していただきました。日蓮宗のお寺で、鬼子母神を本堂に、義士堂には47義士の木像を安置し、境内墓地には義士3土のお墓があります。12月14日は例年義士祭を執り行います。







第7ポイントに到着しました。みんなの強い味方「古田司法書士事務所」さんです。司法書士の仕事のお話を聞かせていただきました。名前は聞いたことがあるけれどどんな内容のお仕事なのか理解できた、という方が多かったです。



第8ポイントに到着しました。日用雑貨ならなんでも揃う「中井金物・中井住宅設備」さんです。地域の役員さんもされて参加者の皆さんも顔なじみの方が多いのではと思いましたが、お店の説明もしていただきました。これからもよろしくお願いします。



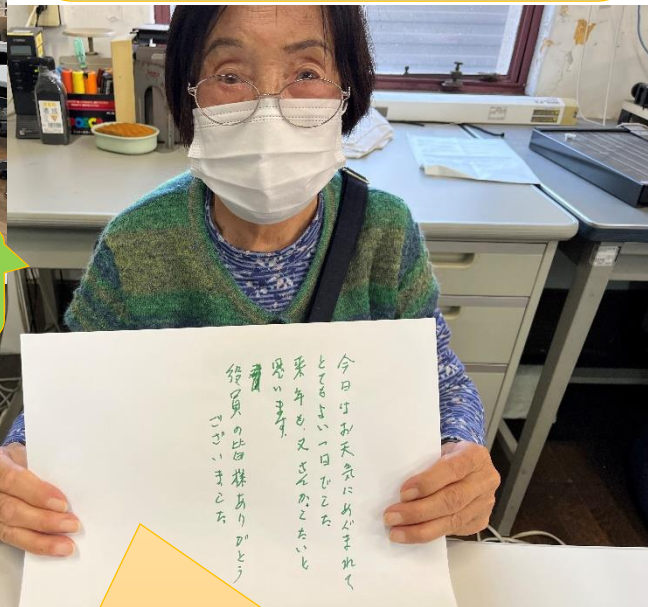
第9ポイントです。「デイサービス京都」さんです。かるたをもって利用者さん・スタッフさんが待っていてくれました。施設でのお話をしていただき、近くにあるけれどもどういう内容なのかがわからなかったのが知ることができてよかった。という声もちらほら。ゴールはもうすぐですよ。



