日ノ岡だより

＜発行元＞
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

平成26年9月号

単身高齢者の全戸訪問始事業が始まりました。

まだまだ暑い日が続いていますが、皆様お元気にてお過ごしでしょうか。

さて、日ノ岡だよりの前号でお知らせした「全戸訪問事業」ですが、今年は当センターの担当地域内にお住まいの６５歳以上でお一人暮らしの方（住民票上）に全部で1327通の案内を送付しました。

例年なら送付数の１割くらいの方から何らかの反応のお電話があったのですが、今年は例年の倍近くの236本ものお電話がありました。

お忙しい中、また面倒くさいところ、たくさんお電話いただきありがとうございました。

もっとも実際に訪問を希望される電話はわずかで、そのほとんどは「今は元気やから大丈夫」というものでした。（もしくは同居家族がいるというもの）

でも、本当に心配なのはお電話下さらなかった（できなかった）方たちなんですよね。今回案内は来たけど、電話しそびれたそこのあなた！！　いつでもいいので「元気やで」と一本お電話くだされば幸いです。

お知らせ

ノルディックウォークのお知らせ

皆さん「ノルディックウォーク」ってご存知ですか？

両手にポール（杖のようなもの）を持って全身で歩く北欧生まれのスポーツです。

安全で誰にでもできるのに結構な運動量で下肢だけでなく、全身を鍛えられるスポーツとして、昨今注目されています。（ダイエットにもかなり有効らしいです！）

当センターではこの度下記の要領で「関西ノルディックウォーキング協会」代表の大田千賀子氏に来てもらい、疎水沿いを歩く会を企画いたしました。

当日は4km程度のコースを歩く予定ですので、体力に自信のある方はぜひご参加下さい。

なお、ポールは当方でご用意いたしますが、数に限りがあるため先着順で20名までとなります。早めのお申し込みがお勧めです。

日　　時：平成26年10月14日（火）　9時30分
集合場所：日ノ岡地域包括支援センター
行　　先：疎水を通って一燈園まで歩いて最後は
　　京阪四ノ宮駅で解散の予定
申し込み：センターまでお電話にてお申し込み下さい
費　　用：無料です

重要

台風等による大荒れの天候の場合の対応について

これからの時期は台風などによる天候が荒れる季節です。

警報が発令された場合、もしくはご利用される皆さんの安全が確保できないと判断した場合、事業を中止します。その場合は当日朝に各会場入り口にお休みの案内板を掲示しますので、ご確認下さい。

なお、電話での問い合わせはいつでも受け付けております。

遊湯

9月23日は秋分の日のためふれあい空間はお休みになります。

9月の行事予定

1日(月)		
2日(火)		⑤遊湯
3日(水)		⑦かもと
4日(木)	①市田公園	
5日(金)	②みどりの径	
6日(土)	③六兵卫池	
7日(日)		
8日(月)		
9日(火)		⑤遊湯
10日(水)		
11日(木)	①市田公園	④別所町
12日(金)	②みどりの径	⑧やぐら
13日(土)	③六兵卫池	
14日(日)		
15日(月)		
16日(火)		⑤遊湯
17日(水)		⑦かもと
18日(木)	①市田公園	
19日(金)	②みどりの径	
20日(土)	③六兵卫池	⑥日ノ岡
21日(日)		
22日(月)		
23日(火)		
24日(水)		
25日(木)	①市田公園	④別所町
26日(金)	②みどりの径	⑧やぐら
27日(土)	③六兵卫池	
28日(日)		
29日(月)		
30日(火)		⑤遊湯

メールアドレスが変わりました！

カレンダーの各行事の説明

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	毎週木曜日 午前9時３０分	無料	①市田公園は日よけの屋根がないため、６～９月の夏季は会場が柳田邸西の私道に変更になります。
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	

いきいき筋トレ教室

京都市の筋トレ指導者講習を終えられたボラン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～１時間30分ほど。寝たきり予防のため、一緒に汗を流しましょう。

名称	会場	開催日時	費用
④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
⑤ふれあい空間遊湯	遊湯　２階	毎週火曜日 午後３時４５分	無料
⑥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
⑦かもと元気倶楽部※	こんこう会館	第１、３水曜日 午後１時３０分	100円

