

ネット ワーク



2025年
第21号



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

いろいろなところで いろいろな人が
いろいろなことをしている地域をめざして…

高齢サポート・白川職員



介護支援専門員



社会福祉士



社会福祉士



センター長



主任介護支援専門員



保健師



保健師

新入職員のご挨拶



高齢サポート白川に4月から着任いたしました
センター長の岸です。

「困った事があれば気軽に相談してほしい」という思いで
地域の皆さまとのつながりを大切にしています。
小さな悩みでもお話していただければと思います。
共に笑顔あふれる地域を作っていくために、
これからも努めてまいります。
よろしくお願いいたします。

保健師の河村です。
主に公園体操や健康すこやか学級、
いきいきサロンなど、健康づくりの活動に参加して
いました。
5月から育児休業をいただいております。
よろしくお願いいたします。

4月から勤務しております、保健師の林と申します。
これまでは大学病院で勤務しておりました。
病院で経験してきたことも活かしつつ、
地域の皆様が健康に過ごしていけるように
サポートさせていただきたいと思っておりますので、
よろしくお願いいたします。

高齢サポート白川とは

介護保険に
ついて知りたい

家族の物忘れが
ひどくなってきた

一人での生活が
しんどい…

ホームページの
QRコードです！



高齢者の生活や介護に関する身近な相談窓口です！
(京都市から委託を受けて運営しています)
色々なお困りごとに対して電話での相談や自宅訪問も
可能です。お気軽にご相談ください。

相談受付 月～金曜日(祝日含む)
午前9時～午後5時





みんなで行こう！集まろう！ 地域の「通いの場」

落語・音楽・体操・紙芝居などなど・・・！



錦林東山学区 健康すこやか学級
第4土曜日 東部いきいきセンター

いきいきサロン
第2水曜日 花友しらかわ



浄楽学区 健康すこやか学級
第3土曜日 花友しらかわ



北白川学区 健康すこやか学級
第3火曜日
ワールドコーヒー白川本店3階



白河の会
第3水曜日 喫茶白河



公園体操

北白川児童公園
毎週金曜日 9:30～



目印の旗

八神社
第1・3日曜日 9:30～

浄土寺馬場公園
毎週木曜日 9:45～



南田児童公園
毎週火曜日 9:30～

法然院公園
毎週月曜日 9:45～



地域の公園で公園体操が開催されています。30分～1時間程度で途中参加、帰宅可能です。
どなたでもお気軽に参加して頂けます。ご近所のご友人など誘い合っご参加下さい😊
夏の間や公園工事の関係でお休みする公園もあるため、詳細は介護予防推進センターまで！
※参加費無料、申込み不要、雨天はお休み ※宮ノ前公園は現在休止中😞

令和6年度 第2回地域ケア会議

テーマ：地域の高齢者見守りネットワークの構築
 日時：令和7年2月28日(金) 14:30～16:00
 場所：日本バプテスト病院 イマヌエルホール
 参加者：25名

京都市左京区社会福祉協議会
 地域あんしん支援員 高向様から
 地域との関りや、交流を拒まれる
 方への支援について事例を交えな
 がら講話いただきました。



地域あんしん支援員設置事業について

白川包括圏地域ケア会議

社会福祉法人 京都市左京区社会福祉協議会
 地域あんしん支援員 高向紗代



講話後は地域の協力員及び医療、介護関係者より、たくさんの質問や「安心支援員の活動を知ることができて良かった」と感想がありました。地域での見守りや、それぞれができる寄り添い支援について意見交換ができました。



認知症サポーター養成講座

安心して暮らせるまちであるために・・・



加齢とともに変化する身体の状態、認知症について学びました。
 【令和6年10月22日 北白川小学校の生徒の皆さんと】



養成講座を通して認証サポーターが地域にたくさん増えることで「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指します。

防災訓練



地域の防災訓練に参加させていただきました。
 訓練を通じて「普段からの備えや顔の見える関係づくり」の重要性を学ぶことができました。
 【令和6年10月27日 浄楽防火訓練】

防火家庭訪問

住宅火災から高齢者を守るため、消防分団の防火家庭訪問に民生委員、老人福祉員の方と同行させていただきました。一人暮らしや高齢世帯のお宅を訪問しました。
 【令和7年5月10日 北白川学区】



左京区をみんなで元気に！！

★★★体力測定を受けてみませんか？★★★



推進センターでは、フレイル予防の取り組みとして、地域で活動されているグループの支援を行い、その一部として様々な測定を実施しています。フレイル予防の取り組みの第一歩として、体力レベルを知るために体力測定を受けてみませんか。お気軽にお問い合わせください。（*フレイルとは、年齢を重ねることにより、体やこころが弱った状態のことで、健康と要介護の中間の状態のことです。）



- 体力測定：握力・長座体前屈・開眼片足立ち・5m歩行・お口の機能等【**参加費無料**】
- 体組成測定：上肢・下肢の筋肉量と左右のバランスが分かります。筋肉量、体脂肪率、骨量、水分量、基礎代謝量等が分かります
- 骨密度測定：骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨密度は若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何%であるかで表されます。
- 血管年齢測定：動脈壁の弾力性からみる血管老化度の目安です。生活習慣の見直しや、運動効果の確認、健康意識の向上に役立つ健康指標です。
- 歩行姿勢：「歩行速度」「ふらつき」「左右差」「身体の軸」「腕振り」「足の運び」の6つの分野に分けて、年齢と性別に応じた基準を用いて5段階で点数化します。



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、お気軽にお問い合わせください。

下鴨警察署からの大事なお知らせ 7割以上が国際電話！！



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
ぱとさんしょうお

留守番電話
+1 (833) 247-9617

1番を押してください
こちら [] カスタマセンターです
お客様がご利用中の携帯電話がすべて2時間後停止させていただきます
ご不明な点がございましたら、1番を押してください

× 停止
☎ 応答

これは詐欺の手口の一例です。

今、もっとも効果的な詐欺電話対策は国際電話を止めること！！

利用休止がまだの人は今すぐ警察署で手続きを！！

無料ですぐに手続きができます！！※ 固定電話・ひかり電話が対象

不審な電話や訪問があれば

【北白川学区】

下鴨警察署

☎ 075-703-0110

【浄楽・錦林東山学区】

川端警察署

☎ 075-771-0110

