

公園体操のお知らせ

30分程度の簡単な体操です。年齢に関係なくどなたでも、通りがかりでも気軽にご参加いただけます。あなたも体操をしてみませんか？

下鴨中川原公園



火曜
9:30

(下鴨学区 下鴨中川原町)

下鴨菽公園



土曜
9:00

(葵学区 下鴨菽ヶ垣内町)

市原野会館運動場



金曜
9:00

(静市学区 静市市原町)

静原神社



土曜
10:00

(静市学区 静市静原町)

二ノ瀬クラブハウス



金曜
13:30

(鞍馬学区 鞍馬二ノ瀬町)



事務所移転のお知らせ 平成27年3月

高齢サポート・市原(京都市市原地域包括支援センター)は左京区介護予防推進センターと共に下鴨に移転します。高齢者の方やそのご家族からの相談窓口、介護予防推進センターによる介護予防教室に加え、高齢者の居場所づくりにもご活用いただけるように考えております。

新名称: ^{さきょうきた} 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)

※センター名が変更になります

担当地域: 広河原、花脊、鞍馬、静市、葵、下鴨

※担当する地域は変更ありません

移転先: 京都市左京区下鴨上川原町62

電話番号: (075) 706-7280

FAX番号: (075) 703-1520

ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

お問い合わせ先(平成27年2月まで)

高齢サポート・市原 電話(075) 741-2108

●地図・アクセス



市営地下鉄「北大路駅」 京都市バス「植物園前」

京都バス「植物園前」



高齢サポート・市原
(京都市市原地域
包括支援センター)

〒601-1123 京都市左京区静市市原町1278

電話 741-2108

FAX 741-2566

担当地域: 広河原・花脊・鞍馬・静市・葵・下鴨学区

きらきら

《第16号》2015年 新春号

発行者: 高齢サポート・市原
(京都市市原地域包括支援センター)
京都市左京区静市市原町1278番地
TEL: 075-741-2108
FAX: 075-741-2566
E-mail: hope@itihara.or.jp



謹んで新年のお祝いを申し上げます

皆さまにおかれましては、穏やかな新春をお迎えのことと存じます。日頃より、地域包括支援センターの事業並びに諸活動に対しまして、温かいご支援、ご協力を賜り心より感謝しております。

一人暮らし高齢者や高齢者世帯が増加するなか、高齢者が安心して生活できる地域づくりが求められています。昨年4月に、NHKが平成24年に警察に届けられた認知症高齢者の行方不明者は9,607人と、約1万人に上ることを報道しました。人と人の関係が希薄化する社会において、見守り、支えあう「地域の力」が問われているといえます。そのなかで、日頃から地域で活動される民生児童委員・老人福祉員、社会福祉協議会の皆さまには、一方ならぬお世話をいただいております。

日々の暮らしの中での「見守り」や「支えあい」は、一部の人のみが行うのではなく、多様な人びとや機関が連携して取り組んでいくことが重要です。自治会・町内会をはじめとした地域住民の連携から、地域の医療機関や事業所、地域包括支援センターや行政など多様な機関の連携・協力が大きな効果を生み出すこととなります。これまで以上に「地域ケア会議」等の充実を図っていくことが重要だと思っております。

担当圏域に変更はありませんが、今春にはセンター事務所を下鴨に移転します。あらためてご利用者に対して質の高い支援の提供を心がけるとともに、地域の皆さまのご愛顧にお応えできますよう一層気を引き締めていく所存です。

新しい年が皆さまにとって「笑顔いっぱい」の良い年になりますようお祈りいたします。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

高齢サポート・市原 (京都市市原地域包括支援センター) 職員一同



本年もよろしくお祝い申し上げます



回覧

地域の取り組み (26年8月～26年12月)

地域ケア会議

北部3学区 第2回 10/14 第3回 12/9



高齢者の見守りをテーマに緊急通報システムについて学習 (第2回)



左京消防署と地域防災についてクロスロード演習をしました。(第3回)

葵学区 第2回 9/11



圏域の消費者被害や特殊詐欺の動向について、下鴨警察署のお話をうかがい、被害防止や対策について学びました。



静市学区 第1回 7/31 第2回 10/16



圏域における高齢者の個別事例検討をおこないました。(第1回)



左京消防署と地域防災についてクロスロード演習をしました。(第2回)

下鴨学区 第2回 9/3



下鴨警察署のお話をうかがい、特殊詐欺の防止や対策について学びました。左京消防署からは防災の観点から個別事例検討をおこないました。



認知症あんしんサポーター養成講座

二ノ瀬クラブハウス 10/10



葵小学校4年生 11/25



シルバー人材センター
左京ブロック 12/7



老健施設 友々苑 10/25



静原小学校3年生 12/3



市原野小学校4年生 12/12



地域の活動・介護予防・その他

下鴨すこやかサロン・下鴨茶話会



月1回の開催です

市原野介護者の会 10/28



薬局ウノいわくら 管理薬剤師 四方勝教氏に「薬の正しい飲み方」について講演いただきました。

市原野ミニミニデイ (すこやか学級)

