

きらきら

《第33号》

2023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



職員紹介

後列左側より

藤井 朱史 ふじいあかし
(社会福祉士)

鈴木 敏之 すずきとしゆき
(管理者・ケアマネジャー)

大西 謙 おおにしけん
(社会福祉士)

溝畠 一輝 みぞはたかずき
(ケアマネジャー)

前列左側より

中川 早苗 なかがわさなえ
(ケアマネジャー)

富上 和子 とがみかずこ
(主任ケアマネジャー)

大下 美奈子 おおしたみなこ
(看護師)

本嶋 玲子 もとじまれいこ
(センター長・
主任ケアマネジャー)

新任職員

4月からケアマネジャーとして着任しました溝畠（みぞはた）一輝と申します。これまでのケアマネジャーの経験を活かし地域の皆さまが安心して、自分らしい生活が送れるようにサポートさせて頂きたいと思います。よろしくお願い致します。



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)

営業時間 月～金 9:00～17:00

定休日 土、日、年末年始

電話: 075-706-7280



最寄り停留所 市営地下鉄「北大路駅」
京都市バス、京都バス「植物園前」

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

地域の活動

「パトラン」とは、防犯パトロールとランニングを掛け合わせた造語で、地域の安全を守る新しいスタイルの防犯活動です。その活動をされているボランティア団体『パトラン』と協働で、市原野学区における「ながら見守り活動」を自治連合会・下鴨署などが中心となり実施しています。「ランニングしながら」「散歩しながら」「買い物しながら」等、日常生活の中での見守り活動に参加してみませんか。6月以降は毎月第2水曜16時～小学校スタートです。



市原野パトラン



2/16オレンジカフェ下鴨 音楽鑑賞・GPS勉強会



鞍馬すこやか学級



4/26下鴨・葵学区
民生・老人福祉員向け認知症サポーター講習



広河原すこやか学級

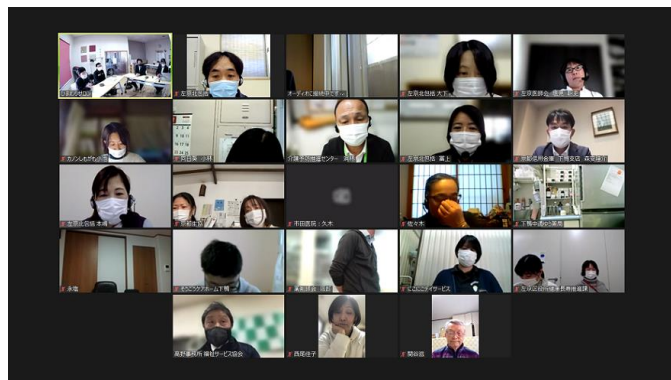
t u n a g a r u
にじの
食堂



市原野 デイサービス虹精華大前 にじの食堂

地域ケア会議

2/27葵・下鴨学区で『詐欺被害・消費者被害等』についての地域ケア会議を開催しました。実際の事例について学び参加者で対策を話し合い共有しました。



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。

日時：毎月 第4木曜日 13:30～15:00

※祝日の場合はお休みです。

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）



「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！」

ひまわりカフェで過ごしませんか
ひまわりカフェで過ごしませんか

開催日時：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。）

場所：ひまわりサロン下鴨



- 時間を自由に過ごせます。
- 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。
- 経験や特技を生かしてください。
- 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）。

体力測定会・出張講座を開催しています！！

フレイル予防を目的として、体力測定や運動・栄養・口腔等の講座を開いています。活動されている場所に出向き、日々の取り組みのサポートをさせていただきます。自主的なサークル活動、地域の集まり、健康すこやか学級などで活動されている方は、お気軽にお問い合わせください。（※フレイルとは、年を重ねることにより、体や心が弱った状態のこと）

★体力測定★

今のご自身の体力レベルを知り、生活や運動習慣の見直し等にお役立てください



★運動講座★

普段の取り組みについてのアドバイスや新しい運動の提案をさせていただきます



★栄養講座★

フレイル予防に関する栄養知識、たんぱく質の取り方、低栄養等に関するお話、レシピ紹介等のお話



★口腔講座★

お口の健康を保つことが全身の機能維持に繋がる事、お口の体操等の実技も含めたお話



京都市の介護予防事業です。講座開催等は無料ですが、一部教材費等の実費相当分の負担がある場合があります。

《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9:00～17:00）

下鴨警察署からの大事なお知らせ

特殊詐欺の電話に気を付けて！

犯人はいろいろな人物になります！

【実際にあった詐欺の電話】

- 「〇〇警察署の者ですが、詐欺の犯人を捕まえました」
- 「〇〇病院ですが、息子さんがノドの手術をしました」
- 「〇〇百貨店ですが、クレジットカードが不正に使用されています」



- 電話で「お金」や「キャッシュカード」はサギ！
- 他人に現金やキャッシュカードを渡してはいけません
- 不審な電話があれば信頼できる家族や知人、警察に相談しましょう

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



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。



「その行為は虐待？」 「誰かに聞いてほしい」

ひとりで悩まないで、すぐに相談を！！

高齢者や高齢者を介護するご家族が孤立しない様に、地域で日常の声かけをしたり、小さなサインに気づくことが見守りの第一歩となります。

例えば

- 自宅から高齢者や家族の怒鳴り声や物が投げられる音が聞こえる。
- 高齢者の世話や介護に対する拒否的な発言がしばしば見られる。
- 他人の助言を聞き入れず、不適切な介護方法にこだわる。
- 近所付き合いがなく、訪問しても高齢者に会えない。
- 認知症のため徘徊するので、部屋に閉じ込めている。
- 経済的に苦しいので、病院や医者に連れて行くことを控えている。
- 分かってもらうために、たたいたりつねったりしている。

高齢者への虐待は、当事者に自覚がなかったり、虐待を受けている高齢者が家族などに遠慮して口に出さないこともあり、周囲には見えにくいものです。しかし虐待を止めることは、虐待を受けている高齢者はもちろん、虐待をしている介護者のためにも必要なことです。



虐待を受けていると思われる高齢者に気付かれた方は、
左京区役所（健康長寿推進課 ☎702-1219）や 地域包括支援センターにご相談下さい。