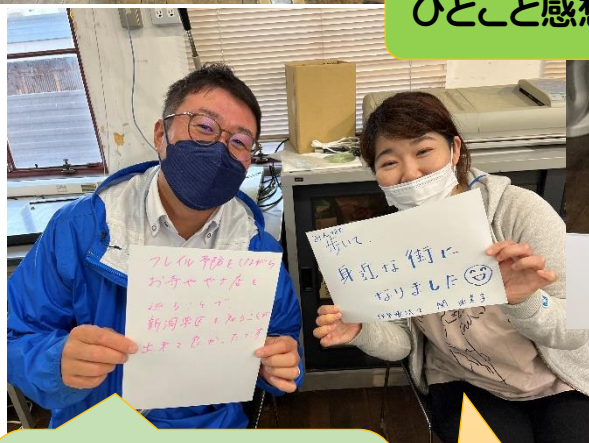


ゴールです！元新洞小学校につきました。皆さん脱落することなく到着です。終わりにストレッチをして、一言感想を皆さんに書いて頂きましたよ。おつかれさまでした。

ひとこと感想です

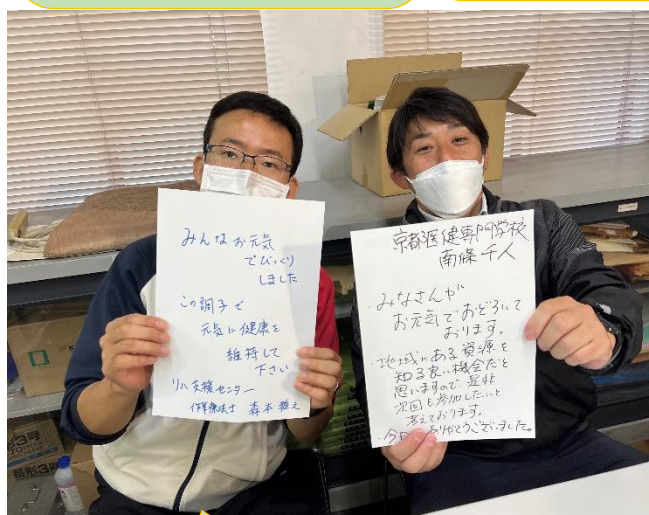


今日はお天気もめぐまれてとてもよい一日でした。来年も参加したいと思います。役員の皆さんありがとうございました。



フレイル予防をしながらお寺ややさ店をめぐること、新洞学区を知ることができました

みんなで歩いて身近な場所になりました



皆さんお元気でびっくりしました。この調子で元気に健康を維持してください

皆さんがお元気で驚いております。地域にある資源を知る良い機会だと思いますので是非次回も参加したいと考えております。今日はありがとうございました。



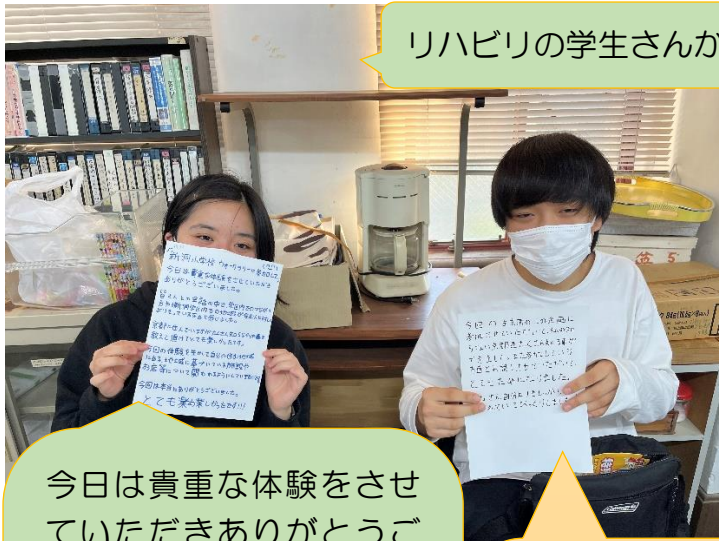
久しぶりにたくさん歩いていい体験になりました。

疲れました



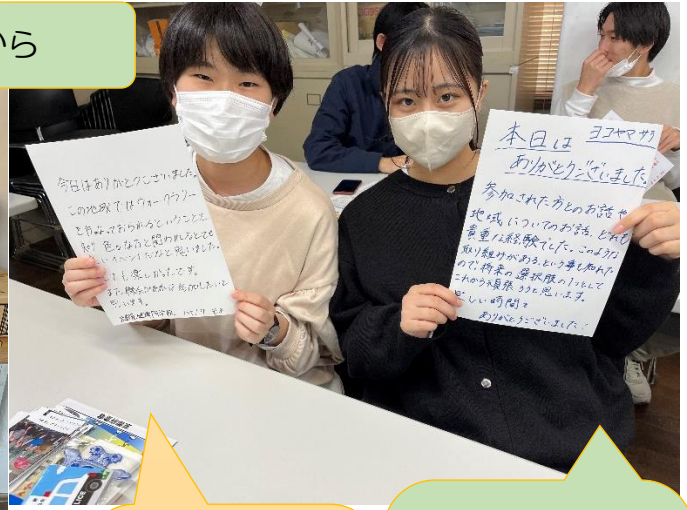


## リハビリの学生さんから



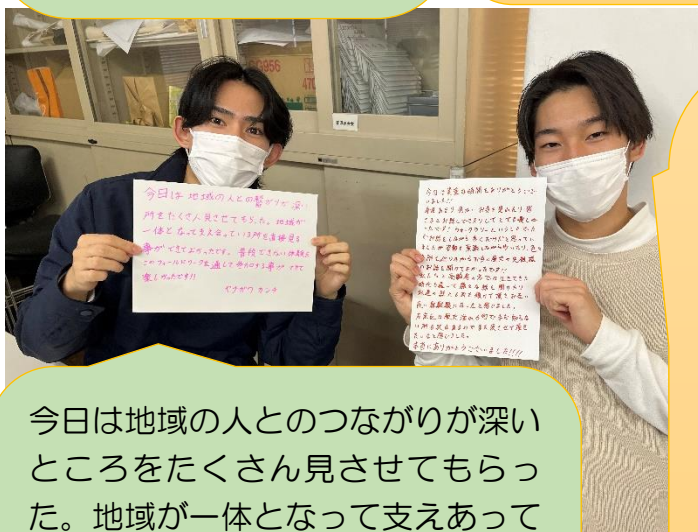
今日は貴重な体験をさせていただきありがとうございました。  
皆さんとの会話の中で学区内でのつながり方や新洞学区内での地域が住む人に対して寄り添っているなあと感じました。  
京都に住んでいますがたくさん知らなかったことを教えて頂けてとても楽しかったです。  
今回の体験を生かして自分の住む地域に基づいている施設やお店などについてかかわれるようにしていきたいです

今回の左京南のこの企画に参加させていただいて、私の知らない京都をたくさん知ることができました。また参加している方たちとお話させていただいてとてもためになりました。皆さん自分よりしっかり歩かれていてびっくりしました。



今日はありがとうございました。この地域ではウォークラリーを行っておられるということを知り、いろいろな方とかわれるとてもいいイベントだなと思いました。とても楽しかったです。また機会があれば参加したいと思います

本日はありがとうございました。参加された方とお話や地域についてのお話、どれも貴重な経験でした。このような取り組みがある。ということも知れたので、将来の選択肢の一つとしてこれから頑張ろうと思います。楽しい時間をありがとうございました



