

日ノ岡だより

平成27年10月号

<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

Tel 595-5575 / Fax 582-6087

<http://ryokuijukai.com>

e-mail hinooka@ryoujukai.com

地域における見守り体制の強化について

京都市の地域包括支援センターでは平成24年から「単身高齢者の全戸訪問事業」と「見守り活動促進事業」を京都市より委託を受けて実施しています。

これは各センターの担当地域内の65歳以上のお一人暮らしの方のお宅を文字通り、全戸訪問していくという事業です。また、地域包括支援センターや、地域福祉組織の方にそのお一人暮らしの方の緊急連絡先などの情報をお伝えしてよいかどうか確認のうえ了解された場合は同意書を記入してもらい、地域の見守り体制の強化につなげるという事業です。

年々高齢化が進んでいるというのは皆さん周知の通りだと思いますが、合わせて世帯構造の変化から高齢のお一人暮らしの方が急激に増えています。

厚生労働省『平成26年国民生活基礎調査』によると、65歳以上の方がいる世帯で最も多いのは夫婦のみの世帯で30.7%、次いで多いのがお一人暮らしの世帯で25.3%となっています。つまり、65歳以上の方がいる世帯の6割近くは高齢者のみでお住まいということになります。

また、昭和60年代まではもっとも多数派で、約半数を占めていた三世帯世帯は13.2%と激減しています。

これらのことから地域での見守りの重要性は益々高まっていると言えるでしょう。ではどうすれば見守り体制の強化を図ることができるようになるのでしょうか。

見守りニーズの高まりに対して、地域では民生児童委員さんや老人福祉員さん、老人クラブの会員さん、また社会福祉協議会の福祉委員さんなど、多くの方が重層的に見守り体制の構築に携わって頂いております。民生委員さんや老人福祉員さんは日常の友愛訪問を通じて見守りをして下さっていますし、また、緊急通報システムの近隣協力員などとしてもご協力頂いております。

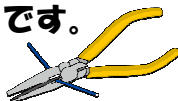
(続きは3ページ目に)



やぐらの家

10月9日

針金細工のアクセサリーづくり
以前に針金細工の職人をされていた方のご指導による昔なつかしい針金のアクセサリーづくりです。



10月23日

映画上映会
皆さんのリクエストを聞きながら何を上映するか決めます。ちなみに8月9日は時代劇を上映しています。次は何か？



北花山元気倶楽部

10月6日

おしゃべり会

10月13日

コントラバス演奏会

10月20日

はなやまの岡田先生による認知症予防のお話

10月27日

きみまろの漫談のビデオ上映





行事カレンダー

1日(木)	①市田公園
2日(金)	②みどりの径
3日(土)	③六兵卫池公園
4日(日)	
5日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山
6日(火)	⑧北花山
7日(水)	⑦かもと
8日(木)	①市田公園 ⑤別所町
9日(金)	②みどりの径 ⑨やぐらの家
10日(土)	③六兵卫池公園
11日(日)	
12日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山
13日(火)	⑧北花山
14日(水)	
15日(木)	①市田公園
16日(金)	②みどりの径
17日(土)	③六兵卫池公園 ⑥日ノ岡
18日(日)	
19日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山
20日(火)	⑧北花山
21日(水)	⑦かもと
22日(木)	①市田公園 ⑤別所町
23日(金)	②みどりの径 ⑨やぐらの家
24日(土)	③六兵卫池公園
25日(日)	
26日(月)	④洛和グループホーム山科鏡山
27日(火)	⑧北花山
28日(水)	
29日(木)	①市田公園
30日(金)	②みどりの径
31日(土)	③六兵卫池公園

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／柳田邸横私道	毎週木曜日 午前10時	無料	6月より①柳田邸横の私道で開催しておりますが、 10月から会場が元の市田公園に戻り、時間も30分遅く10時から開始となります。
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	
④グループホーム山科鏡山	毎週月曜日 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養成講座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
⑤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
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2時	100円
⑧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

茶話会



おいしいコーヒーなどのお飲み物を頂きながら、よもやま話に花を咲かせます。愚痴でも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
⑨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

公園体操以外の事業は雨天の場合も原則実施しますが、**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時までに各会場の入り口に案内を掲示しますので、ご確認ください。電話での実施の照会は当日朝8時30分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





やぐらの家にいらっしゃい!



