

# 日ノ岡だより

平成30年6月号



## 高齢サポート・日ノ岡

京都市日ノ岡地域包括支援センター  
〒607-8493  
京都市山科区日ノ岡朝田町50-7  
TEL595-5575 / Fax582-6087  
法人 <http://ryokujukai.com>  
e-mail [hinooka@ryokujukai.com](mailto:hinooka@ryokujukai.com)

### いきいきポイント手帳をご存知ですか？

皆さん京都市が発行している「いきいきポイント手帳」をご存知でしょうか？

昨年7月から発行されており、カレンダー形式になったカラー刷りの冊子で無料で配布されているものです。

しかし、無料だからと侮るなかれ。なんと、この冊子に毎月の目標や、日課を書いておき、それが予定どおりに行なえた場合には、1ポイントとなり、そのポイントを集計して冊子についている応募はがきに書いて、決められた期日までに送ることで豪華プレゼントが当たるのです。

このポイントのチェックは本来各自でするものなのですが、元気倶楽部では参加して下さる皆さんにこのポイント手帳をお渡しし、来所された際にカレンダー部分にハンコを押させてもらっています。

昨年度までは元気倶楽部独自でスタンプラリーのカードを作っていたのですが、今年度からはせっかくプレゼントまでもらえるということで便乗して使っています。次回締切は6月末（恐らく）なので、頑張ってお元気倶楽部に通ってくださいね。

あくまで自己申告なので、どうしても書くことができるのですが、だからこそ、元気倶楽部に来た証明として、元気倶楽部の㊟を押させてもらっています。

ちなみに景品は、電動自転車といった高価なものから、二条城や鉄道博物館の招待券といった京都らしいもの、果ては人間ドック受診券や、社交ダンス体験チケットといった変わり種まで、多種多様なものが揃っております。ただ、一つ気がかりなのが、前回の第3回締切の締切が3/31だったのですが、次回の締切が7/31以降の

書かれておらず、どうなるのか不透明だったりしています。もしプレゼントがなくても「自分の健康増進に繋がった」とうらみっこなしでお願いしますね。

こんなので



### 北花山元気倶楽部 6月の行事予

6月5日  
「岸田施設長の演奏会」



6月19日  
「ハートのリース作り その1」

6月12日  
包括センター提供企画  
「うずまきゲーム」



6月26日  
「ハートのリース作り その2」

こんなのが



#### ⚠ 注意事項

これまでどおり、茶話会でのお茶はお出しできますが、汗をよくかく時期になると脱水の心配が高まります。各自でもお飲み物をご持参ください。



# 行事カレンダー

## カレンダーの各行事の説明



1日(金)	②みどりの径
2日(土)	⑤上花山公会堂 ③六兵卫池公園
3日(日)	
4日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
5日(火)	⑨北花山
6日(水)	⑧かもと
7日(木)	①柳田邸横私道  やぐらカフェ
8日(金)	②みどりの径
9日(土)	③六兵卫池公園
10日(日)	
11日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
12日(火)	⑨北花山
13日(水)	⑩みささぎ
14日(木)	①柳田邸横私道  ⑥別所町
15日(金)	②みどりの径
16日(土)	⑤上花山公会堂  ⑦日ノ岡 ③六兵卫池公園
17日(日)	
18日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山  鏡山ほほえみカフェ
19日(火)	⑨北花山
20日(水)	⑧かもと
21日(木)	①柳田邸横私道
22日(金)	②みどりの径 <b>元気倶楽部文化班</b>
23日(土)	③六兵卫池公園
24日(日)	
25日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
26日(火)	⑨北花山
27日(水)	⑩みささぎ
28日(木)	①柳田邸横私道  ⑥別所町
29日(金)	②みどりの径
30日(土)	③六兵卫池公園

公園体操			
	音楽に合わせて行う20分ほどの簡単な体操です。申し込みも不要ですので、どなたでもお気軽にどうぞ。雨天の場合は中止になります。「のぼり」が開催の目印です。		
会場名	開催日時	費用	備考
①市田公園／柳田邸横私道	毎週木曜日 午前9時30分	無料	①の市田公園は6月から日差しが強くなるため、柳田様邸横の私道に会場を移します。お間違いのないようにご注意ください。
②みどりの径	毎週金曜日 午前9時30分	無料	
③六兵卫池公園	毎週土曜日 午前9時30分	無料	
④洛和グループホーム山科鏡山	毎週月曜日 午前9時30分	無料	
⑤上花山公会堂	毎月第1.3土曜日 午前7時	無料	

元気倶楽部			
	京都市の筋トレ指導者養成講座を終えられたホフティアさんの指導による室内で行う軽い運動です。時間は1時間30分程。介護予防のため、一緒に汗を流しましょう。 <b>水分とタオルの持参をお忘れなく。祝日は休みになります。</b>		
名称	会場	開催日時	費用
⑥別所町元気倶楽部	別所町自治会 集会所	第2、4木曜日 午前10時	無料
⑦日ノ岡元気倶楽部	高齢サポート 日ノ岡	第3土曜日 午前10時	無料
⑧かもと元気倶楽部	こんこう会館	第1、3水曜日 午後2時	100円
⑨北花山元気倶楽部	北花山公会堂	毎週火曜日 午後2時	200円
⑩みささぎ元気倶楽部	洛和ホームラ イフみささぎ	第2、4水曜日 午前10時	無料