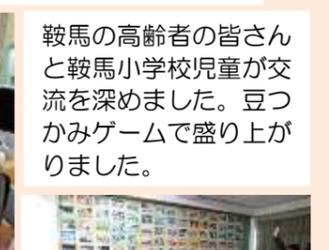


月1回の開催です

葵ふれあいひろば 10/19



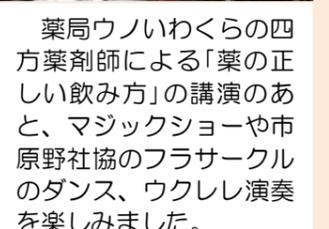
鞍馬社協児童とのふれあい会 11/11



鞍馬の高齢者の皆さんと鞍馬小学校児童が交流を深めました。豆つかみゲームで盛り上がりました。



鞍馬年忘れお楽しみ会 12/14



薬局ウノいわくらの四方薬剤師による「薬の正しい飲み方」の講演のあと、マジックショーや市原野社協のフラサークルのダンス、ウクレレ演奏を楽しみました。

花宵料理教室 11/19



ファイブ・コグ 10/2



ファイブ・コグは、軽度認知障害の時期に低下する記憶、注意、思考の認知機能の状態を評価するための集団認知機能検査です。

その他の活動

- 9/12 一人暮らし見守りサポーター研修
- 10/23 老人福祉員研修
- [今後の予定]
- スノーバスター (雪かき)
 - 1/31 広河原、2/11 別所、2/14 花宵





第3回 静市・鞍馬学区

徘徊模擬訓練

静市・鞍馬学区では、地域ぐるみで高齢者を支える取り組みの一つとして、地域にお住まいの認知症高齢者が安心して外出できる見守り体制の構築、地域で行方不明者が発生した場合、地域住民（徘徊ネットワーク検索協力者の登録者）が協力して迅速な検索と行方不明者を無事故での発見できるように、「静市・鞍馬学区徘徊ネットワーク会議」を立ち上げ、毎年1回、「徘徊模擬訓練」を開催しています。



平成26年11月30日 行方不明者検索訓練

「市原野学区総合防災訓練」に参加

市原野小学校

市原野学区総合防災訓練



圏域内の市原野学区「総合防災訓練」に「静市・鞍馬学区徘徊ネットワーク会議」が参加させていただきました。

災害時の避難所から認知症高齢者が環境になじみずに行方不明になったという設定です。今回は3つの検索方法を使い、実際に検索し、発見保護する「検索訓練」をおこないました。

GPSによる検索



NTTドコモさんの協力によって、ドコモ携帯のイマドコサーチという位置検索サービスを活用しました。タブレット端末を片手に行方不明者を検索しました。

「検索依頼メール」による検索



検索協力登録者に向けて、携帯電話メールで行方不明者の情報を発信、周辺の検索を開始。無事に発見・保護できました。



警察犬による検索



下鴨警察署の協力で、会場に警察犬が来てくれました。服従訓練、二オイをたどっての検索訓練がおこなわれ、警察犬とふれあうことができました。

平成26年11月1日 声かけ訓練 市原野小学校

圏域内の小学校と連携、PTAに呼びかけ児童と保護者に参加をお願いしました。訓練に先立ち「認知症サポーター講座」を開催。認知症の人と家族の会から「若年性認知症の人への支援」、「認知症についての理解」を講演いただき、寸劇で声かけの仕方を学びました。

当日は雨模様で会場の体育館で「声かけ訓練」を行い、最後は参加者全員で振り返り会をしました。参加者は150名とたくさんの方に来ていただきました。

■ 認知症の人と家族の会による講演



■ 寸劇のようす



■ 体育館で声かけ訓練



■ 振り返り会のようす



参加者の感想

- 大人より子どもの方が自然に声かけてきて「あたたかい気持ち」になれました。
- 実際に声をかけるのは、恥ずかしさや勇気がいることを実感しました。
- ドキドキしたが、声の掛け方を学べて、相手を安心させる方法も分かった。
- 地域の理解や住民の団結が必要なのだと感じた。みんなで取り組むことが大切。
- 大人には分かり易く実のある会でした。子どもたちも良い体験が出来たと思う。
- これからたくさんのお年寄りが増えると思います。皆で助け合って事故のない市原にしたいです。

当日の総合防災避難訓練の参加者は250名余！3つの検索訓練参加者は50名でしたが、多くの地域住民の方に認知症高齢者の見守りや行方不明時の検索に関心を持っていただけるよい機会となりました。



静市・鞍馬学区徘徊ネットワークは、「要援護者」・「協力者」の登録を受け付けています。詳しくは、事務局までお問い合わせください。

静市・鞍馬学区徘徊ネットワーク事務局
(高齢サポート・市原) 741-2108

栄養士が教える 簡単レシピ

11月19日(水)、花背自治センターで栄養教室をしました。今回で6回目になる栄養教室は「健康な毎日を過ごすために」というテーマで、お話と調理実習をしました。はじめの話が盛り上がり予定時間を延長しましたが、その後は皆さんの手慣れた作業でスムーズに進み予定通りに終了！さすがベテラン主婦！！献立は、鮭の揚げだし風、トマトの炊いたん、小松菜のごま酢和え、さつまいものミルクみそ汁。今回は、鮭の揚げだしのレシピをご紹介します。