当センターではこの紙面でも毎度お知らせしておりますとおり、地域の皆様の多大なるご支援、ご協力を頂きながら、また若干の補助金も頂きながら、いろいろな取組を進めています。

どの取組も多くの方にお越し頂いており、うれしい悲鳴を上げている状況ですが、一箇所だけ悲鳴を上げるほどではないのが、「やぐらの家」です。

この「やぐらの家」は地域の篤志家の方から民家を無料でお貸し頂いたこと。また、いくら大事だからといっても、口を開けば「筋トレ」や「介護予防」というのもなんだか殺伐としたものになるんじゃないかとの思いから、筋トレや、介護予防とは無縁のだからら過ごすことを目的に開催している事業です。

また、この事業は固定のボランティアさんがいる訳ではなく、陵ヶ岡、鏡山学区の民生委員さん、老人福祉委員さん、社会福祉協議会の役員さん、そして老人クラブの役員さんなど地域の様々な方にローテーションでお手伝いに入ってもらっています。

これまでに毎月の映画上映会や、なぜか好評の紙パックを使ったアイス作り、ゲストを招いての音楽鑑賞会、昨年はマイケアプラン研究会の皆さんのご協力による、勉強会やパッキングの講習会、この春には正しい靴を選ぶための足型測定会などバラエティ豊かな様々な活動をしています。

毎月第2、第4金曜の午後2時から開催しています。みなさん! やぐらの家でやってほしいことがあればどんどんおっしゃってくださいね。また、「悩み事や愚痴を聞いて欲しい」という方も大歓迎です。

会費はコーヒー付きで100円ぽっきりです。皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

「100円あったらやぐらに行こう!」



第2回

ノルディックウォーキングのお知らせ

来る11月24日に第2回ノルディックウォーキングやります。今度は前回とは逆方向に当センターから三条通沿いを南禅寺まで歩いて、紅葉を愛でた後、当センターまで戻ってそこで解散の予定です。センターに9時に集合して、近くの広場までぼちぼち歩いて、そこでポールの使い方についてのレクチャーを受けた後、みんなで歩く予定です。ポールの数に限りがあるため、お申し込みは早めをお願いいたします。なお、雨天の場合は翌25日に順延します。



地域のみなさんとリレートーク!!

今回は地域における「見守り体制の強化について」の続きです。

(1ページからの続き) 社協の福祉委員さんは地域の行事などを通じて、高齢者と地域との絆作りに務めて頂いており、閉じこもりにならないような働きかけなどをして頂いています。でも、これらの皆さんは人数も十分とはいえず、またどの町内にも必ずおられる訳ではありません。つまり、地域の高齢者のお宅に何か異変があった場合、常に一番に気づけるという訳ではありません。

では、誰が高齢者の異変に一番に気づけるかとなると、やはりご近所の方、同じ町内の方ということになるのではないのでしょうか。

ご近所の方が高齢者のお宅をわざわざ訪問まではしないまでも、お一人暮らしの高齢者のお宅がどこになるのかを把握しておいて、普段から何気なく気にかけておく。例えば新聞受けに新聞が溜まったままになっていないか、朝になってもカーテンが閉まったままになっていないか、洗濯物が干しっぱなしになっていないかなど普段から緩く

