



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

✉: hope@itihara.or.jp



## 地域活動のご報告

### 《地域ケア会議》

地域の人が生活するうえで抱える問題を、介護・医療の専門家、区役所や警察・消防、地域の役員や住民の方々などが集まって話し合い、高齢になっても住み慣れた地域で生活を続けられるよう解決策を探っていきます。

#### 別所・花背・広河原学区



11/22 「防災」をテーマに花友はなせ運営推進会議・花背学区自主防災会と合同企画で開催。左京区役所地域力推進室地域防災係長より「防災と避難行動」の講話頂き、防災力を高めることができました。

#### 葵・下鴨学区



9/30 「ひきこもり支援」をテーマに、左京保健福祉センターより添い支援・若者と家族のライフプランを考える会・左京区社会福祉協議会地域あんしん支援員から、お話を頂きました。

#### 鞍馬学区



5/26 鞍馬自治振興会の役員の方々から鞍馬学区における災害時の対応や平常時の取り組みを教えてくださいました。

#### 静市・鞍馬学区



12/9 ※高齢者SOSネットワーク会議の10年間の活動を振り返り、今後の活動について話し合いました。



※高齢者SOSネットワーク会議では、認知症高齢者等とご家族が、安心して暮らせる地域づくりのため、見守りやネットワークづくりをしています。

## 《介護予防活動》

市原野フレイル予防講座



二ノ瀬体力測定会



地域活動や介護予防活動のお手伝いをしています。

市原野体力測定会



市原野介護者の会



花背すこやか学級



下鴨健康すこやかサロン



※すこやか学級（サロン）の参加申込は、各地域の社会福祉協議会までお願い致します。

フレイル予防の活動として介護予防推進センターやリハビリ支援センターの方と、体力測定会やフレイル予防の講座を開催しました。市原野では7月から介護者の会を再開、2ヶ月に1回介護についての相談や意見交換をしています。また、すこやか学級も各地域で開催されています。本年1月からは鞍馬のすこやか学級も再開されていますので、是非ご参加ください。

## 《認知症サポーター養成講座》



### 京都市立 市原野小学校



コロナ禍で開催を中断していましたが、11/25、3年ぶりに4年生35名を対象に講座を開催しました。リモートで、しずはうす・友々苑・グループホーム虹からも参加して頂きました。子ども達から積極的に質問があり、そのパワーに圧倒されました。

## 京都中央信用金庫

12/2、下鴨支店にて、左京区認知症初期集中支援チーム川瀬様を講師にお招きして、講座を開催しました。市田医院・ゆりかもめ・カノンしもがものケアマネジャーにも参加して頂き、意見交換を行いました。



認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。

- 受講対象者と条件  
5人以上の市民の集まり
- 受講費 無料 ●会場 要相談  
開催のご依頼は、高齢サポート左京北までご連絡ください。



冬は気温が低く、体温も低くなりやすいです。体温が1℃下がると、免疫力が30%も低下してしまいます。冬は体を温める食材を食べて、身も心もポカポカに温まりましょう!

## 土の中で育つ食材



ごぼう・南瓜・生姜・  
にんにくなど

## 発酵食品



食品内に含まれている  
酵素が代謝を促進し、  
体を温めます。

味噌・納豆・チーズ・漬物など

## 寒い地域の食材



人参・大根・芋・リンゴなど

\*体を温める食材は、「土の中で育つ」「寒い地域でとれる」「発酵食品」「色が濃い」「水分が少ない」などの特徴があります

からだを温める食材を積極的に食べて  
寒い冬を元気に乗り越えましょう!!

【寄稿】社会福祉法人市原寮 食育センター

## ～オーラルフレイル・フレイル予防に取り組みましょう～

オーラルフレイルは、フレイル（心身の虚弱）の前段階の状態。口から食べ物をこぼす、ものが上手く呑みこめない、滑舌が悪くなる等の軽微な口の機能の衰えを見逃した場合、全身的な機能低下に進みます。口のささいな衰えを見逃さずに予防しましょう!!

