

詐欺に国際電話番号が使われています！

もしもし田代
©京都工芸繊維大学
中野研究室



特殊詐欺の犯人は、「+1」や「+44」などから始まる国際電話番号から電話をかけてきますので、このような表示の電話には**出ない、かけ直さない**よう、ご注意ください。
海外との電話が不要な方は、国際電話不取扱受付センターへ申し込むことで、国際電話の発信・着信を無償で休止することができます。

お申込み・お問い合わせはこちらから

国際電話不取扱受付センター

電話番号 0120-210-364 (通話料無料)

取扱時間 オペレータ案内：平日午前9時から午後5時まで
自動音声案内：平日、土日祝24時間

※1 NTT東西各社等の国際電話発信については、別途、NTT東西やNTTコミュニケーションズ等への停止申込みが必要となります。

※2 固定電話・ひかり電話対象です。そのほかにも一定の条件がありますので、詳しくは申込みの際ご確認ください。

京都府下鴨警察署 ☎075-703-0110

下鴨警察署管内でも
国際電話番号から詐欺の
電話がかかっているので
気を付けてね！

下鴨警察署防犯
キャラクター
ばとさんしょうお



左京区をみんなで元気にしませんか？

★★★公園体操 サポーター募集★★★



～ご自身の健康づくり、生きがい、仲間づくりに繋がる楽しい活動です～



左京区では身近な地域で健康づくりができる公園体操を35か所で展開しています。その取り組みが認められ2020年には厚生労働省第9回健康寿命を延ばそう！アワードスポーツ庁長官優秀賞団体部門を受賞しました。

今回、公園体操のリーダーをサポートして頂けるボランティアを募集します。ご自身の健康づくりや生きがいに繋がる楽しい活動ですので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

【公園体操とは】

30分程度の誰にでもできる簡単な体操です。各公園で週に1回、ボランティアリーダーと参加者と楽しみながら体を動かします。

【公園体操サポーターの要件】

- ・運動に制限のない方(年齢不問)
- ・週に1回左京区の公園体操をお手伝いできる方(場所や活動時間など詳細は下記にお問い合わせください)

お問合せ

京都市左京区地域介護予防推進センター

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 (平日9:00~17:00)

屋内・野外で各種教室・測定会、グループ支援等、お気軽にお問合せください。



きらきら

《第36号》 2025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



市原野学区総合防災訓練&ふれあいまつり2024に
参加しました 2024.11.17 (日)



静市・鞍馬SOSネットワークの方と協力をして、高齢福祉コーナーに出店、会場内で行方不明高齢者の声掛け訓練を実施しました。株式会社三笑堂のご協力で、GPS体験や福祉用具展示も行いました。沢山の方のご参加があり、取り組みを知っていただく良い機会となりました。



※SOSネットワークとは、認知症の高齢者が行方不明になった時に、警察だけでなく、地域の協力機関等が捜索に協力して、すみやかに行方不明者を発見保護するしくみです。日頃から地域にお住まいの支援が必要な方の情報を共有して、やさしく見守りができる地域作りを目指しています。



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

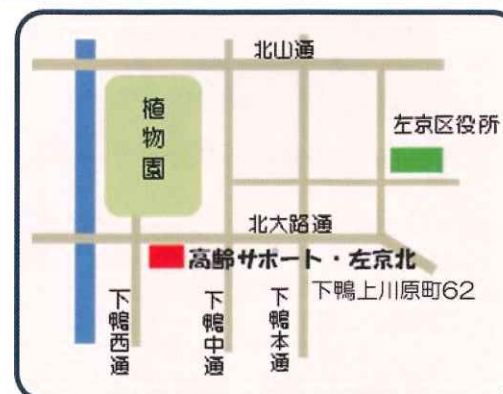
定休日 土、日、年末年始 ☎ 電話: 075-706-7280

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・花背・鞍馬・静市・葵・下鴨



回覧

認知症サポーター養成講座

京都市立 下鴨小学校



認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して出来る範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。講座を受講いただいた方には、サポーターの目印である「認知症サポーターカード」をお渡ししています。



12/6、4年生54名を対象に、認知症サポーター養成講座を開催しました。下鴨学区社会福祉協議会や介護事業所からもご参加いただき、認知症の方への対応等を学んでいただきました。

葵・下鴨圏域インターバル速歩®体験会



6/25と11/29に北区の速歩マスターの方、地域の理学療法士の方にご協力いただき、インターバル速歩®体験会を実施しました。「意外と緩急つけるのが難しい」「気持ちよかった」といった感想が聞かれました。



※インターバル速歩®はNPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を3分間交互に繰り返すトレーニング法です。

自主グループを作りませんか？

65歳以上の方・5人以上のグループで、月に1回以上30分～1時間程度の活動で、体操や手作り教室などをしてほしいといったご希望がありましたら、お気軽にご相談ください。立ち上げから活動場所の提案も含め、お手伝いをさせていただきます。

ひまわりカフェ



毎週金曜日 14:00～15:30
●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。
※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。
※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。(飲み物代は実費負担です)
毎月 第4木曜日 13:30～15:00 ※祝日は変更あり
北山ふれあいセンター1階 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



地域ケア会議

※『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のことです。

花脊・広河原学区



花脊・広河原学区では11月25日に花友はなせで、静市・鞍馬学区では6月28日に市原野会館で「地域防災の備え」をテーマに実際に能登に支援に行かれた左京区職員や消防署員・医師より話を聞き、報道では知ることのできないリアルな状況を会議出席者で共有し、常日頃からの備えや地域の連携が必要な事を学びました。

静市・鞍馬学区



災害時の備えはできていますか？

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。その中でも基本となるのは「自助」、自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守ることです。災害はいつ来るかは分かりません。お住いの地域の集合場所や避難所は把握されていますか？備蓄品(最低3日分)はありますか？『京都市マイ・タイムライン』などを参考に各ご家庭で今一度、災害時の備えをお願いいたします。



京都市防災ポータルサイト



葵・下鴨学区

7月23日下鴨自治会館『かもりん』で、金銭管理に支障が出ている2つの事例を基に「高齢者の権利擁護」について考え、成年後見制度や日常生活自立支援事業について話を聞きました。金銭管理に関する能力の低下は、本人以外には気付かれにくく、制度や事業の活用においても、手続きに時間や費用を要する事から、早期から本人を交え家族でも備える必要がある。そのためにも詐欺被害の予防対策を含め、広報が必要とのご意見もありました。



成年後見はやわかり 厚労省



日常生活自立支援事業 京都市