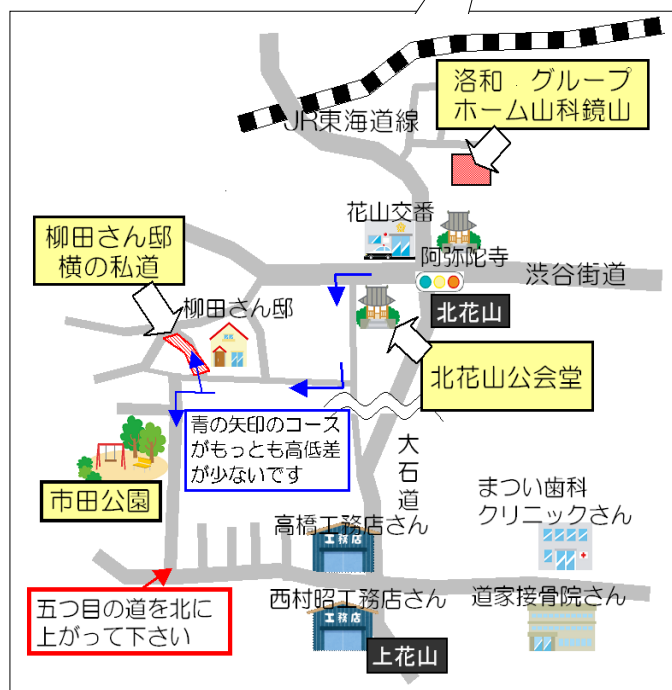
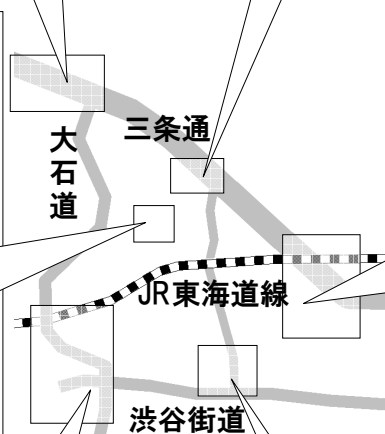
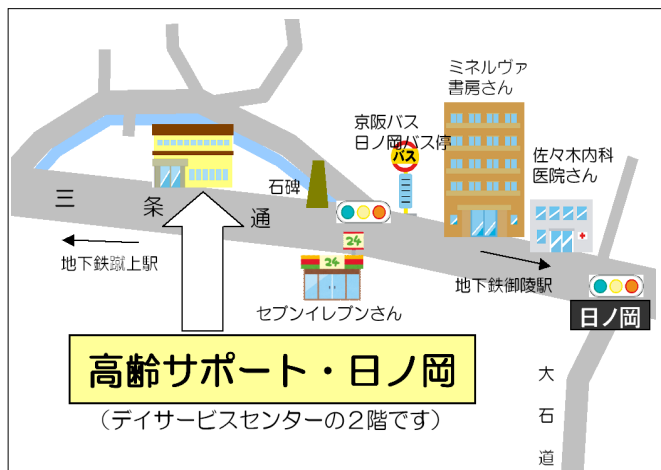
観察しておく。そして異変があればどこに通報すればよいのか知っておくことが重要だと言えます。

その第一歩としてはまず、町内会の会長さんが、自分の町内における一人暮らしの高齢者がどこにいるかを、民生委員さん、老人福祉員さん、社会福祉協議会さんたちと共有しておくことからだと考えています。

当センターではそのための取組みを9月からいよいよ始めていこうと考えています。個人情報のことや、名簿共有の協定書についてなど、クリアしないといけない課題はたくさんありますが、何とか乗り越えてみんなで見守りあえる地域を作っていきたいと考えております。地域の皆様にはこれからいろいろと無理を申し上げることもあるかと思いますが、安心して住み続けることのできる地域づくりのため、引き続きご支援、ご協力の程お願いいたします。

日ノ岡 地域支援事業 元気マップ

各会場のおおまかな地図です。
お越しになる際にご参照下さい。



最新情報はフェイスブックで絶賛更新中です。
「高齢サポート・日ノ岡」で検索してみてください。
パンダのマークが目印です。