

# きらきら

## 《第24号》2019年 新春号



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



### 謹んで新年のお祝いを申し上げます

皆さまにおかれましては、穏やかな新春をお迎えのことと存じます。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。

昨年は六月の「大阪北部地震」に始まり、七月の「西日本豪雨」、九月の「台風21号」など、災害の少ない京都でも各地で自然災害にみまわれました。取り分け区内の山間地域では長期間に渡り、倒木で生活道路が寸断され、停電も続きました。

「地域ケア会議」では、地域の関係機関や介護サービス事業所が災害時の要支援者への対応について、情報交換を行いました。「地域のなかで高齢者の生活を支える仕組みを考える」そんな町づくりを地域の皆さまと一緒に進めていけたらと考えます。

新しい年が皆さまにとって「笑顔いっぱい」の良い年になりますように。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

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) 職員一同

### 災害時の対応をテーマに地域ケア会議を開催しました

<9月の台風による被害>



葵・下鴨学区 9/11



静市・鞍馬学区 11/13



花背峠



別所・花背・広河原 11/6

今期の地域ケア会議では、西日本豪雨や台風21号の際に、地域の関係機関や介護サービス事業所がどのように対応したのか情報を共有し、今後の連携について意見交換を行いました。地域からは、避難所の開設状況や要配慮者の安否確認・避難誘導等について取組みが報告されました。介護事業所からは、「地域の高齢者宅を訪問して安否確認を行った」「停電被害があった地域の高齢者に入浴サービスを提供した」「サロンを開催して交流の場を持った」等の報告がありました。

## 地域の取り組み

### 下鴨フェスティバル (9/15)



高齢者相談ブースとして初めて参加させていただきました。若い世代のパワーに圧倒されました。

### 葵社協ふれあいまつり (10/28)



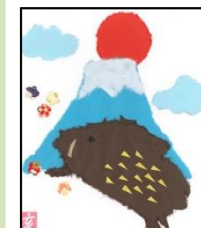
一人暮らしの不安や、福祉用具の利用方法など様々な相談を受けました。

### 葵学区もより倶楽部「はなみずき」(11/22)



今回、初めて京都ノートルダム女子大学にお邪魔しました。飛鳥井ワークセンターさんの焼きたてパンと楽々堂さんの挽きたてのコーヒーでお腹を満たした後、学生さんと一緒にゲームを楽しみました。

### 下鴨茶話会 (11/29)



70歳以上のお一人暮らしの方が30名余参加されました。下鴨小学校3年生の子達から、昔の暮らしについてインタビューを受けたり、ちぎり絵で『亥』の干支の色紙作りを夢中で取り組んでおられました。

### 北部3学区 安心カード 訪問



別所 (9/20)



広河原 (10/4)



花背 (11/6)

「こころホット。安心カード」の更新のため、学区社協や左京区社協、左京区役所、花背駐在所、花背消防出張所と一緒に高齢者宅を訪問しました。台風21号による停電被害の状況についても聞き取りを行い、皆さんから苦労された事や不安なお気持ちを伺いました。

### スノーバスター募集!

別所・花背・広河原学区では毎年、左京区社会福祉協議会が主体となり雪かきボランティア(スノーバスター)を募集し、地域の方とボランティアが協力して雪かきを行う活動を行っています。地域の方と雪かきを通して交流する事で、北部地域の実情を知り関心を持つきっかけにもなります。興味のある方は、是非ともご参加下さい!



<別所>  
 H31年2月2日(土)  
 <花背>  
 H31年2月6日(水)  
 <広河原>  
 H31年2月9日(土)

参加申し込み・お問い合わせ  
 左京区社会福祉協議会 ☎723-5666



# 【冬のあったかレシピ】

## ～冬野菜の豆乳チャウダースープ～



材料	1人分
殻付きあさり	100g
水	100g
塩(塩水用)	3g
大根	40g
白菜	30g
人参	10g
有塩バター	2g
薄力粉	大さじ1
豆乳	100cc
白味噌	5g
生姜	0.5g

(あさりの下処理)  
 殻付きのあさを流水で洗う。ボールに塩水とあさりを入れ、冷暗所に1晩おく(3~5時間)。あさは、流水で洗い使う。  
 ① 大根、白菜、人参をお好みの大きさに切る。  
 例) 大根・人参→1.5cm角のサイコロ  
 白菜→1cm幅(葉と芯を分けておく)  
 ② 鍋にバターを溶かし、切った大根、人参、白菜の芯の部分を炒め、少ししんなりしたら、白菜の葉の部分と下処理したあさを殻ごとそのまま入れる。  
 ③ 2の鍋に薄力粉をまぶし入れながら、全体をよく混ぜたら、豆乳を加えてとろみをつける。  
 ④ 白味噌を加えて、おろした生姜を加えて出来上がり。  
 ※) 少し薄く感じたら、塩を少々



