

きらきら

《第35号》

2024年



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

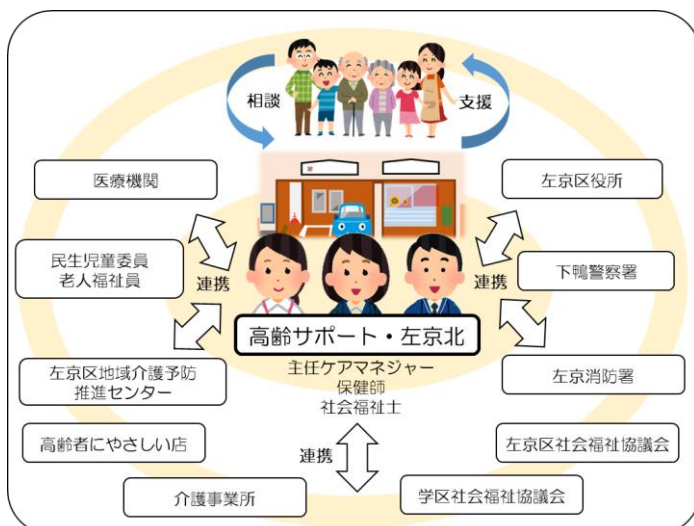


皆様におかれましてはご健勝のこととお喜びいたします。
日頃より、地域包括支援センターの事業並びに諸活動に対しまして、温かいご支援、ご協力を賜り心より感謝しております。

さて、当センターでは職員の異動があり4月より新体制となりました。
ご高齢になっても、住み慣れた地域で「私らしく生き生き」と、
過ごして行けるように、一緒に考えて行きたいと思っております。
今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

高齢サポートでは下記の各専門職が、みなさまのお困りごとに応じて
様々な機関と共に支援して参ります。おひとりで悩まれる前に気軽に
ご相談ください。

センター長 安田 豊樹



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)

営業時間 月～金 9:00～17:00

定休日 土、日、年末年始 電話: 075-706-7280

京都市から委託された公的な高齢者総合相談窓口です。

住み慣れたご自宅で元気に暮らし続けていくために、早いうちから
介護・福祉・健康・医療に関することをご相談ください。

ご自宅の訪問・ご来所相談も可能です。(事前にお電話をお願いします) 相談の費用は無料です。

担当学区: 広河原・花脊・鞍馬・静市・葵・下鴨



≪地域ケア会議≫

花脊・広河原学区

北部ブロックに係る地域アセスメントの報告（まとめ）

免許返納後の暮らし（買い物・通院等）

- ✓ 大前提として親族（同居人や市内在住の子供等）の支援があることで暮らしの継続ができています
- ✓ 買い物支援は上記以外の社会資源として下記を活用している
 - ・ 花脊・別所・広河原：生協＋サンダイコー
 - ・ 久多：生協＋やまびこ号（福祉有償運送）
- ✓ 免許返納後の通院に不安を抱えている世帯も多く公共交通機関とタクシーを併用している方、日帰りの通院ができないため市内在住の親族宅に宿泊している方もおり、大きな負担となっている

生活での困りごと（雪かき・草刈り等）

- ✓ 公道は除雪機が除雪作業を実施してくれるものの、自宅から公道までの除雪が大変である。一方で公道であっても場所によっては滋賀県側では除雪できていないものの、京都側では除雪できていない場合もある
- ✓ 雪かきボランティアの必要性について「自分自身や近隣住民の協力があるから大丈夫」という意見がある一方で、「年に数回でも来てくれてとても助かった」と言われる方もいた
- ✓ 雪かきの困りごと以外にも、自宅に畑を所有している世帯も多いことから、「草刈りが年々しんどくなっており、手伝ってほしい」との声も一定数あった

北部支援の課題について共有・協議するとともに、今後のあり方等について検討していく

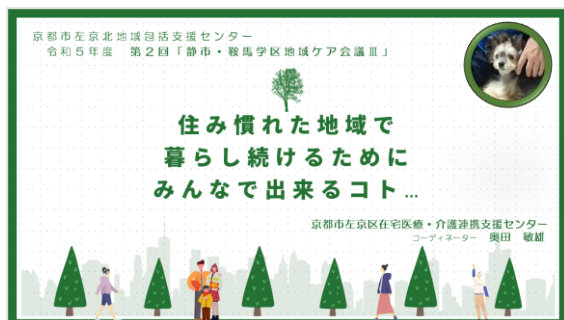


12/25 花友はなせ



花友はなせと各事業所をオンラインでつなぎ、3年ぶりとなった「あんしんカード」の情報更新の振り返りを行いました。「あんしんカード」については前回と情報が増えている方もあり、今後も継続して取り組んでいく必要性を確認しました。また、訪問の中で見えてきた地域の課題について、左京区地域支え合い活動創出コーディネーターの兼田氏より報告があり、地域特有の共通の困りごとについて、意見交換をおこない、あきらめることなく少しずつできる事をしていこうと話しました。