左京区地域介護予防推進センター

材料：生鮭・・・2切れ いんげん 1P ※合わせ調味料： 管理栄養士 松岡淳子
 (2人前) 小麦粉・・・適量 大根・・・200g しょうゆ 大さじ1
 油・・・適量 みりん 大さじ1
 だし汁 2/3カップ

作り方

- ① 鮭は3～4等分に切り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② いんげんはヘタを取る。大根は皮をむきおろす。
- ③ フライパンに油をひき、いんげんを炒めて取り出す。
- ④ 次に鮭を両面こんがり焼く。
- ⑤ フライパンに※合わせ調味料を入れ、煮立ったら火を止める。
- ⑥ 器に鮭といんげんを盛り、水気を切った大根おろし、⑤をかける。



*鮭は他の魚や豆腐などでも代用できますよ。
 *大根はビタミンCなどが豊富に含まれています。また、消化酵素が多く含まれ(加熱前の生の時)年末年始食べ過ぎで胃腸が弱っている方におススメです。

だまされないで!! 高齢者を狙った消費者トラブルが増えています 高齢者を狙う悪徳商法や詐欺は後を絶ちません



手口とその一例

- 点検商法：** 点検や耐震診断を口実に家に上がりこみ、不安をあおって商品の購入や工事の契約を迫る商法。
- 次々販売：** 特定の消費者にしつこく何度も勧誘し、商品売りつけたり、次々と工事させたりする商法。様々な業者が立て続けに来る場合もあります。
- 送り付け商法：** 注文していない商品を送りつけて、代金を一方的に請求する商法。
- 催眠商法：** 空き店舗などに人を集め、商品の無料配布などで雰囲気を盛り上げた後に高額商品売りつける商法。
- 買え買え詐欺：** 架空の株や権利などを勧誘し、高額なお金を払わせようとする詐欺。

これらから身を守るために

1. 知らない人からの電話や訪問に注意
2. 断る時ははっきり・きっぱりと
3. 「短時間で決めるように言われる」「儲け話、うまい話」「現金を宅配便などで送るまたは直接手渡し」は怪しい
4. その場で契約しない。家族や信頼のできる人に相談



困った時はご相談ください 京都市消費生活センター ☎256-0800
 下鴨警察署 ☎723-0110



高齢者にやさしい店

左京区では、高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生活し、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ています。その一環として「高齢者にやさしい店」事業を展開しています。

新登録店舗紹介

高齢サポート・市原が担当する圏域のお店を紹介します。(店名敬称略)



あち接骨院(下鴨高木町)



酒のくらた(下鴨東高木町)



グリル生研会館(下鴨森本町)

店長もしくは店員の1割以上の方がこの講座を受講・登録申請すると、高齢者にやさしい店として登録できます。お店には、宣言文とステッカーを配布します。お店の情報は左京区区役所のホームページや広報物、区民の催しなどで発信しています。

ぜひこの活動にご参加ください。



◇次回の説明会・登録講座

平成27年2月27日(金)
 14:00~15:30
 左京区役所にて



前回の講座のようす

お問い合わせ

- 左京区役所 支援課高齢福祉担当 702-1145
- 高齢サポート・市原 741-2108

登録店舗数

(平成26年11月現在)

高齢者にやさしい店登録店舗数 229 店舗。
 市原担当地域は 43 店舗となりました。

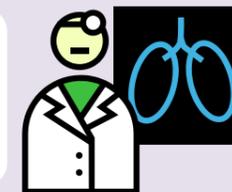


肺炎を予防しましょう

日本人の死因の第3位は肺炎、65歳以上の高齢者が95%を占めています。

高齢者の肺炎の特徴

1. 症状(高熱・咳・痰・呼吸困難など)が乏しく見逃しやすい。発見が遅れがちに
2. 持病やインフルエンザとの合併症を起こしやすい
3. 飲み込む機能の低下が招く誤嚥性肺炎



予防法

- 予防接種
 - ・インフルエンザワクチン(毎年接種)
 - ・肺炎球菌ワクチン(1回の接種で5年以上の効果)
 平成26年10月から65歳以上の方のうち、5歳刻みで、満年齢65、70、75、80、85、90、95歳の方を対象に、定期接種化されました。
 自己負担金4000円(府市民税非課税者などは、申請書提出にて軽減されます)
- 日頃の予防法
 - ・うがい・手洗い・マスクの着用
 - ・3食しっかり食べて、十分な睡眠をとりましょう。
 - ・糖尿病、高血圧症など持病のある方は、持病の管理とコントロールをしましょう。
 - ・禁煙しましょう。

