

きらきら

《第31号》

2022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



4月より新職員2名を加え、8人体制でスタートしました。地域の催しなどに参加させていただきながら、皆さまとの交流を大切にして参ります。外出控えで衰えてしまった体づくりを一緒に考えていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

職員一同

(後列左から)

藤井 朱史・鈴木 敏之・大西 謙・澤 豊一

(前列左から)

中川 早苗・富上 和子・大下 美奈子・本嶋 玲子



高齢サポート職員は必ず職員証を持参、提示のうえ訪問します。

新職員ご挨拶



4月から介護支援専門員として着任しました鈴木 敏之と申します。これまでは、介護現場を主に担当しておりました。その介護現場の経験を活かしながらこれまで以上に努力を重ね、精一杯取り組んで参りたいと思ひます。



4月から看護師として着任しました大下 美奈子と申します。これまではデイサービスや訪問看護の仕事に携わってきました。今までの経験を生かしながら、たくさん地域に出て、地域の皆さんと一緒に健康づくりや介護予防のお手伝いをしていきたいと思ひています。



高齢サポート・左京北 です!
(京都市左京北地域包括支援センター)

京都市が委託して運営している公的な相談窓口です

高齢サポート(地域包括支援センター)は、高齢者が住みなれた地域でお元気に過ごされるお手伝いをしています。

例えば… ☆ 最近 足が弱ってきた
☆ 食欲がない
☆ 話し相手がいない
☆ 相談できる医療機関がない

☆ 一人暮らしで不安が大きい
☆ 介護をしてくれる人がいない
☆ 道に迷うことが増えてきた

など

お電話で相談頂ければ、相談員がご自宅に訪問させて頂き、医療や福祉など必要なサービスをご紹介します。(相談の費用は無料です。)

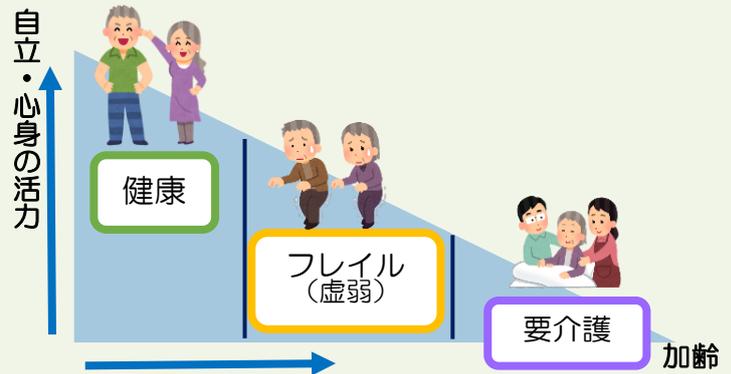


元気なうちから

☆☆☆ フレイル予防 に取り組みましょう ☆☆☆

フレイルとは...「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間にある、心身の機能が低下した状態をいいます。フレイルは適切な予防に取り組みれば、健康な状態を取り戻すことが可能です。

運動・栄養・口腔・社会参加等、複合的に取り組みましょう。



鞍馬寺【修養道場】で新しく運動教室が始まります！

毎週火曜日 午前10時30分～11時30分

内 容：転倒予防教室

実施期間：令和4年7月5日(火)から始まります（週1回3か月間の教室）

7月～ 9月（空きがあればご案内できます）

10月～ 12月（申込：8月31日締切）

1月～ 3月（申込：11月30日締切）

4月～ 6月（申込：2月28日締切）

【京都市の介護予防事業です】

参加費無料

《 申込・問合せ 》 京都市左京区地域介護予防推進センター

075-762-5529（平日9:00～17:30）

*現在、区内23カ所の屋内・野外で教室を開催しています。また、自主活動グループの運動・栄養・口腔指導、体力測定等も実施しています。教室参加やグループ支援等、お気軽にお問合せください。

《 地域活動のご報告 》

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されています。コロナ禍により、長期間お休みが続いていましたが、4月から活動を再開しています。

