



誰もが住み慣れた地域で安心して生活していくために

認知症について学ぼう！～認知症サポーター養成講座～

京都文教短期大学附属小学校

昨年に引き続き、京都文教短期大学附属小学校にて認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症についての講話の他高齢者体験、地域の介護保険施設の職員さんからのお話や実際に生活されている高齢者の方との交流を行いました。

写真を交えての説明では、書道や料理など、認知症の方でもいきいき笑顔で得意なことを続けておられる姿に、感嘆の声が上がっていました。講座を終えて、「認知症の方が身近にいたら助けられることはしてあげたい」「やさしく声をかけたい」などの感想がありました。



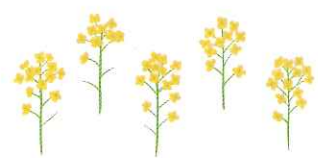
高齢者の大変さを実感 ～高齢者疑似体験会～

三菱UFJ銀行聖護院支店

三菱UFJ銀行聖護院支店にて高齢者疑似体験を行いました。

「カラフルなパンフレットがむしろ見えにくい」、「たくさんの書類を書くのが大変だが、タブレットは見やすく扱いやすい」など毎日職務にあたっておられる職員の方も改めて感じるが多かったようです。

加齢に伴う心身の様々な衰えを体験して頂くことで、「ちょっとした声掛けや気配りなど、いろいろな気付きを得られ、有意義だった」との感想を頂きました。



認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

認知症サポーター養成講座とは、認知症について基本的なことを学び、地域の私たちができることを考える講座です。小学校や児童館などの児童から、地域の高齢者の方など幅広い年齢層の方に受講して頂いております。

高齢者疑似体験についても、グッズはこちらで用意致しますので、特別な準備は必要なく、認知症サポーター講座と合わせて行うことも可能です。

料金は無料で5名集まれば開催できます。町内会やご友人での集まりでも構いません。少しでも興味がある方はぜひご連絡下さい！



みなみ風だより

2023年春号



京都市左京南地域包括支援センター 通信

いつもお世話になりありがとうございます。

コロナ禍で、いろんな変化もあり、いかがお過ごしでしょうか？

この1年フレイル対応としてウォークラリーの取り組みを通じて、人と地域の事業所やお店とのつながりに力を入れてきました。引き続きウォーキング大会として取り組んでいきます。お困りごとやご相談などございましたら、お気軽に包括までお問い合わせください。

センター長 大岡正浩

京都市左京南地域包括支援センター

〒606-8384 京都市左京区川端通り夷川上る新生洲町97番地

☎075-771-6300

営業時間／月～金 9:00～17:00 土 9:00～13:00
定休日／日・祝・年末年始12/29～1/3

Mail : sien-center@shinwakai-min.jp

■交通アクセス
京阪電車「神宮丸太町駅」から南へ徒歩3分
「三条京阪駅」から北へ徒歩5分



ウォーク！Walk！うおーく！

伸ばそう健康寿命～プラスせんぽにチャレンジ！！～

京都市では健康づくりの新たなプロジェクトとして「+1,000（プラスせんぽ）」が始動しました。健康寿命を延ばすために、「歩行」をテーマに市民ぐるみでの活動が今後も行われていきます。『京都市情報館』ではウォーキングコースや便利なアプリの紹介などもされています。

左京南包括では、昨年度からウォークラリーやウォーキングの取り組みを行っています。ウォークラリーでは歩くことに加えて、地域のお店や介護保険の関連の事業所、お寺や学校、病院などにポイントになってもらい、新たな地域の魅力を発見しました。元新洞小学校体育館で行なったウォーキング大会では、速歩マスターさんからインターバル速歩®️という歩き方を教えて頂き、歩く姿勢や速度も大切なことを学びました。

日々のお散歩に加えて、どこを歩くか、どう歩くか、何を目的に歩くか、歩くことにあらためて注目してみてはいかがでしょうか？

今後も歩くことを通じた色々な企画を考えています。お近くの際にはぜひご参加ください。



左京南圏域でウォークラリーで回ったポイントです。普段歩きなれた地域でも視点が変わると新たな発見があるかも？！今後も各地域で開催予定です！



※インターバル速歩®️は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。「インターバル速歩マスター」とは日頃北区内で活動されている方々です。

『災害に備え、日ごろからのつながりを考える』

～左京南圏域地域ケア会議を開催～

「つながり」をテーマに開催してきた左京南圏域の地域ケア会議ですが、今回は『防災』について左京区役所地域力推進室地域防災係長の高橋様をお招きし、みんなで考えました。

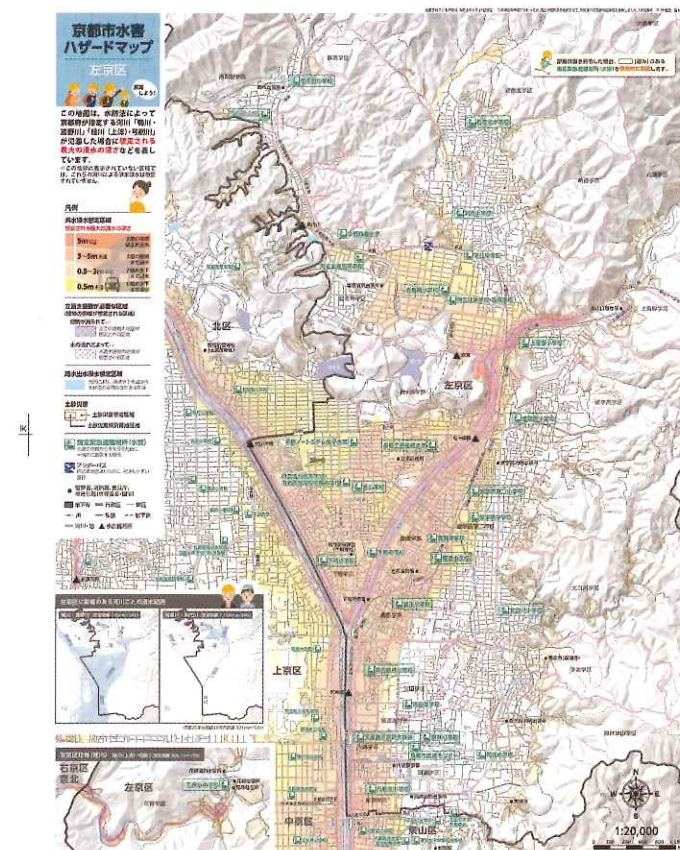
災害に遭った際にどう自分の身を守るかに加え、日ごろからどういう備えができるのかなどについて考え、活用できる色々な資料やツールを紹介して頂きました。

「ハザードマップ」については、「初めて見た」「あることを知らなかった」というお声もちらほらあり、普段から自分の住んでいる地域がどんなリスクがあるのかを知っておくことが大切だと学びました。ケアマネジャーからは「勤務時間外の場合まず職場に行けるかわからない」「重度の方は家族だけの力では避難できない」「いざという時のために日頃から地域での関係作りが必要」等の意見が出ました。

今回、コロナ禍でもありオンラインでの開催となりましたが最終的には「顔の見える関係性」の重要性が共有できたと思います。



ハザードマップ



ハザードマップとは、自然災害による被害を想定し、被害範囲を地図上に示したものです。京都市では、ハザードマップとして防災マップ（地震編・水災害編・土砂災害編）を作成しています。

マイタイムライン（避難行動計画）



災害に備えて自分自身がとるべき行動をあらかじめ決めたものが「マイ・タイムライン」です。日ごろの備えや起こったときの行動を考えておくことで、スムーズな避難につなげることができます。