※⑦かもと元気倶楽部は前半が筋トレ、後半が茶話会の複合形式です。

茶話会

おいしいコーヒーなどのお飲み物を頂きながら、四方山話に花を咲かせます。愚痴でも病気自慢でもドンと来い！！　健康についてのお話や映画上映会などイベントも盛りだくさんです。場所は裏面の地図を見てね

名称	開催日時	費用	備考
⑧やぐらの家	第２、第４金曜日 午後２時	100円	お話し相手のボランティアも募集中

【注意事項】
「かもと元気倶楽部」と「やぐらの家」はお飲み物を提供しますので、その相当分としてお一人100円を頂いております。また、この費用には会場維持費等も含まれております。そのためお飲み物を飲まれない場合も100円頂いております。ご了承下さいませ。
雨天の場合も公園体操以外の事業は原則実施しますが、台風の接近等による警報発令の場合などでお休みになることもあります。その場合は当日の朝９時までに各実施場所の入り口に案内を掲示しますので、ご確認下さい。電話での実施の照会は当日朝8：30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
E-mail：　hinooka@ryokujukai.com

こんな活動やってます

山科“きずな”支援事業補助対象事業

オレンジカフェ in TSUBAKI

　オレンジカフェ　「TSUBAKI（ツバキ）」は認知症でお悩みの方やそのご家族が医師や包括センター職員等の専門職にお気軽に相談できる場所として、また、街全体に認知症の理解を広めていくための拠点として昨年度からブランシュさんという街の喫茶店をお借りしてやっていた事業を今年度から会場を変更し、装いも新たに始まった事業です。
　いつも楽器の生演奏による音楽鑑賞の時間や、山科医師会の先生によるお話、また保健福祉の専門職による話など、おいしい飲み物をいただきながら気軽に相談しやすい空間作りに努めております。
　認知症でお悩みの方、一歩早く専門職と出会ってみませんか。参加ご希望の方は当センターまでお電話にてお申し込み下さい。
開催は毎月第４木曜の午後２時からです。

こんな素敵なところをお借りしてやっています。

ピアノと声楽の先生である遠藤登美子さんによるすばらしい演奏と歌です。

地域のみなさんとリレートーク！！

第３回目の今回は鏡山学区社会福祉協議会の粟津圭市会長です。いつも気さくに相談に乗ってくださるダンディなおじさまです。どうぞよろしくお願いたします。（≧▽≦）

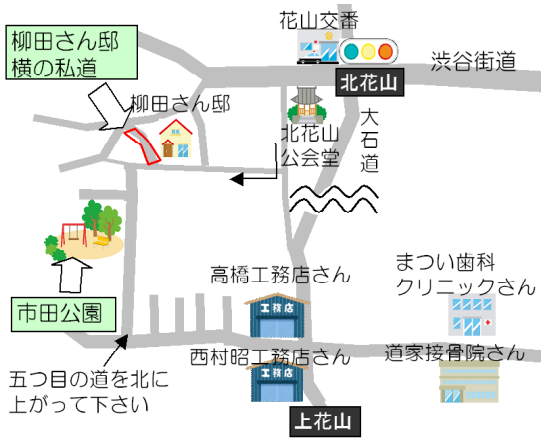
　皆さんこんにちは。鏡山社協の粟津です。日ごろは学区民の皆様には社協の運営及び各行事実施に関しまして何かと深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
　さて鏡山学区社協は現在常任理事が15名、各種団体より選出理事23名が中心となり、それに鏡山学区内38町内会の各会長、福祉委員さんのご協力を得ながら、また、各行事実施時には関連する団体（民生児協、老福、老人クラブ、子供会、ＰＴＡ）と日ノ岡地域包括支援センターさんを含む関連行政機関等との連携を密にしながら地域の福祉活動を展開しています。
　役員メンバーはお勤め、家業、または他の団体役員兼務等をしながら多忙の中でまったくのボランティアとして活動していただいています。
　現在世の中が少子高齢化と人口減少社会の下、単身世帯化が増え家族関係も変化する中でいろいろな問題が発生し、地域の絆が薄れていくのが現状で、今何が不足し、そして何が必要かが問われています。
　社協の活動はその様な現状の中で次の５つの項目を基本として毎月のようにいろいろな行事を実施しています。