日時：毎月 第4木曜日 13:30～15:00

場所：北山ふれあいセンター1階 Caféはなみずき

費用：飲み物代（実費）

問合せ：高齢サポート・左京北（075-706-7280）

図書貸し出しのご案内

高齢サポート・左京北では、認知症の方やご家族を対象に、認知症に関する図書の貸し出しを行っています。

図書の内容や貸出し方法など、詳しくは、お電話（706-7280）でお問合せ下さい。



食生活コラム 栄養士が教える簡単レシピ

免疫力アップ! 社会福祉法人市原寮 食育センター

さばネバうどん



★材料 1人分量★

うどん1玉, 卵1個, オクラ3本,
なめこ30g, モロヘイヤ30g,
サバ水煮缶50g, 胡麻油小さじ1
めんつゆストレート100~150g



※さらにボリューム&タンパク質アップしたい方は...
納豆1パックを追加でトッピングしてみてください

手軽に1品でエネルギー・タンパク質・ミネラルが摂れるレシピです!鯖は血液サラサラ・老化防止の良質な脂肪を含みます。ネバネバ野菜ときのこは消化を助けて免疫力をアップさせるだけではなく、疲労回復・美肌効果・便秘予防の効果があります。

★作り方★

- ①うどんは茹でて冷水に取る。
- ②卵はゆで卵にして冷やす。
- ③なめこ・モロヘイヤ・オクラは食べやすい大きさに切って、さっと茹でて冷やす。
- ④お皿に、うどん→なめこ・モロヘイヤ・オクラ→ほぐした鯖水煮缶の順に盛る。
- ⑤めんつゆと胡麻油を上からかけて、ゆで卵をトッピングしたら出来上がり!!
- ⑥さらにボリューム&タンパク質アップしたい方は納豆を追加してみましょう

ひまわりカフェ 再開

4月から『事前申し込み制、定員8名、飲食なし』と制限をおこなった上でひまわりカフェを再開しています。約2年ぶりに皆様とお会いできて嬉しく思います。今後も試行錯誤しながら続けていきますので、ご興味のある方は高齢サポートまで、ご連絡ください。※申し込み人数によっては二部制にさせていただく場合もあります。

《 毎週金曜日 》

14:00~14:45

15:00~15:45



脳トレーニング

体操

小声コーラス



・参加費無料
・申込抽選制

カフェ
開催中



「京都市高齢者の居場所づくりに対する助成制度」活用事業
「ひまわりカフェ」(高齢者コミュニティー・カフェ) 圏域の65歳以上対象

主催: 高齢サポート・左京北
後援: 葵学区社会福祉協議会、下鴨学区社会福祉協議会
葵学区民生児童委員協議会、下鴨学区民生児童委員協議会



下鴨警察署生活安全課からのお知らせ

左京区で高額詐欺被害!

■ 4月下旬、女性のもとに1本の電話が…



「下鴨署の警察官です。

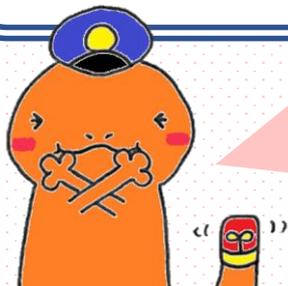
知らないうちに現金が引き出される詐欺事件を捜査しています。
今から若い刑事をお宅に向かわせるのであなたのキャッシュカードを
預からせてください。」

■訪れた男は、預かったキャッシュカードを保管する振りをして別の封筒にすり替え、言葉巧みに女性から暗証番号を聞き出し貯金を引き出してしまいました…



■ 5月中旬、左京区の複数の高齢者宅に百貨店店員を名乗って…

「あなたのクレジットカードを不正利用して、買い物をしている人物がいる。」
「不正利用を阻止するために、
全国銀行協会050-XXXX-XXXXに電話してほしい。」
などと言い、名前などの個人情報を聞いてくる詐欺の電話がありました。



下鴨警察署防犯キャラクター
ぱとさんしょうお

- 警察や役所からの電話でもお金やキャッシュカードの話が出たら一旦切って警察に相談してください
- キャッシュカードを他人に渡したり、自宅ポスト等に入れることはしないでください。
- 他人に暗証番号を教えるはいけません。

地域の安全・安心の情報をタイムリーに入手!

～防犯・犯罪情報メールの登録をお願いします～

anzen@mail.bousai.pref.kyoto.lg.jp

に空メールを送信して、返信された登録画面に必要な事項を入力もしくは二次元コードからも登録ができます。

- ★ 子供や女性に対する声かけ、つきまとい情報
- ★ 特殊詐欺等に関する情報
- ★ 凶悪犯逃走事案等の情報
- ★ 事件の検挙・解決情報などの地域の安全・安心情報



京都府
下鴨警察署



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・花脊・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