

ねっと  
**NET**  
わーく  
**WORK**  
いろいろなところで いろいろな人が  
いろいろなことをしている地域をめざして...

2021年11月発行  
第17号

高齢サポート・白川  
(京都市白川地域包括支援センター)

京都市左京区浄土寺真如町162-5  
アンソレイユ真如堂1階  
電話 : 075-762-5510  
FAX : 075-762-5525  
メール : sien@itihara.or.jp

## 職員紹介



徳田センター長よりご挨拶👑

白川地域包括支援センターは、高齢者の暮らしを地域でサポートする為に京都市より委託を受けた公的な相談機関です。当センターは北白川・浄楽・錦林東山学区を担当させていただいています。保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員、介護支援専門員を配置しており、介護だけでなく、医療、保健などさまざまな領域の関係機関と連携し、高齢者の生活課題に対応しています。何かご相談事があればご連絡いただければと思います。

新しい職員が増えました☆彡



主任介護支援専門員 松本 学

4月より高齢サポートに配属されました松本と申します。居宅介護支援事業所で長らくケアマネージャーとして勤務してきましたが、地域包括支援センターでの勤務は初めてであり、毎日緊張に身の引き締まる思いで務めております。

居宅介護支援事業所での業務は利用者様という点に対し、支援していくものであるに対し、地域包括支援センターでの業務は、云わば線に対して働きかけ、利用者のみならずとりまく地域全体をより良い環境になるよう働きかけを行う業務であります。まだしばらくは見習い生ですが未永く温かい目で見守っていただきますようお願い致します。

前列左より、松本(主任介護支援専門員)  
大島(介護支援専門員)、蓮尾(保健師)  
後列左より、徳田(社会福祉士)、  
脇田(社会福祉士)、上野(介護支援専門員)  
が  
皆様のサポートをさせていただきます！



- 水色の枠線.....切れてはいけない要素(文字やロゴ等)をいれる範囲
- ピンクの枠線...仕上がりのサイズ
- みどりの枠線...フチなし印刷にする場合、背景を伸ばす範囲

★★★ PDFに変換して入稿される場合 ★★★  
「表示」>「スライドマスター」画面より  
色つきのガイド線を消してから変換してください

### 冊子のデータ製作について

- ・ページ数は表紙も含めた数になります
- ・データは1Pごとでも 見開きでも ご入稿頂けます
- ※見開きの場合はページ順どおりにご作成ください
- ・白紙のページがある場合は コメント欄にご指示ください

◎地域ケア会議のご報告

1月27日

コロナ禍により、初めてオンライン（Zoom）で地域ケア会議を開催しました。初めてのことで慣れない進行でしたが、出席された方々のご協力もあり何とか無事に終わることができました。会議の中では、認知症高齢者とその家族や一人暮らし高齢者が、住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくりの必要性や新型コロナウイルス感染拡大により、生活や心身に悪影響を及ぼしている事などが話し合われました。

6月30日

地域ケア会議のご報告

第8期 京都市民長寿すこやかプランの内容を中心に話をさせていただきました。その中で認知症の方をはじめとした支援を必要とする高齢者等が自分らしく暮らすための支援の充実に触れています。高齢化が進展する中、認知症の方をはじめとした支援を必要とする高齢者等が増えてきます。認知症の方へは、認知症の早期発見・早期対応に向け、認知症初期集中支援チーム等の支援機関の連携強化をする必要があります。以外に「8050問題」等の複合的な課題を抱える方々へは行政（ひきこもり相談窓口）と連携して支援を進めていく必要があります。



- 水色の枠線.....切れてはいけない要素(文字やロゴ等)をいれる範囲
- ピンクの枠線...仕上がりのサイズ
- みどりの枠線...フチなし印刷にする場合、背景を伸ばす範囲

★★★ PDFに変換して入稿される場合 ★★★  
「表示」>「スライドマスター」画面より  
色つきのガイド線を消してから変換してください

冊子のデータ製作について

- ・ページ数は表紙も含めた数になります
- ・データは1Pごとでも見開きでもご入稿頂けます
- ※見開きの場合はページ順どおりにご作成ください
- ・白紙のページがある場合はコメント欄にご指示ください

- 今年も寒い季節がやってきました。寒い時期となってくるとインフルエンザ等、感染症が流行る時期となります。ここ数年は特に新型コロナウイルス感染症の大流行もあり注目されています。家庭内では8つのポイントにご注意ください。