（１）学びあう活動
（２）ふれあう活動
（３）支えあう活動
（４）重点とする活動
（５）育てる活動

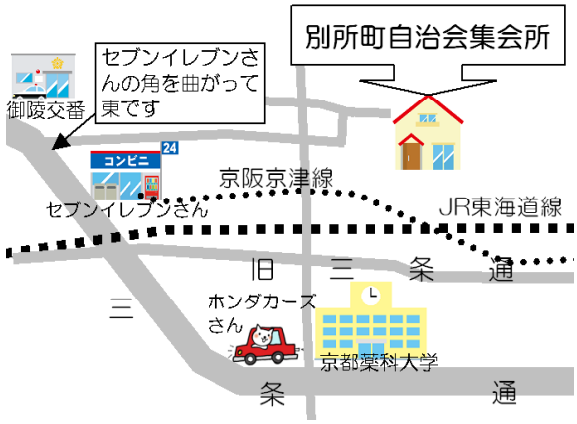
　今後はこれに加えて、”地域の絆づくり支援事業”（見守り活動・居場所作り・相談事業）が必要とされています。
　社協として現状の問題点と必要な事業を分析、見直し、皆さんの意見を聞きながら関係先との協力体制を築きつつ、無理をせず一歩一歩進めていく予定です。
　当会の目標は
“誰もが安心・安全で暮らしやすい地域にするために学区民との多くのふれあい交流を通じてお互いの助け合いと思いやりの心を深め、そして多くの方が行動に移されることができるように手助けが出来たらと思っています。”
　どうか今後とも学区民の多くの方がボランティアへの積極的参加と福祉活動へのご理解とご協力をなにとぞよろしくお願いいたします。

日ノ岡　地域支援事業　元気マップ

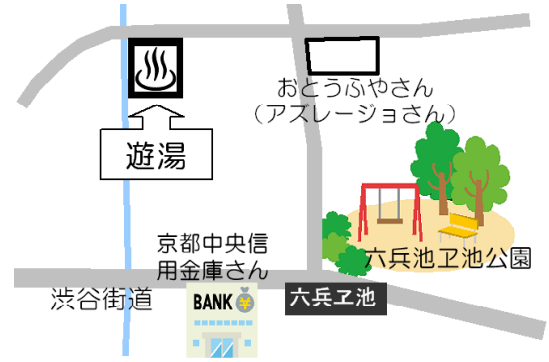
①市田公園/柳田さん邸



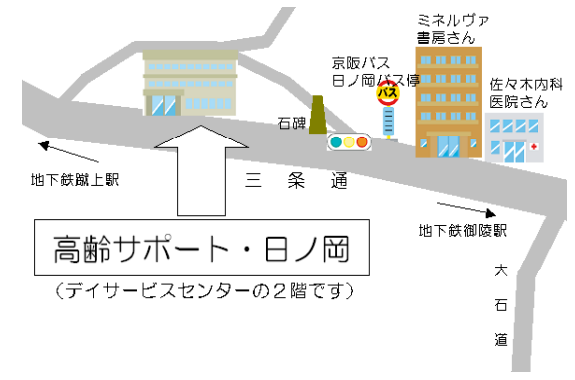
④別所町元気倶楽部

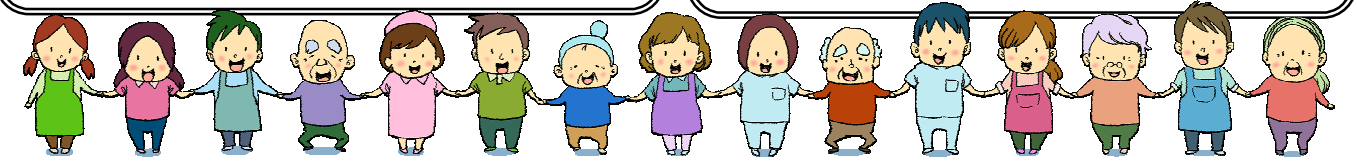


⑤ふれあい空間遊湯



⑥高齢サポート・日ノ岡



⑦かもと元気倶楽部

⑧やぐらの家