今日は地域の人とのつながりが深いところをたくさん見させてもらった。地域が一体となって支えあっているところを直接見る事ができてよかったです。普段できない体験をこのフィールドワークを通して参加することができてよかったです。

今日は貴重な時間をありがとうございました。普段あまり見ないお寺を見れたり、皆様とお話してできたりしてとても楽しかったです。ウォークラリーということでしたただお話をしながら歩くだけと思っていましたが姿勢を意識しながら歩いたり、いろいろな所を巡りながらお寺の歴史や先祖様のお話を聞けて良かったです。私たちと高齢者の方では生きてきた時代も違って様々な話を聞けたり私たちの話にも耳を傾けていただきお互い良い経験になったと感じました。左京区では歴史あふれる町でまだ知らない所もたくさんあるのでまたこさせていただきたいなとかんじました





今回のコースです。前回よりかなり距離が長かったですね。狭い道もありましたが事故もなく無事にウォークラリーを終了することが出来ました。



最後のあいさつで、地域の役員さんから「この元新洞小学校は100年の歴史をもって閉校しました。今は地域の集まりに使わせてもらっているがこのままここを大切に続けて使わせていただいて、ここを守っていきたくて切に思っています。とお話がありました。包括にとってもこの元新洞小学校はいろいろと使わせてもらったり地域の方とのつながりを作る場となる大切なところですよ。何とか地域の資源としてこの場所が残ることを一緒に考えていきたいですね。」

今回は秋空の下でのウォークラリーでした。新洞学区での開催はいかがだったでしょうか？今回のポイントは9箇所の事業所様やお店の方々と多く、また距離も長くて皆さんお疲れになったのではと思います。また今回も、ポイントになっていた事業所さんたちらたつ返事で了解をいただきありがとうございました。

興味はあったけれども入れなかったお寺の本堂にも入ることができ、どのようなお寺なのかお店なのかも説明を聞くことができて良かったですね。

また参加していただいた皆様、楽しくウォーキングできましたか？同じ新洞学区でも知らないところも多々あったかと思います。これを機に時々はお近所ウォーキングも楽しめるといいですね。また川端署の交通課のかたにもお話をいただき、交通安全には気をつけて過ごしていきましょう。京都医健の学生さんの若い力で皆さんも歩くことができたのではなかったでしょうか。多世代交流もでき、次回もご協力を願いたいです。

コロナがまだ続き屋内での集まりはなかなか出来ませんが、また屋外での企画も包括一同で考えていきたいと思っています。

