

きらきら

《第30号》2021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

E-mail: hope@itihara.or.jp



《地域活動のご報告》

感染対策をしながら地域活動を行っています。今回は、その一部をご紹介します。

静市・鞍馬地域ケア会議 R3/6/29

◎いざという時に慌てないために

「災害時に備えた要配慮者支援を考える」をテーマに区役所・消防・交番・地域役員・介護保険事業所に参加いただき、ハザードマップの見方や災害時の地域の動き、要援護者名簿の作成状況について情報共有を行い、平常時の備えが重要であることを確認しました。平常時の備えとして区役所より「マイ・タイムライン」が活用できることも情報提供がありました。



水害・土砂災害用 マイ・タイムライン

自分の危険性? 避難する場所? 避難するまでの時間? 避難する際の注意? 避難する際の持ち物? 避難する際の連絡先? 避難する際の連絡先? 避難する際の連絡先?

自分の危険性? 避難する場所? 避難するまでの時間? 避難する際の注意? 避難する際の持ち物? 避難する際の連絡先? 避難する際の連絡先? 避難する際の連絡先?

自分の危険性? 避難する場所? 避難するまでの時間? 避難する際の注意? 避難する際の持ち物? 避難する際の連絡先? 避難する際の連絡先? 避難する際の連絡先?



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。

『京都市防災ポータルサイト マイタイムライン』で検索または各区役所・支所、各消防署・消防分署の窓口で配布

静市・鞍馬SOSネットワーク会議

◎地域でどんなことができるか

京都市認知症地域支援推進員に参加いただき「声掛け方法について」学習会を行いました。9/21が「世界アルツハイマーデー」であり、認知症啓発のためポスターを協力いただける機関に掲示して頂きました。

地域の活動状況や、地域でどんな支援が出来るか?を検討し、活動の積み重ねや継続が重要だと話し合いました。



葵・下鴨SOSネットワーク会議

◎オレンジカフェ下鴨の再開に向けて

コロナの影響で休止となっている認知症カフェ『オレンジカフェ下鴨』の再開を中心に話し合いを行いました。『オレンジカフェ下鴨』は北山ふれあいセンター花水木を会場に不定期開催(土曜日)であったため定期開催(平日)に変更し、元々あるカフェの営業中に、気軽にお茶を飲みに来てもらう形にしてみようかと意見が出ました。

北山ふれあいセンター 花水木



◎ひまわりカフェの再開に向けて

毎週金曜日午後より開催していましたが『ひまわりカフェ』は現在、コロナの影響で休止中となっております。再開に向け準備をしていますので、再開が決まれば、高齢サポート・左京北の掲示板等でお知らせします。皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

★★★公園体操★★★

11月1日に

OPENしました！！



左京区内32カ所目の公園体操が始まりました。
 良い気候の中、リーダー3名、ご近所の方々10名が
 ご参加くださいました。リーダーの皆さんのスムーズな進行
 、掛け声に合わせ、あっという間の30分でした。
 徒歩で気軽に通える場所で朝の運動ができ、地域の
 コミュニティと健康寿命延伸のために**ご参加ください**。

会 場: 北市原第三児童公園 (静市市原町 市原寮東側)
開催日: 毎週月曜日 (雨天中止)
9時～9時30分

・参加費無料
 ・自由参加

内 容: 準備体操
 ニョキニョキストレッチ・元気アップ体操
 脳トレ等

京都市左京区地域介護予防推進センター
 075-762-5529

オーラルフレイルを予防しましょう

オーラルフレイルをどこでも簡単にチェックできる問診票です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

3点以上の「危険性あり」となった方は
 早めに歯科医に受診相談しましょう。

合計の点数が

0～2点
 オーラルフレイルの危険性は低い
 3点
 オーラルフレイルの危険性あり
 4点以上
 オーラルフレイルの危険性が高い



※東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島彌矢：作表

* オーラルフレイルとは、「歯や口の働きの衰え」で老化の始まりのサインと言われています。
 「お口の健康」が健康寿命を延ばす事につながります。

オーラルフレイル対策 3つのポイント

1. かかりつけ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. バランスの取れた食事をとりましょう

※ 日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」引用

秋野菜たっぷり とろろグラタン



★材料 1人分量★

- ・南瓜：100g・ブロッコリー：50g
- ・きのこ類（舞茸、えのき、しめじ）：50g
- ・玉葱：50g・ベーコン：25g
- ・塩コショウ：適量・油：適量
- ☆長芋：150g ☆無調整豆乳（又は牛乳）：50cc
- ☆マヨネーズ：大さじ1 ☆薄口醤油：2g
- ・とろけるチーズ：大さじ2・パセリ：お好みで

