

きらきら

《第34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



静市・鞍馬学区高齢者SOSネットワーク企画でイベントを開催

福祉のまち うきうきフェスタ ～知って得する、地域のちから～



施設紹介、カフェ



静市・鞍馬学区高齢者SOS
ネットワーク10年の歩み紹介



福祉用具展示



体力測定



七彩の風 物販



市原野女性会 物販

静市・鞍馬学区には高齢者施設が複数あり、福祉のまちとなっています。地域の皆さまに知って貰えるよう、11/25(土)に市原野会館で各施設の紹介、福祉用具展示、体力測定、野菜の販売、カフェ等のコーナーを設けました。久しぶりにお仲間に出会えた方も居られ、お話が弾み、うきうきした一日になりました。今後も各関係機関と連携を持ちながら、福祉のまちづくりに協力していければと思っております。



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

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



7/7花友はなせ

『地域ケア会議』とは、地域の人が生活する上で抱える問題を、当事者やケアマネジャー、介護サービス事業者やリハビリ・医療等の専門家、地域の民生委員等が集まって話し合い、解決策を探っていく会議。

花友はなせと各事業所をオンラインでつなぎ、H21年～取り組んでいる「こころホッと。安心カード（お一人暮らしの高齢者等の緊急時の連絡先等を記入したカードの事です。）」について振り返りを行いました。情報更新の必要性を再確認し、学区社協や民生委員、左京区社協、花脊駐在所、花脊消防出張所と一緒に高齢者宅を訪問する事になり、9月～11月の3日間に分けて訪問しました。訪問後には地域の状況を共有したり、地域の課題について話し合う機会を持ちました。

安心カード訪問



9/8広河原



9/25花脊



11/7別所

『災害時に備えた要配慮者支援』をテーマに地域ケア会議を開催しました。「個別避難計画」について、実際に計画を作成されたケアマネジャーから事例を紹介頂き、情報共有や活用の方法等について、地域の各種団体・関係機関の皆さんと意見交換を行いました。

『個別避難計画』とは、避難行動要支援者一人ひとりの状況にあわせた、避難時の配慮事項や避難先、必要な支援等を記載した計画。



静市・鞍馬学区



7/13市原野会館

葵・下鴨学区

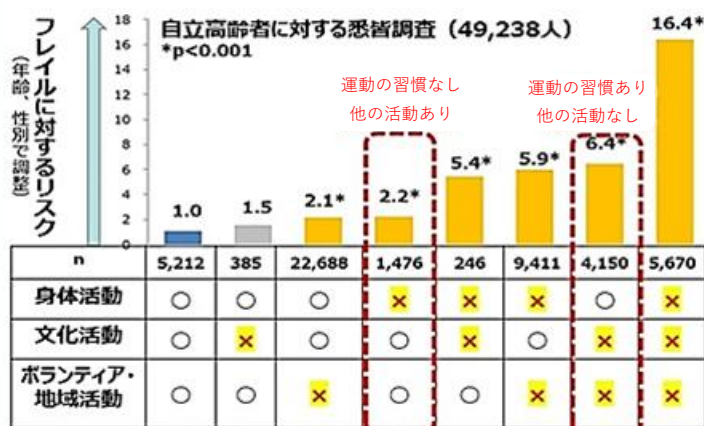


6/29下鴨神社公文所

『フレイル予防』についての地域ケア会議を開催しました。フレイル（虚弱）とは健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。市田医院市田先生に講義頂き、身体活動だけでなく、悪化以前からの文化活動や社交の大切さを学び、今後の地域活動についても話し合い、共有しました。



フレイル予防には「人とのつながり」が重要 —様々な活動の複数実施とフレイルへのリスク—



(吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢. 2019年 日本公衆衛生雑誌)

《地域活動》

～左京区民健康増進プロジェクト～さきょうらいふtheわんだーらんど 9/3



各種測定や講座、相談会などのブースを設け、沢山の方のご来場がありました。

静原学区敬老会 9/30



久しぶりに静原学区の敬老会に参加し、介護保険サービスのお話をさせていただきました。

ノルディックウォーキング講習会 10/23.30.11/6.13



全身の筋肉を使って、ノルディックウォーキングを楽しみました！



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

- 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。
- 介護に關しての相談もできます。
- 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)。

オレンジカフェ下鴨



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



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。

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、ロバ隊長が置いてあるテーブルが目印です。



京都市左京区地域介護予防推進センター

～気の合う仲間自主グループ活動始めませんか！～

要件：フレイル対策としての運動・栄養・口腔の取り組みや趣味活動など

対象：65歳以上の方、5名～10名

活動頻度：毎週1回、1時間程度

会場：左京区地域介護予防推進センター

その他：グループ立ち上げ期は、介護予防推進センターがサポートします。

（立ち上げ期は最長2か月、その後も月の活動回数の半分以上を必要に応じてサポートします。）



お知らせ

事務所を移転しました！

R5年9月12日より修学院に事務所が移転しました。
大きなお部屋もあり、地域の方の主体的な取り組み
（自主グループ活動）の場所等にも使っています。

新住所：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

FAX 075-707-2740

平日 9:00～17:00



《下鴨警察署からのお知らせ》

特殊詐欺の被害額が増加しています！！

- ☆ 令和4年度京都府下の被害額は約4億円でした。
令和5年度の被害額は6億円を超えています。特殊詐欺は
すぐ近くまで迫っています。 **電話でお金の話は詐欺！**



特殊詐欺防止（固定電話）対策！



- ☆ 防犯機能付き電話機・通話録音装置がおすすめ！
通話前に通話内容を録音する旨の警告メッセージを流す機能が
あり、詐欺の電話や迷惑電話を撃退する効果があります。

☆ ナンバーディスプレイ及びナンバーリクエストへの加入

現在NTT西日本回線を使用の方で、70歳以上及び70歳以上の人と同居の方は
下記サービス加入が**無料**です。特殊詐欺対策としてこの機会にぜひ加入をお願いします。

◎ **ナンバーリクエスト**・・・非通知でかけてきた相手に電話番号を通知してかけ直すよう
音声メッセージで応答するサービス

◎ **ナンバーディスプレイ**・・・電話をかけてきた相手の電話番号が電話機の
ディスプレイに表示されるサービス



下鴨警察署防犯キャラクター
ばとさんしょううお

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