

きらきら

《第39号》

2026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



平素より、地域包括支援センターの活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
近年、「京都市ケアラーに対する支援の推進に関する条例」の施行などをはじめ、誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる「共生の地域づくり」が、ますます大切になっています。

こうした中、このたび当センターに新しい社会福祉士が加わりました。相談支援や権利擁護はもちろん、地域の皆様や関係機関をつなぎながら、一緒に地域の課題を考え、支え合える地域づくりに取り組んでまいります。

新しい職員ともども、これからも地域の皆さまに身近で頼りにしていただける地域包括支援センターを目指してまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

センター長 安田 豊樹



8月より特別養護老人ホームから異動してまいりました、社会福祉士の小林 綾希子です。これまでの生活相談員の経験を活かし、皆様が地域で安心して暮らせるよう、寄り添う心を大切に務めてまいります。よろしくお願いいたします。



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

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。

ご自宅への訪問、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



認知症サポーター養成講座

市原野小学校



2月17日、市原野小学校4年生37名の方を対象に講座を開催しました。当日は、地域役員の方々や地域の介護事業所からもご協力いただき、認知症が病気であることや、対応方法などについてグループに分かれて話し合いました。

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。



静原地域



2月21日、静原地域を対象に講座を開催しました。地元にある老人保健施設すはうす・老人福祉施設静原寮の各相談員から、実際の事例等を交えてお話しいただきました。講義後の感想では、「自分も認知症になるかも知れないので、助け合いが大切。」と、発言されていました。

京都ノートルダム女子大学



7月14日、ノートルダム女子大学の学生と地域住民を対象に、講座を開催しました。認知症の人と家族の会から講師をお招きして、当事者や家族の思い、地域の支えについて学びました。地域の介護事業所からも協力をいただきました。

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。
- 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1階 Café はなみずき
- (左京区下鴨北野々神町26番地)
- 問合せ: 高齢サポート・左京北 706-7280



僕が目印です!



《地域ケア会議》

花背・広河原学区



「地域ケア会議」とは、地域の人々が生活する上で抱える問題をケアマネジャー、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。

北部圏域では、6月18日に、「地域の防災の備え」をテーマに会議を開催しました。防災ゲームのクロスロードを活用して、災害が実際に起きた時に直面する悩ましい場面について、参加者の皆さんと意見交換や情報共有を行いました。



認知症サポーター養成講座			
こころホッと。安心カード			
氏名	ベッショ	姓	花子
住所	京都府左京区花背町		
電話	075-000-0000		

自然災害に備えて！

1 自宅環境の安全対策（最優先）

- ・家具の完全固定、出入り口の確保、ガラス飛散防止、安全ゾーンの作成。

2 非常用持ち出し袋・備蓄の最適化

- ・持病の薬と情報、衛生・ケア用品、食品の工夫、軽量化の徹底。

3 避難計画の事前作成

（「マイ・タイムライン」の共有）

- ・高齢者は「警戒レベル3で避難」、「個別避難計画の作成、避難所（道中経路）の事前安全確認。

4 連絡・情報収集手段の確保

- ・防災ラジオの用意、アナログ（紙）の連絡先の携帯、緊急連絡カードの作成。

※タイムラインとは、「いつ」「どこへ」「どのように」避難するのかを定めておく計画です。



「警戒レベル3」が発令されたら、**高齢者等は避難！**
「警戒レベル4」が発令されたら、対象地域の住民は**全員避難！！**

〈避難情報等〉

〈防災気象情報〉

警戒レベル

避難行動等

避難情報等

警戒レベル5

既に災害が発生している状況です。**命を守るための最善の行動**をとりましょう。

災害発生情報
(市町村が発令)

警戒レベル4

全員避難

速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

避難勧告、避難指示（緊急）
(市町村が発令)

警戒レベル3

高齢者等は避難

避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。

避難準備・高齢者等避難開始
(市町村が発令)

警戒レベル2

避難に備え、ハザードマップ等により、自らの**避難行動を確認**しましょう。

洪水注意報 大雨注意報等
(気象庁が発令)

警戒レベル1

災害への心構えを高めましょう。

早期注意情報
(気象庁が発令)

〔警戒レベル相当情報（例）〕

警戒レベル5相当情報

氾濫発生情報 大雨特別警報 等

警戒レベル4相当情報

氾濫危険情報 土砂災害警戒情報 等

警戒レベル3相当情報

氾濫警戒情報 洪水警報 等

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

国土交通省、気象庁、都道府県が発表

悪徳商法の手口と対処法についての勉強会

京都市消費生活総合センターの方にお話をいただきました。買い物は、申し込みと承諾による口約束だけで契約が成立することや、スマホのニュースなどに表示される広告は悪徳商法が多いことなど、いろいろと初めて知ることも多く勉強になりました。京都市消費生活総合センターのホームページに実際の事例など載っていますので、参考にしてください。



2026.5.29 下鴨 ひまわりカフェ



2026.5.26 市原 花桃の会

ホームページ

京都市消費生活総合センター

ひまわりカフェとは

毎週金曜日 14:00~15:30

- ひまわりサロンで開催しています。
- 申し込み不要。お気軽にどうぞ。
- 脳トレや歌の会など週替わりの内容で開催しています。
- 介護に關しての相談もできます。
- ※天候や会場の都合で変更する事があります。祝日はお休みです。
- ※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）



その契約 その手口

悪質商法から身を守るための6つの心得

- 1 簡単にドアを開けない。
- 2 うまい話はまず疑う。
- 3 個人情報教えない。
- 4 契約は慎重に。
- 5 要らないときはキッパリ断る。
- 6 困ったときは、京都市消費生活総合センターへ。

一人で決めたり、考えたりせずに、家族や身近な人、京都市消費生活総合センターに相談を。

消費生活相談は 075-366-1319（平日午前9時～午後5時）

土日祝日（年末年始を除く） 消費者ホットライン 188（午前10時～午後4時）

※お問い合わせは、国民生活センターの相談窓口につながります。☎電話相談のみ

京都市消費生活総合センター 電話 075- ー

京都市

検索



京都市左京区地域介護予防推進センター

お知らせ

★体操グループ参加者募集★ 10月7日(水)開始

日程：10月7日(水)開始【毎週水曜日】 会場：ひまわりサロン下鴨

内容：①13:30～14:30 (筋トレ)

②14:45～15:45 (転倒予防体操)

申込：左京北地域包括支援センター ☎075-706-7280 (平日9:00～17:00)



★仲間と一緒に『脳活教室』参加者募集★ 10月6日(火)開始

日程：10月6日～12月22日(火)【毎週火曜日】 会場：介護老人福祉施設市原寮ホール棟1階

時間：10:30～11:30

内容：音読・計算・数字盤

申込：左京区地域介護予防推進センター ☎075-707-2730 (平日9:00～17:00)

～詳細は各申込み先にお問い合わせください～



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

☎ 075-707-2730

平日

FAX 075-707-2740

9:00～17:00

今号の目当て！9月21日はアルツハイマーデー！『認知症の人と家族が望む。目指す社会について知ろう』

目指す姿

認知症と
ともに歩む

本人の意思が尊重され、住み慣れた地域で暮らし続けられる社会

認知症の人とその家族が望む

10のアイメッセージ

京都式オレンジプラン

かなえるオレンジロード

