



ちょっといらしてみませんか？

はなカフェ下阿達 グリル満佐留 左京区吉田下阿達町17



コロナで長らく休止していたはなカフェ下阿達ですが、集まりたいねの声からとりあえず集まってみよう！となり、昨年から再開しています。コーヒーを飲みながら頭や体をちょっと動かして、仲間とわいわいおしゃべり、最後は歌を歌います。お近くの方はぜひお越しください。

はなカフェ下阿達
開催日：毎月最終水曜日
開催時間：14時半～16時
開催場所：グリル満佐留
参加費：500円（飲み物、おやつ代）

NINIカフェ NINI ROOM 左京区丸太町通川端東入東丸太町30-3

開催時間前に参加者で集まってランチをしたりもしています。少人数ですが、毎回わいわい盛り上がっていますよ。どなたでもいらしてください。

NINIカフェ
開催日：毎月第4金曜日
（変更することあり）
開催時間：14時～16時
開催場所：NINI ROOM
参加費：飲み物代



気の合う仲間で楽しく体操！～自主グループを作りませんか？～



65歳以上で5人以上が集まり、1ヶ月に1回以上30分程度活動できるグループで体操を始めたい！などご要望がありましたら、左京南地域包括支援センターや左京区介護予防支援センターがお手伝いします！立ち上げから活動場所探しなども含めてまずはお気軽にお問い合わせください。気の合う仲間で楽しく健康寿命を延ばしていきましょう！



みなみ風だより



京都市左京南地域包括支援センター
通信

2024年春号

京都市左京南地域包括支援センター

平素は何かとお世話になりありがとうございます。

昨年度はコロナが5類に移行し、感染対策も講じながらウォークラリーや認知症サポーター養成講座を実施、居場所もコロナ以前に近い取り組みが再開できました。こうした取り組みを通じて、新しいつながりができました。

今年度、その取り組みを土台にさらに広がりを作っていきたいと考えています。よろしくお願いいたします。
センター長 大岡正浩

〒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

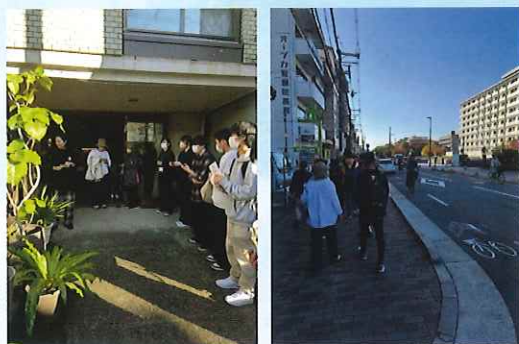
京阪電車「神宮丸太町駅」から南へ徒歩3分
「三条京阪駅」から北へ徒歩5分



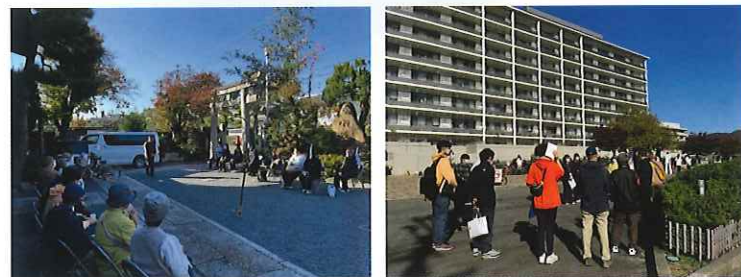
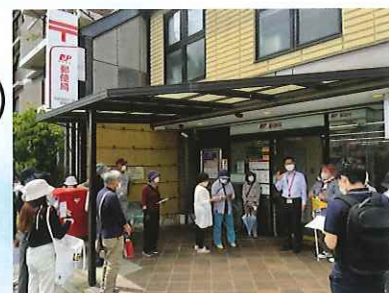
CHECK ウォークラリーで楽しくフレイル予防♪

今年度は2回開催した左京南圏域のウォークラリー。
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神社、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。
吉田学区西部、聖護院学区で開催しました。今回もリハビリの学生さんや近衛リハビリテーション病院やあ
すかい病院のスタッフさんなどに参加していただきました。若いエネルギーをもらった楽しいウォークラリーで
した。
今回で左京南地域包括支援センター圏域のすべての学区をまわることができました。今後も新たな企画をいろ
いろと考えていますので、開催の際にはぜひご参加ください。

聖護院学区



吉田学区
(西部)



地域ケア会議を開催しました！

今年度も左京南圏域の5学区合同地域ケア会議を開催しました。
第1回は『介入を拒む方への支援について』と題し、社会福祉協議会
に設置されている『地域あんしん支援員』の活動について講話を頂き
、地域で何ができるかを考えました。本当に粘り強く色々な方法で関
わりを持とうとする支援員の活動は大変勉強になりました。
第2回は『高齢者が安心して日常生活を送る上で必要なこと～権利擁
護支援を中心に～』と題し、北川法律事務所北川弁護士より講話を頂
きました。ご本人のために何をどこまですべきか、答えのない課題
に悩みながら対応されている事例を紹介して頂きました。自分たちな
ら何ができるかそれぞれ違う立場から考えました。

支援が必要な方に粘り強くかわり続けること、その中で信頼関係を構築することが重要です。誰かが抱える
のではなく、地域の関係者みんなで協力し、チームで対応することが求められています。



認知症サポ
ーターとは



認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。
認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る
「応援者」です。近所で気になることがあればさりげなく見守る、まちなかで困って
いる人がいたら手助けすることも立派な活動の一つです。

男性ばかりの料理教室『メンズキッチン』が昨年11月より再開しています。
病院の調理師さんなどを講師にお招きし、スタッフ含め毎回10名程度の方が
参加しています。料理が苦手という方でも、得意で腕をふるいたい方も、お
気軽に参加下さい。
皆で食事を囲んで楽しい時間を過ごしましょう！



開催時期：不定期 第3金曜日午前中
開催場所：開催毎に異なります
(元新洞小学校、あすかいホットスペース等)
参加費：1000円
お問い合わせ：771-6300
(左京南地域包括支援センター)

OPEN

文教付属小



第四錦林小



精華学園中



谷口製麺所



左京健康友の会吉田支部



錦林児童館



岡崎中



白河総合支援学校

