

ネット ワーク

いろんなところで いろんな人が
いろんなことをしている地域をめざして…

2023年8月発行
第19号

大

高齢サポート・白川

(京都市白川地域包括支援センター)
京都市左京区浄土寺真如町162-5
アンソレイユ真如堂1階
電話 : 075-762-5510
FAX : 075-762-5525
メール : sien@itihara.or.jp

新職員を加え6人の専門職員が
地域の高齢者の暮らしをサポート
します！

《職員紹介》

右側より澤センター長、上野介護支援専門員、
蓮尾保健師、大島主任介護支援専門員、
脇田社会福祉士、奥村社会福祉士



新しい職員が増えました



昨年11月から社会福祉士として着任しました奥村 美幸と申します。これまでのケアマネジャーとしての経験を活かしながら、地域の皆様と共に活動したいと考えております。



今年4月からセンター長に着任しました澤 豊一と申します。皆様との交流を通して、地域を知り、高齢者が安心して暮せる地域づくりに取り組みたいと考えています。



高齢サポート・白川（京都市白川地域包括支援センター）は
北白川・浄楽・錦林東山の各学区で暮らす高齢者の皆様に
介護や福祉・医療など様々な面から総合的に支えるために
京都市から委託された相談機関です。

専門職員が様々な相談に無料で応じています。
総合相談窓口として当センターをご活用ください。



営業時間：月～金 午前9時～午後5時

地域の取り組み

地域ケア会議



- ・日時：令和5年6月30日（金）
 - ・場所：日本バプテスト病院
イマヌエルホール
 - ・参加者：30名
- 3年ぶりに皆さまと集まり会議を開催することができました。左京区役所地域力推進室、左京消防署の方より“防災”について講話があり、地域の協力委員及び、医療・介護関係者で「防災と避難行動」「災害時の連携・地域の備え」について情報交換を行いました。

北白川・浄楽・錦林東山 民生児童委員・老人福祉員合同会議



各学区の民生児童委員、老人福祉員の皆様と地域の現状について意見交換を行いました。

防火家庭訪問(北白川学区)



北白川消防分団の防火家庭訪問に民生児童委員、老人福祉員の方と同行させていただき、一人暮らしや高齢世帯のお宅に訪問しました。

介護予防の取り組み

左京区民みんなで健康な身体づくりを

～住み慣れた地域で自分らしい暮らしを送るために～

日程：2023年3月25日(土) 13:00-16:00

場所：南田児童公園(左京区浄土寺上南田町32)

対象：左京区在住の方

※駐輪場・駐車場は、ございません。

※お申し込み制ではありません。

※雨天の場合は、縮小して同じ場所で行います。

イベント内容

参加費
無料!



健康・福祉の個別相談会

・管理栄養士・薬剤師・歯科医師・地域包括支援センターによる個別のご相談や血圧測定を受けていただけます。

※内服薬の相談がある方はお薬手帳をご持参ください。



京都市左京区地域介護予防推進センターによる体力測定会!

※13:30～測定会開始(内容については裏面をご覧ください。)



公園体操リーダーによる体操体験!

チャレンジ①13:00～

チャレンジ②14:30～

※感染対策として、マスクの着用、手指消毒、検温のご協力をお願い致します。また、体調のすぐれない方の参加はご遠慮願います。



介護予防活動として、左京区地域介護予防推進センター・多職種連携会と協力し、南田公園でフレイル予防のイベントを開催しました。体力測定や栄養、薬、介護についての個別相談など、皆さま積極的に参加してくださいました。公園体操のリーダーさんにもご協力頂き、幅広い年齢の方に公園体操を楽しんでいただきました。



いろいろなお話を聞く事ができました。

災害時に備えた食品の家庭備蓄

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱
※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)



カセットコンロ・
カセットボンベ×12本
※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー
炭水化物



米 2kg×2袋
※1袋消費したら1袋買い
足す(1人1食75g程度)



乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)
・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺×6個



パックご飯×6個

その他 (適宜)
・LL牛乳
・シリアルなど

主菜

たんぱく質



レトルト食品
・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰 (肉・魚)
・お好みのもの18缶

副菜

その他
(適宜)



日持ちする野菜類
・たまねぎ、じゃがいも等



調味料
・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



インスタントみそ汁や即席スープ



野菜ジュース、果汁ジュース等



チョコレートやビスケット
などの菓子類も大事!

ポイント1

各家庭で本当に必要となる
ものを備蓄



大規模災害時には停電や断水することが考えられます。いざという時のため、平常時から災害に備えて各家庭や事業所等において概ね3日分以上の食料や水、生活必需品などを備えておきましょう。

ポイント2

定期的に食べて買い
足し、無駄なく備蓄



各家庭での備蓄については、災害用の飲料水や食料品等を購入しなくても、普段から購入しているペットボトル飲料水や食料品等を賞味期限を迎えるまでに計画的に使用し、同様の物を新たに買い足すという方法(ローリングストック法)で備蓄することができます。

せっかく備蓄した飲料水や食料品も、大規模災害時に「賞味期限切れ」では台無しです。

ポイント3 非常持出品と備蓄品

①買う

基準となる「3日以上」の食料を購入しましょう。

④食べる

買うや食べるを繰り返すことで、賞味期限が短くても非常食になります!

備蓄マグネットを活用しよう!

ローリング
ストック法
とは

1ヶ月に1回程度、
日を決めて1食分を
食べましょう。

③買う

食べた分を
買い足しましょう。

②食べる

～目的に応じた備蓄方法で

わかりやすく効率的に備蓄できます～

ここまで出来れば
ベスト!!

発災!

地域の集合場所
及び避難所へ!

長期間の
避難所生活

すぐに備蓄品を持ち出せるようにリュック等に
必要最低限の物を入れておきましょう。

- ・飲料水
- ・調理不要の食品
(レトルトのお粥、ビスケット等)
- ・紙コップ、皿、割りばし等食器類
- ・懐中電灯
- ・乾電池
- ・携帯電話の充電器(乾電池式)
- ・衣類及び下着類

など 持ち出せる範囲で!

長期間の避難になっても大丈夫なように、
3日以上分の食料等をまとめておきましょう。

- ・飲料水
- ・食品
(インスタント麺、レトルト食品、
アルファ化米等)
- ・紙コップ、皿、割りばし等食器類
- ・カセットコンロ
- ・カセットボンベ
- ・ウェットティッシュ

など

※参考資料

ポイント1: 農林水産省・食品の家庭備蓄のすすめ

ポイント2.3: 京都市防災ポータルサイト

公園体操 開催中！

申し込み不要 雨天中止です。

北白川児童公園
金曜日9：30～



法然院公園
月曜日9：45～



宮の前公園
金曜日9：30～



南田児童公園
火曜日9：30～



八神社
第1.3日曜日9：30～



浄土寺馬場公園
木曜日9：30～



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）