写真は、あさりのむき身を使用

あさは、カルシウム、鉄分、亜鉛、ビタミンB12などの栄養素が豊富に含まれています。骨粗鬆症予防や貧血予防に最適！豆乳が苦手な方も、白味噌を入れる事で少しまろやかに、甘く仕上がります。(豆乳は低カロリーで、栄養価も高い！)生姜を加えて、さらにポカポカです。寒い冬をのりきりしましょう！

# 「これからの寒い季節」 <<冬の健康管理について>> ヒートショックにならない為に!

## ヒートショックとは...

急激な温度の変化による血圧の大きな変動により、脳出血・心筋梗塞や脳梗塞の原因になるもの。主に脱衣場と浴室の間で起こりやすい。 ※入浴時に亡くなる方は交通事故死の3倍!



## ヒートショック予防のポイント ~入浴時の工夫~

- 事前に脱衣場や浴室を温め 温度差を少なくする (例) シャワーを出しておく 浴室暖房を使用する
- お湯の温度は39~40度 ...熱すぎると心臓への負担が大きくなります
- 浴槽につかる時間は 10分から15分以内 ...長湯は、かえって疲労の元となる
- 食事の前後30分は入浴を避ける ...食前は低血糖・食後は 消化吸収の妨げになります
- 日没前の気温が下がらない内に 入浴するのが良い (夜間に入るなら 就寝の1時間以上前に入る)
- 浴槽からはゆっくり立ち上がる ...急激な血圧変動を起こし 貧血状態となり倒れる事もあります

少しの工夫で、予防できますので皆さんも是非参考にしてみてください。

## ~冬場のお肌の手入れ~

冬は皮膚の乾燥が強くなり痒みやひび割れにつながります。  
 ・体を洗う時、こすり過ぎは避けましょう。  
 ・入浴後は、早めに保湿クリームでケアしましょう。

## ひまわりカフェのご案内

◎開催日時：毎週金曜日 14時~17時 お好きな時間にお越しください (16時~17時 介護相談会)  
 ◎場所：ひまわりサロン下鴨(高齢サポート・左京北)  
 ◎参加費：100円(飲み物・お菓子付)  
 ☆時間を自由に過ごせます  
 65歳以上の方であればどなたでも参加できます♪



岩崎千恵子様グループによる演奏会の様子

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・花背・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

# だまされんといて!

法務省ホームページより

## 【法務省の名称を使用した架空請求はがき】

### が増加しています!

左の見本のような「架空請求はがき」が増加しています。「訴訟最終告知のお知らせ」と題し、「裁判取り下げの相談に乗る」等と書かれたはがきや封書が送付されており、実際に多額の金銭的被害も発生しています。差出人は「法務省管轄支局 ○○センター」と記載されていますが、これらの団体と法務省とは一切関係がありません。文面は、財産の差し押さえを強制的に執行する等と不安をあり、本人からの連絡を求める内容になっており、書かれている電話番号に連絡をすると、弁護士等の紹介費用と称し金銭をだまし取るといった手口が報告されています。

☆裁判関係の文章がハガキや封書でポストに入っている事はあり得ません!

## <<対処法>>

はがきに書かれている電話番号等には「絶対に連絡しない」ようにし「相手にしない」ことが大切です。

総合消費料金に関する 訴訟最終告知のお知らせ **見本**

この度、ご通知致したのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を改めて告知致します。管理番号(わ)○○○訴訟取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。

また、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立ち合いの下、給与等の差し押さえ及び、動産、不動産物の差し押さえを強制的に執行させていただきますので裁判所執行官による執行証書の交付を承諾していただくようお願い致します。

尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては、当局にて承っておりますので下記までお問合わせ下さい。書面での通達となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。

※取り下げ最終期日 平成30年〇月〇〇日

法務省管轄支局 国民訴訟通達センター  
 東京都千代田区霞が関〇丁目〇番〇号  
 取り下げ等のお問合せ窓口 03-●●●●-●●●●  
 受付時間 9:00~20:00(日、祝日除く)

◎お困りの際には、一人で悩まず家族と相談。またはお近くの警察(下鴨署703-0110)、高齢サポート・左京北(706-7280)に必ず相談しましょう