

日ノ岡だより



発行 社会福祉法人 緑寿会
京都市日ノ岡デイサービスセンター
日ノ岡居宅介護支援センター
京都市日ノ岡地域包括支援センター
京都市山科区日ノ岡朝田町 50-7



天高く年肥ゆる秋

9月に入ったというのにいつまでも暑い日が続くナーと思っていたらもう10月ももう終わりです。涼しいを乗り越してかなり肌寒くなりましたが、皆さんお元気にお過ごしでしょうか？

さて、今回まず、皆様にお知らせするのは本年8月から毎月第4土曜日に開催している「日ノ岡いきいき筋トレ教室」です。

介護予防のための下肢の筋力を鍛える事を目的とした教室や、講座は京都市が主催しているものや、各種団体、または病院などでされているものまでたくさんありますが、「特定高齢者」に該当することがその参加条件であったり、参加までの事務手続きが煩雑であったり、もしくは自宅から遠く離れた病院まで行かなくてはならなかったりして、なかなかスムーズに利用できないことが多くありました。

「地域の方がもっと気軽に参加できる筋トレ教室があるといいのになー」とぼんやり考えていたところに京都市の主催する筋トレボランティア養成研修を修了された方から「ぜひ地域の高齢者の介護予防のお手伝いさせて欲しい」と申し出があり、“渡りに船”とお願いして実現したのが、この筋トレ教室です。

なので、筋トレを指導してくださる方も全くのボランティアさん。何か特別な資格を持った専門家というわけではありませんが、それだけに皆さんと同じ視点で、分かりやすく体操を指導して下さいます。

これまでに4回開催しましたが、開催ごとに参加希望者も増えておりまして、いずれも皆様からはご好評を頂いています。

参加費はもちろん無料です。参加ご希望の方は日ノ岡地域包括支援センターのウエヤマまで、お電話頂くか、直接センターまでお尋ね下されば、ご案内させて頂きます。

なお、万一の事故に備えてボランティア保険に加入いたしますのでご参加の場合、遅くとも開催日の3日前までにはお知らせいただくようお願いいたします。

また、11月にはこの「筋トレ教室」はお休みして、今年度2回目の「山科健康歴史ウォーク」を徐々に開催の予定です。



次回の目標地点 南禅寺の水路閣

今回の行き先は南禅寺です。当センターに集合して頂き、皆さんで日ノ岡の峠を越えて、南禅寺を散策の後、センターまで帰ってくる予定です。また、センター到着後は忘年会と懇親会を兼ねてセンターでお食事会も行う予定です。詳細は追ってご連絡いたします。

たくさんの皆様のご参加をお待ちしていますね。



いきいき筋トレ教室の様子

デイサービスセンターより

『敬老会』～おかげさまで開設八周年！～



9月は敬老会を催しました。今年も日本舞踊やマジック、ウクレレバンドの皆さんにお越しいただいて、すばらしい踊りや楽しい手品、美しいフラダンス、ウクレレの演奏をご披露いただきました。また、職員も負けじと先輩チームと後輩チームに分かれて、出しものをしました。一生懸命練習した甲斐あって、皆さんに温かい拍手をいただくことができました。

おかげさまで、当センターは開設八周年を迎えることができました。ありがとうございます。今後ともよろしくお願い致します。

『日ノ岡農園へ行こう！』～今年も豊作になりますように...～



11月3日はツタンカーメンのえんどう豆の種蒔きの日です。春に収穫した“えんどう豆”の種を蒔くために土づくりを始めています。皆で土を囲んでワイワイ言いながら、作業をする姿はまるで田舎の家族のようです。今から豆ごはんが楽しみです！

『今年も運動会がんばりました！』

今年も10月6日～10日、恒例の“秋の大運動会”を行いました。お馴染みの玉入れや、大玉送りに加え、今回は借り物競争や職員対抗のパン食い競争など、激しく楽しく盛り上がりました。また、紅白応援合戦では白組・原田団長と紅組・中西団長を中心に互いにエールを送りあう姿は頼もしくかっこよかったです。

なにより百歳になられるご利用者さんに選手宣誓をしていただき、私たちは感謝するとともに、身が引き締まる感じがしました。いい汗流しましたね。皆さんお疲れ様でした！



《今後の行事予定》

11月10日～14日 『手作りおやつ・たこ焼き』

24日～28日 『手作りおやつ・どら焼き』

11月～12月 『紅葉ドライブ』

12月15日～19日 『クリスマス会』

[ご家族様のご参加をお待ちしております]

《年末年始お休みのお知らせ》

12月31日(水)～1月4日(日)

「ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。」



居宅介護支援センターより

振り込め詐欺にご用心！！

4～5年ほど前から世間を騒がすようになった振り込め詐欺ですが、自治体・警察を挙げての注意喚起で一旦は下火になったものの、今年は再び過去最高のスピードで被害件数が増えています。