オーラルフレイル 当てはまるものはありますか?

- |                                       |                                           |                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす    | <input type="checkbox"/> 食欲がない・少ししか食べられない | <input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり食べる     |
| <input type="checkbox"/> 滑舌が悪い・舌が回らない | <input type="checkbox"/> 口が乾く・ニオイが気になる    | <input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない・あごの力が弱い |

噛めない

要注意

噛む機能の  
低下

やわらかいものを  
食べる

口腔機能の低下

心身の機能低下



### オーラルフレイル予防 3つのポイント

- ①かかりつけの歯科医を持ちましょう!
- ②口のささいな衰えに気をつけましょう!
- ③バランスのとれた食事を摂りましょう!

### ★左京区での取り組み★

～フレイル対策講座開催～

・左京歯科医師会、左京老人福祉センターと当センターで企画し、月替わりで運動・栄養・口腔・認知症予防等の講座を開催

【毎月第4金曜日】\*次年度も開催予定

- ・体力測定会
- ・運動・栄養・口腔のグループ支援

【京都市の介護予防事業です】

＜ 申込・問合せ ＞ 京都市左京区地域介護予防推進センター

075-762-5529 (平日9:00~17:00)

屋内・野外で各種教室・測定会、グループ支援等、お気軽にお問合せください。

# 下鴨警察署からのお知らせ



特殊詐欺の電話に気を付けて！

- ▶ 百貨店や銀行協会からキャッシュカードを預かるという電話、喉の手術をした家族から今すぐ現金が必要だという電話は詐欺の手口です。

**電話でお金の話は詐欺！**



被害に遭わないために対策！

- ▶ 防犯機能付き電話機がおすすめ！  
通話前に通話内容を録音する旨の警告メッセージを流す機能があり、詐欺の電話や迷惑電話を撃退する効果があります。

万が一だまされてしまった時のために

- ▶ ATM引き出し限度額を引き下げましょう  
ATMで1日に引き出せる金額は多くの金融機関で50万円に設定されています。この引き出し限度額を、例えば10万円等、日常生活に必要な額に引き下げておけば、万が一カードをだまし取られても現金被害を抑えることができます。引き下げ手続きは、ATMで簡単にできます。



下鴨警察署防犯キャラクター  
ぱとさんしょうお

不審な電話や訪問があれば

下鴨警察署 **075-703-0110** へ相談してください

## ひまわりカフェのご案内

＜毎週金曜日＞ **14:00～14:45**



ひまわりカフェを再開しています。  
ご興味のある方は高齢サポート左京北までご連絡ください。  
※事前申込制とさせて頂いております。



場所：ひまわりサロン下鴨

## オレンジカフェ下鴨のご案内

＜毎月 第4木曜日＞ **13:30～15:00**

場所：北山ふれあいセンター 1階  
Café はなみずき

費用：飲み物代（実費）



オレンジカフェ下鴨は、認知症の方やご家族が気軽に参加できる居場所として運営されています。ご興味のある方は高齢サポート左京北までご連絡ください。



2月は16日にキーボード演奏やGPS機器の紹介を含むイベントを開催します。

高齢サポート（地域包括支援センター）は、高齢者が住みなれた地域でお元気に過ごされるお手伝いをしています。

例えば…  
☆ 最近 足が弱ってきた  
☆ 食欲がない  
☆ 話し相手がいない  
☆ 相談できる医療機関がない

☆ 一人暮らしで不安が大きい  
☆ 介護をしてくれる人がいない  
☆ 道に迷うことが増えてきた  
など…

お電話で相談頂ければ、相談員がご自宅に訪問させて頂き、医療や福祉など必要なサービスをご紹介します。（相談の費用は無料です。）



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）

担当学区：広河原・花背・鞍馬・静市・葵・下鴨

京都市左京区下鴨上川原町62

電話：075-706-7280

Fax：075-703-1520