\*お持ち帰り工作等を行なった際には100円追加で頂くことがあります。  
\*途中参加でも途中退場でも参加費は同額です。

オレンジカフェ		
	認知症の人もそうでない人もみんなが集って自由に悩みごとなどを相談し合える空間です。お飲み物とソラコさんのおいしいお菓子が付きます。	
名称	開催日時	費用
⑪やぐらカフェ	第1木曜日 午後2時～4時 (時間内なら出入りは自由です)	200円

公園体操以外の事業は雨天の場合も原則実施しますが、朝9時の時点で**台風の接近等による警報が発令されている場合はお休みとします**ので、ご注意ください。また、**インフルエンザ等の感染症が流行っているときは当方の判断で急きょ中止とすることもあります**。ご了承ください。開催の時は入り口前に「元気倶楽部」のノボリを立てています。ノボリの出ていない場合は中止となります。電話での実施の照会は当日朝9時から対応しています。その他、ご不明の点がありましたら当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

**高齢サポート・日ノ岡**  
京都市日ノ岡地域包括支援センター

Tel: (075) 595-5575

Fax: (075) 582-6087

E-mail: [hinooka@ryokujukai.com](mailto:hinooka@ryokujukai.com)



## 地域のみなさんと1対1トーク



今回は山科医師会の重鎮の鈴木学先生がご寄稿してくださいました。当センターの圏域内に診療所があり、初診の方でも、快く介護保険の意見書を書いて下さったり、往診も気軽に引き受けて下さるので、本当にいつも心丈夫に感じています。人生の3分の1を占める睡眠の重要性について書いて

「春眠暁を覚えず」の言葉のように、つい寝過ごしてしまう良い気候になりました。

反対に、体がだるく、寝ても疲れがなかなか取れないと訴える患者さんも多くおられます。

これは春になり、冬型から夏型の体が変わるときに自律神経が上手く対応せず変調をきたすためです。この体調を正常に戻す方法の一つとして、良質な睡眠があります。よく「どの位睡眠時間を取ればよろしいか」と質問されます。個人差があるので「昼間、睡魔に襲われなく、仕事がちゃんとできれば良いのでは」と答えています。実際十分な睡眠時間はどの位がベストなのか調べてみました。NPO法人「アメリカ睡眠財団」(NSF)の報告では、各年齢別のベストな睡眠時間として以下が推奨されています。

- ・新生児(0~3か月)：14~17時間
- ・乳児(4~11か月)：12~15時間
- ・よちよち歩き(1~2歳)：11~14時間
- ・未就学児(3~5歳)：10~13時間
- ・就学児(6~13歳)：9~11時間
- ・ティーンエージャー(14~17歳)8~10時間
- ・ヤングアダルト(18~25歳)：7~9時間
- ・成人(26~65歳)：7~9時間
- ・高齢者(65歳以上)：7~8時間

睡眠時間のほかに良質な睡眠が大切です。睡眠の質を高めるには、寝つきを良くすることが大事です。寝つきが悪いと睡眠の時間と質が悪くなり、翌日に疲れを持ち越してしまいます。

寝つきを良くする食べ物はあるのでしょうか。残念ながら現在、直接睡眠を促す食品は解明されていません。

しかし、睡眠の邪魔となるのは何かは明らかで、ずっしりとした満腹感、食べ過ぎ、特に揚げ物など脂肪分の多い食事があります。脂肪分が多いと消化吸収に時間がかかり、胃腸は約7時間フル回転で働き続けます。すると自律神経が高ぶって、入眠に必要な神経の安静が得られなくなってしまいます。

寝つきの悪い日が続くようなら、夕食のメニューをあっさりしたものに変えてみましょう。睡眠の質を高めるには、これからが旬のアスパラガスやニラが最適です。

アスパラギン酸は、その名のとおりアスパラガスに由来するアミノ酸の一つで、新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があるそうです。穂先に含まれるルチンという色素は、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

ニラには、硫化アリルの一種アリシンが含まれ、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があるそうです。また、アリシンには、免疫力を高め、がんの予防、さらに、血行促進により、冷え性や動脈硬化、血栓の予防にも効果的とされています。

アスパラサラダやニラ玉などにすると自然にたっぷり食べることができます。疲労回復や体にスタミナをつける成分も豊富に含まれており、

## カエルシールがようやくできあがりしました

皆さん「カエルネットワーク事業」を覚えていらっしゃいますか？ 以前この日ノ岡だよりもお知らせしたのですが、認知症で行方不明になる可能性の高い方を予め登録しておいてもらい、その登録者に「カエルシール」をお渡しして、衣服や鞆、靴など身につけるものに貼ってもらうことで、本人のプライバシーを守りつつ、

- ①保護された場合の身元確認を容易にする
  - ②その方が行方不明中であることを周りの人に気づいてもらう ことを目的としたものです。
- 一年前にはこの事業の骨子も決まり、あとはシールを印刷するだけだったのですが、この

刷発注ができず、お待たせしていたのですが、ようやくシールの発注ができ、先日届きました。

認知症のご家族が度々行方不明になり、困っているという方がいらっしゃれば、ぜひご登録ください。昨年試験的に作ったこのシールを貼っていた山科の高齢者が、守山市で発見されたときに身元確認がすぐできたということがありました。

登録もシールも無料です。



48

# 日ノ岡 日常生活圏域 元気マップ

各会場の大まかな地図です

**高齢サポート・日ノ岡**  
(デイサービスセンターの2階です)

**みどりの径**  
(しだれ桜のある三角になっている辺り)

**こんこう会館**

**別所町自治会集会所**  
コンビニの角の道を入ってください

**洛和グループホーム山科鏡山**

**やぐらの家**  
南側にも野菜の自販機があるので、間違わないようご注意ください

**ひろや**



最新情報はフェイスブックで絶賛更新中です。