静市・鞍馬学区



3/8市原野会館

京都市左京区在宅医療・介護連携支援センター
コーディネーター 奥田 敏雄 氏



「住み慣れた地域で暮らし続けるために」をテーマに地域ケア会議を開催しました。講師に奥田氏をむかえ、「孤立しない、させない地域づくり」を目指して、日頃から少し早めの声掛けと、相談出来る関係づくりを、家族とも繋がる大切さを話しました。

葵・下鴨学区



3/4下鴨神社公文所

防災とは？

災害対策基本法 第二条二項

災害を未然に防止し、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、及び災害の復旧を図ることをいう。



左京区役所地域力推進室 総務・防災担当

『地域防災の備え』をテーマに地域ケア会議を開催。能登半島地震の被災地派遣に行かれた京都市職員の方から活動報告をお聞きし、その後、参加団体、地域役員、介護サービス事業所、ケアマネジャー等と、地域防災の備えについて意見交換をしました。平時からの備えが防災の大部分とのことで、「地域との関わりをもっと密接に深めること」、「非常持ち出し袋の準備（常備薬を入れておく）」、「水やトイレ用凝固剤の備え」等、今できることを実行に移すことが大切だと学びました。

<<地域活動>> 各地域ですこやか開催中！是非ご参加ください。

鞍馬健康すこやか学級



音楽ステージ三線演奏

7/13鞍馬寺、11/21二ノ瀬お堂で開催

市原野ミニミニデイ



マジックショー

毎月第4木曜日市原野会館で開催

下鴨健康すこやかサロン



昭和を歌う会

7/16、9/19下鴨自治会館かもりんで開催

別所（7/20、10/19花友はなせで開催予定）・花脊（毎月第2土曜花友はなせで開催予定、但し8月・9月はお休み）・広河原（7/27元堰源小学校体育館で開催予定）・静原（9/21、12/14公民館で開催予定）でも開催中です。詳しくは、各地域の社会福祉協議会にお問合せ下さい。

<<認知症サポーター養成講座>>

京都市立 下鴨小学校



コロナ禍で中断していましたが、2/13、4年生56名を対象に、4年ぶりに講座を開催しました。左京区社会福祉協議会・市田医院・カノンしもがもからも協力を頂きました。

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出来る範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成し、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。講座を受講いただいた方には、サポーターの目印である「認知症サポーターカード」をお渡ししています。



京都府立 洛北高等学校



12/18～12/20、3日間にわたって講座を開催し、2年生187名が受講されました。認知症の医学的理解や地域の取組み、当事者や家族の思い等を学んでいただきました。

オレンジカフェ下鴨



●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しています。
毎月 第4木曜日 13:30～15:00
※祝日は変更あり 飲み物代実費
北山ふれあいセンター1階 Café はなみずき
左京区下鴨北野々神町26番地
問い合わせ：高齢サポート・左京北 706-7280

ひまわりカフェ



●いつでも立ち寄れて、いつでも帰る事ができます。
お好きな時間にお越しください。
●介護に関しての相談もできます。
毎週金曜日 14:00～15:30
※会場の都合で変更する事があります。
又祝日の場合はお休みとなります。
※第1.3金曜日は参加費100円が必要です。
(飲み物・お菓子つき)



「僕は認知症サポーターキャラバンのマスコットキャラクター、ロバ隊長です。僕が目印です！」



公園体操でいきいきLife フレイルを予防しましょう！

♪♪♪ ～公園体操のご案内～ ♪♪♪

近所の公園や集会所で健康習慣始めませんか。ストレッチや音楽に合わせて軽い運動や脳トレにより、心も体もリフレッシュしましょう。一緒に体を動かしながら運営のお手伝いをしていただけるボランティアも募集中。

北市原児童公園(月)9:00～



※夏は8:30開始

参加費無料
申込不要

【内 容】

- ・ストレッチ
- ・音楽に合わせて体操
- ・ロープ体操
- ・脳トレ
- ・歌を歌う 等

中川原公園(火)9:30～



静海市原町私有地

【駐車場】(火・金)6:30～



二ノ瀬クラブハウス(金)13:30～



萩児童公園(土)9:00～



お問合せ

京都市左京区地域介護予防推進センター

京都市左京区修学院大林町3-3 (旧京都中央信用金庫)

☎ 075-707-2730 (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。

下鴨警察署からの大事なお知らせ



●●県警察です。

あなたが詐欺の容疑者として浮上しています。

今すぐ●●県に来てください。

すぐに来ることができない場合は、あなたの無実を証明するために、お札の番号を確認するのでこちらに現金を送金してください。

⚠️ **これは詐欺の電話です！絶対に送金しないでください！** ⚠️

- 電話で「お金の話」はサギ！
- 警察が口座への送金を指示することはありません！
- 相手が警察と名乗っても、慌てずに一度電話を切って、一般に公開されている警察の電話番号にかけなおして、事実を確認してください！

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