- 家庭内での感染予防対策

**※普段から注意する感染予防のポイント**



① 手洗いやうがいをしましょう

- 定期的な石鹸を使用した手洗いや手指の消毒、うがいをするようにしましょう！

②換気をしましょう

- エアコンなどの空調や換気扇を回す等したり、日中は窓を開けて定期的に換気をしましょう！

③消毒をしましょう

- 手で触れる共有部分を薄めた漂白剤で拭いた後に水拭きするかアルコールで消毒しましょう！トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう！

④洗濯をしましょう

- 使用し汚れたシーツ、衣類は家庭用洗剤でこまめに洗濯し、完全に乾かしましょう！

⑤密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュ等のゴミは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう！

**※「感染が疑われる方」がいる場合のポイント**

⑥部屋を分けましょう

- 個室にしたり少なくとも2mの距離の確保、仕切りカーテンの使用、寝るとき頭の位置を互い違いにしましょう！ご本人は出来る限り部屋から出ないようにしましょう！

⑦お世話は出来るだけ限られた人でしましょう

- 持病のある方、免疫の低下した方、妊婦の方が担当することは避けましょう！

⑧マスクを付けましょう

- 使用済みのマスクの表面には触れずに廃棄し他の部屋に持ち出さないようにしましょう！マスクを外したら石鹸で手を洗いましょう！ 参照：一般社団法人日本感染症学会とりまとめ

●水色の枠線.....切れてはいけない要素(文字やロゴ等)をいれる範囲

●ピンクの枠線...仕上がりのサイズ

●みどりの枠線...フチなし印刷にする場合、背景を伸ばす範囲

★★★ PDFに変換して入稿される場合 ★★★  
「表示」>「スライドマスター」画面より  
色つきのガイド線を消してから変換してください

冊子のデータ製作について

- ・ページ数は表紙も含めた数になります
- ・データは1Pごとでも見開きでもご入稿頂けます
- ※見開きの場合はページ順どおりにご作成ください
- ・白紙のページがある場合はコメント欄にご指示ください

◎健康運動教室 場所：テイ医院2階  
主催：京都市左京区地域介護予防推進センター  
(TEL:075-762-5529 お問い合わせ：平日9：00-17：30)

8月18日(水)よりテイ医院2階において、京都市の事業である介護予防教室が始まりました！  
元気なうちから体力、気力、認知機能を維持・向上するために、運動教室に参加しませんか。適度な運動を継続すること、社会との繋がりをもつことでフレイルを予防し健康寿命をのばしましょう。



会場 テイ医院2階	水曜日	金曜日
午後1：30～2：30	①リズムカルボディ★★	③転倒予防★
午後2：45～3：45	②転倒予防★★	④コグニサイズ★★



◎公園体操のご紹介(参加者の声)

2020年厚生労働省スマートライフプロジェクト第9回健康寿命をのばそう！アワード「スポーツ庁官優秀賞」を受賞しました！  
気軽にご参加ください。みんなで楽しみながら健康を維持しましょう！

**南田公園 9：30～**  
～お寺の庭に見るような筋を同心円につけて綺麗に掃いて下さった大きな桜の木陰で涼しく体操をし、水分補給時には談笑を楽しんでいます。外出もままならない今夏は、公園体操のお陰で綺麗な空気を吸い、公園体操の日が楽しみね。と喜び合う声が聞かれます。～



ピンクののぼりが目印です！

**北白川児童公園 9：30～**  
～コロナ禍の折り、公園体操へ来ると心が洗われ皆の笑顔が見られ良いねと楽しみに集まり、大きなプラタナスの木を囲んで体操しています。～

**宮の前児童公園 9：30～**  
～緑に囲まれ環境も良く少人数ですが和気あいあいと楽しく身体を動かしています。沢山の友人が増えれば良いなと思っております。～

**浄土寺馬場公園 9：30～**  
～毎日元気で楽しく友達もでき参加することが長生きの秘訣です。～

**法然院公園 9：45～**  
～哲学の道を通り過ぎ、坂道を上りきるとそこは別天地の涼しさ。法然院さん、総門横のチビッコ公園をお借りして公園体操を行っています。～



- 水色の枠線.....切れてはいけない要素(文字やロゴ等)をいれる範囲
- ピンクの枠線...仕上がりのサイズ
- みどりの枠線...フチなし印刷にする場合、背景を伸ばす範囲

★★★ PDFに変換して入稿される場合 ★★★  
「表示」>「スライドマスター」画面より  
色つきのガイド線を消してから変換してください

冊子のデータ製作について

- ・ページ数は表紙も含めた数になります
- ・データは1Pごとでも 見開きでも ご入稿頂けます
- ※見開きの場合はページ順どおりにご作成ください
- ・白紙のページがある場合は コメント欄にご指示ください