★作り方★

①具材の下準備

南瓜は種とわたをスプーンで取り除き、一口大に切る。耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ500～600Wで3分加熱。ブロッコリーは、小房ごとに切り落とし、耐熱皿に入れ、全体に水をかけ、ふんわりラップをして、電子レンジ500～600Wで2分加熱。きのこ類は、食べやすい大きさに切る。玉葱は、繊維に沿って、約3mm幅で切る。ベーコンは、約5mm幅に切る。長芋は、皮をむき、すりおろす。

②フライパンで油を熱し、玉葱、きのこ類、ベーコンを炒め、塩コショウで味をつける。

③下準備した長芋など☆印を全て混ぜ合わせる。

④グラタン皿（耐熱皿）に、下準備した南瓜とブロッコリーと②を入れる。

⑤④の上から③を全体にかけ、とろけるチーズをのせる。⑥オーブン180度で15分加熱。

⑦お好みでパセリを上からかけて、完成！！

旬の野菜がたっぷり入った寒い時期にピッタリなグラタンです。強い抗酸化力をもつビタミンA、C、Eが豊富で、栄養価の高い『南瓜』、低カロリーで、腸の調子を整える食物繊維が豊富な『きのこ』、ビタミンCが豊富な『ブロッコリー』、ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、体の抗酸化力や解毒力を高める効果が期待できます。ヘルシーな長芋のホワイトソースで、寒い時期をのりきりましょう！！

下鴨警察署生活安全課からのお知らせ

自転車に鍵を掛けましょう！

左京区で起こっている犯罪の大半は自転車盗！



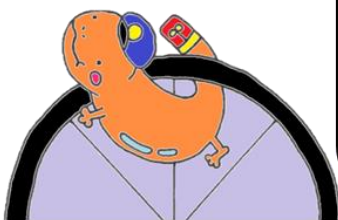
下鴨警察署
防犯キャラクター
ぱとさんしょううお

ちょっと買い物に、ちょっと家に物を取りに…
「ちょっとの間なら鍵をしないでも大丈夫」
と思って自転車から離れていませんか？



だめ~~~~~！！

自転車を盗まれる多くの人は自転車に鍵を掛けないで盗まれているんだよ。
外出先でも自宅でも自転車には鍵を掛けようね。



「権利擁護の制度について、ご存じですか？」

判断能力が不十分になると、財産の管理や取引、各種手続き等の法律行為を自分で行うことが困難になったり、一方的に不利な契約を結ばれてしまうなど、悪質商法の被害に遭う恐れもあります。

認知症等の病気や事故により、思いがけず判断能力が低下するようになれば、日常的に自身の意思を尊重した財産管理を行い、希望に沿った契約や判断に基づいた生活を送ることが難しくなりますが、制度や事業を利用することにより、自分らしく暮らし続けることができます。

成年後見制度（家庭裁判所／公証人役場）

- 法定後見制度：すでに認知症等で判断能力が不十分のため、自分自身で法律行為を行うことが難しい場合に、家庭裁判所が適任と思われる成年後見人を選任し、支援する制度です。判断能力の程度に応じ、「補助・保佐・後見」の3つに分類されます。
- 任意後見制度：将来、判断能力が衰えた場合に備えて、あらかじめ任意後見人を決め支援してほしいことを公正証書で契約しておく制度です。

日常生活自立支援事業（区社会福祉協議会）

- 福祉サービスの利用や公共料金等の支払い、生活費等を計画的に使うことに不安のある方が、住み慣れた地域で安心して暮らして頂くために、ご本人との契約に基づき支援します。

日常生活自立支援事業

成年後見制度

財産の管理

預貯金や不動産

契約をするとき
福祉サービスの利用契約など

協議をするとき
遺産分割協議など

保護

判断能力が低下している人

支援

被害の防止

不利益な契約の取り消し

成年後見制度

すでに判断能力が低下しているとき
法定後見制度

今は元気だけど将来に備えて
任意後見制度

本人の意思を尊重

- ①福祉サービス利用援助
- ②苦情解決制度の利用援助
- ③日常生活上の消費契約、住民票の届出などの行政手続きなど①に必要な一連の援助

日常的金銭管理

専門員と生活支援員の定期的な訪問により生活の変化を察知

後見人等による本人意思決定の代行代理支援（財産管理、身上監護に関する法律行為）

取消権
同意権
代理権
あり



京都市成年後見支援センターでは、成年後見制度の利用に関する相談や、成年後見制度を利用するための手続き、提出書類の作成方法等の説明をうける事ができます。

京都市成年後見支援センター相談・お問合せ電話番号：075-354-8815



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・花薮・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