これまでは犯人が携帯電話で指示して、ATMを操作させて送金させるというやり方が主でしたが、最近は銀行のATMの前で携帯電話を使っているとブザーが鳴る装置が付けられたり、警察官が見張ったりするようになったので、新たに増えてきたのが、「エクスパック」という郵便局が行なっている専用封筒での発送サービスを利用して現金を送らせるやり方です。エクスパックに現金を入れること自体が禁止されており、エクスパックを指定して現金を郵送するように依頼してきた時点で怪しい業者と見てまず間違いはないでしょう。



こんなやつです。

振り込め詐欺にはいろんな手口があり、孫になりすまして泣きついてお金をせびってきたり、税金が返ってくるとか言いつつ、逆にお金を振り込ますなど多様なバリエーションがあるようですが、「おや？」と思う節があれば以下の5つの心得を思い出して下さい。

- 1.慌てない・動揺しない
- 2.家族にしかわからない事を質問する
- 3.必ず本人や関係行政機関に問い合わせをする
- 4.振り込む前に家族に相談する
- 5.警察に相談する (警察庁HPより)



地域包括支援センターより

みなさまこんにちは(^ ^)日ノ岡地域包括支援センターの上山です。暖かな秋をどのようにお過ごしでしょうか？

先日ぐんと高い秋の空を眺めながら、ふとこの仕事をはじめて早2年と7ヶ月が過ぎたことに気がつきました。いろんなことがありました。泣きもしましたし、笑いもしました。そして多くの人と出会いました。



お年寄りの方、地域の役員さん、働くスタッフの方々...

学生上りの私にとって、出会う人すべてが人生の先輩でした。ましてや80歳、90歳の方々はおもはや超人、長い長い人生を歩んできたのだなあと思うと頭が下る思いに駆られます。

多くのことを学びましたが、その中でも私が一番大切だと思うことは「他人を認める」ということです。同じ言語や同じ文化を持つ社会の中で暮らしていると、ついつい他人も自分と同じ価値観であると勘違いしがちです。だから自分の価値観と合わない人がいると批判したり、侮辱したり、理解できない自分に、理解してくれない他人に悲しくなってしまう。けれど結局のところ自分以外は一人残らず「他人」なんですね。家族であろうと、恋人であろうと。でも人は1人では生きていけない。だからこそ他人を認めることが大事だと思います。そして他人を認めるには、まず自分を認めることが必要ですね。これまた大変なんですけど、自分を卑下せず、誇張もせず、等身大の自分を見ていくことから始めようと思います。

そんなことを考えながら先日地下鉄に乗っておりました。いろんな顔がありました。そこで考えた脳の活性化トレーニングウ！「ここにいる人にCM出演させるなら、どんなCMにするか」。これには発想力と忍耐力が必要です(生産性がないことに人は興味をもたない)。さてさてどんなCMができるのでしょうか～？ぜひトライして下さい！！

疎水の上のさくちゃん

冒頭でお伝えしました通り、次回の歴史ウォークは当センターから南禅寺までの散策を予定しております。先日その下見に行ってきたのですが、今回はそのときの道中の様子をお伝えしたいと思います。

まず、センターを出発して緩やかな坂道を上っていきとしばらくして、旧東海道との合流地点が見えてきます。

その合流点を横目に更に西へと進むと東山ドライブウェイの高架が見えてきます。ちょうどこのあたりが日ノ岡峠の最も高い位置

です。ここからは緩やかな下り。上りよりは楽ですが、気を引き締めて歩いていきます。そしてながーい坂を500mほど下ると「日向大神宮」の鳥居と石段が見えてきます。この石段を20段程登るとやっと疎水とご対面です。この場所は「疎水公園」として整備されていて、園内には疎水を設計した主任技師の田辺朔郎氏の銅像まで立っています。ちなみにこの銅像、戦時中は軍に供出されたらしく、戦後もしばらくは土台だけだったらしいです。

ここから南禅寺まではインクラインの線路に沿って歩いて行けますが、今回は疎水の支流に沿って山沿いに進みました。木陰の中を10分ほど歩くと、あの有名な「水路閣」のところに出てきます。よく京都を舞台にしたテレビのサスペンスなんかに出てくるあの場所です。

しかし、実に趣のある美しい建築物です。当時は歴史ある南禅寺の境内にこんな近代的な建築物を建てるということに反対運動もあったらしいのですが、今ではすっかり周りの景観に溶け込んでいて、京都になくはない観光スポットとなっています。田辺の朔ちゃんは「全ての建築物は美しくあるべき」という理念を持っておられたとのことですが、100年後の現在の苔の生し具合なんかも計算してたんじゃないかなと思うほど美しくそこに佇んでいます。

また、京都の川は殆ど北から南に流れているのですが、疎水の水路閣の部分は南から北に流れています。なんか、これだけでも不思議な気分になります。

その後、南禅寺の境内を通過して琵琶湖疎水記念館に寄ってインクラインの線路を経由してセンターまで戻って参りました。休憩を挟んでゆっくり歩くと3時間ほどのコース。いい汗かいて、歴史に触れて、さらに11月の開催日あたりはきれいな紅葉もついてくると思います。皆さんふるってご参加下さいね。



昔の九条山の電停付近



朔ちゃん像



疎水の支流



苔の生した美しいアーチ



疎水記念館から見た噴水