

[illegible]

高野川ハイツ 健康サロン

養徳学区にある高野川ハイツの管理組合より、高齢者向け講話の依頼がありました。
令和6年11月21日高野川ハイツの会議室にて、住人と役員15名が参加され、当センターの紹介、地域で開催されている介護予防教室や居場所などの情報提供、特殊詐欺の注意喚起などを行いました。
参加者の皆さんは熱心に話を聞かれ、活発に発言もされていました。

困ったときは、
みんなに相談
しましょう



京都信用金庫 健康講座

京都信用金庫百万遍支店は、課題解決型店舗として、地域に対してイベントを企画、実施されています。その一環で体操教室の依頼がありました。
京都市左京区地域介護予防推進センターをご紹介し、令和6年10月10日体操教室を開催されました。当センターも参加させていただき、当センターの紹介、地域の居場所の情報提供、特殊詐欺の注意喚起などを行いました。



高野包括圏域の事業所と左京医師会員のみなさまとの交流会

令和6年12月14日



左京医師会さんにお声掛けいただき開催の運びとなりました。



高齢サポート・高野 ある職員の1日

- 9:00 朝のミーティング（スケジュール確認、情報共有など）
- 9:30 公園体操（包括からのホット情報）
- 11:00 サービス担当者会議（介護サービス内容を話し合う）
- 12:00 昼休憩
- 13:00 利用者宅訪問
- 14:00 専門職会議（参集orオンライン）
- 16:00 デスクワーク
電話連絡・サービス調整・計画書作成・記録・相談対応
翌日の準備など
- 17:00 業務終了・残務処理



いつでも
ご相談ください



お疲れさまでした



高野学区を元気にする会

高野学区を元気にする会では、年間を通じて高齢者サロンや公園体操を開催しています。今年度は、『歌声コンサート』を企画し、楽しい時間を過ごしました。



高野圏域高齢者サロン

「一喫」でいっしょしよう！

喫茶・一喫（高野東町46-9）

第1木曜日 13:30～14:30

お問合せ先：高野学区を元気にする会
☎724-0397（京都市高野地域包括支援センター）

ほほえみの会&サロンBONジュール

田中神社 弘安殿（田中西樋ノ口町1）

第1,3水曜日 13:00～15:00

お問合せ先：ほほえみの会 ☎791-3387（養正社会福祉協議会）
BONジュール ☎723-5666（左京区社会福祉協議会）



申込み不要！
気軽にお越し
ください



地域の皆さん、歌って
笑って楽しめました



公園体操

毎週火曜日 9:30～ 東開公園（高野東開町1-6）

毎週水曜日 8:40～ 飛鳥井公園（飛鳥井町7）

毎週水曜日 9:30～ 高原児童公園（北春菜町8）

毎週木曜日 9:30～ 玉岡児童公園（高野玉岡町1-146）

お問合せ先：☎707-2730（京都市左京区地域介護予防推進センター）

野外教室

百萬遍知恩寺境内（阿弥陀堂前）

月～金曜日 9:15～9:45

※祝祭日、15日、お寺の行事ある日は除く

お問合せ先：☎707-2730（京都市左京区地域介護予防推進センター）



楽しく歌って元気に夏をすごしましょう！

歌声コンサート

2024年7月2日(火)
14:00～15:00
左京合同福祉センター3階
申込み不要(直接会場にお越し下さい。)
定員40名になり次第、受付終了させていただきます。

《出演》

前澤 康彦 (ピアノ伴奏)
NPOの馬会員
ヒアサヒロシ
ライブ等に出演

今井 まみ (歌・進行担当)
NPOの馬会員
ライブハウス等出演

【主催】高野学区を元気にする会
【事務局】京都市高野地域包括支援センター／左京区地域支援あい活動創出コーディネーター
【お問合せ】京都市高野地域包括支援センター ☎075-724-0397

ボランティア活動に興味のある方、
一緒に活動してみませんか。
お問合せは高野地域包括支援センター
TEL075-724-0397

【高野圏域】公園体操

30分程度の体操です。自由参加なので気軽にご参加いただけます。

*雨天中止（その他気象状況などで、中止になることがあります。） *京都市の介護予防事業です 参加費無料

会場名	曜日	時間
① 東開公園（高野中学：南西、アサヒ自転車店：南側）	毎週火曜日	9:30～
② 飛鳥井公園（百万遍より北西へ徒歩5分、養正小学校東側）	毎週水曜日	8:40～
③ 高原児童公園（叡山電車茶山駅より徒歩3分）	毎週水曜日	9:30～
④ 玉岡児童公園（京都市障害者スポーツセンター南側）	毎週木曜日	9:30～

いろいろ運動でき
るところがあります！



身近な所で運動習慣を
つけることができます



公園体操は、2020年厚生労働省スマートライフプロジェクト 第9回健康寿命をのばそう！
アワード「スポーツ庁長官優秀賞」を受賞しました！！

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

ノボリが
目印です！





避難所運営ゲーム (HUG)体験

避難所のH、運営のU、ゲームのGの頭文字をとってHUG(ハグ)と読みます。英語で抱きしめるという意味です。

避難者をやさしく受け入れる避難所のイメージです。

「避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲーム」です。



カードを次々と読み上げていきます



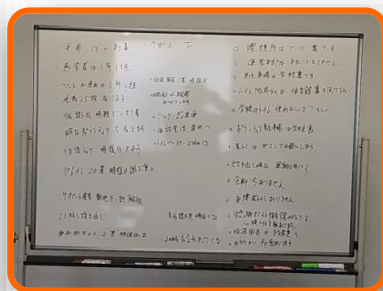
ペットを連れて避難される方が思ったより多いな



- 実際の避難所運営を模擬体験できて貴重な体験ができた。
- 実際の災害では避難所での避難者の振り分けは大変な仕事。
- 自主防災会は高齢化している。若い人に積極的に入ってほしい。

令和6年7月11日 養徳・養正学区合同地域ケア会議より

難しい…



- もう、ついて行くだけで大変だった。慌ててしまった。
- 後で、こっちの方が良かったのではないかと思います。どれがベストか…。

令和6年12月20日 高野圏域認知症ネット※勉強班より

※認知症への理解を深める為の啓発活動に取り組んでいる高野圏域の福祉、介護、医療専門職で構成しています。

- トイレが大事。目隠し等の配慮が必要。
- 子供同士近くにする、ペットを1つの部屋にする等工夫できた。
- 災害対策本部をステージ上に設置した。1段上がり全体が良く見える。
- 体験しないと分からない事だらけで、考える良いキッカケになった。本当に良かった。

令和6年9月25日 養徳学区地域ケア会議より