

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

法人hp http://ryokujukai.com

e-mail hinooka@ryokujukai.com

総合事業と2017年度元気倶楽部が始まりました。

若葉萌える好季節となりました。介護予防日常生活 支援総合事業が始まり、1ケ月経過しましたが、今年 の冬はとにかく寒かったので、ただただ春の訪れがう れしい今日この頃です。

もっともこの記事は印刷屋さんに発注をかける都合上3月の終わりに書いているので、現実の目の前はわからんことだらけです。おまけにやたらと寒い日が続いて未だに桜も押し黙ったままというような状況なのですが、この日ノ岡だよりを皆さんがお読みいただく頃にはきっと混乱も収束してうららかな春の日々が続いている・・・と思います。

さて、毎年恒例の元気倶楽部のスタンプラリーですが、昨年は京の三条大橋からスタートして、東海道を通って、江戸の日本橋から中山道を通って、再び京に戻るというものでしたが、今年度は「四国のお遍路さん八十八ヶ所巡り」をテーマにしたスタンプカードとなりました。

徳島県の一番札所の霊山寺から順打ちで回るもよし、 香川県の八十八番札所の大窪寺から逆打ちで回るもよ し、1カ月平均8回のペースで、元気倶楽部を回ると 一年で八十八ヶ所を巡ることができるというような作 りになっております。 「八十八ヵ所もしんどいわ」という方であれば適当に区間を区切って巡る「区切り打ち」という巡り方や、一つの県を国として巡る「一国参り」という巡り方も本家のお遍路さんでも認められているようなので、このスタンプカードでもOKとします。

自分なりのペースで、ゴールを目指して頑張ってください。巡り切った方にはきっと本家のお遍路さん同様に素晴らしいご利益があることでしょう。





北花山元気倶楽部 5 月 行事予定



5月2日

ゴールテンウィーク期間中のため、平日ですが、 臨時のお休みとします。

5月9日 軍手を使ったウサギづくり 第1弾 軍手をにちょちょいと細工を施すとあら不思 議 写真のようなかわいいうさぎさんが出来 上がいます。

こんな んでき るかも



5月16日

軍手を使ったうさぎづくり 第2弾

5月23日 茶話会

お茶を飲みながら積もる話をいたしましょう。

5月30日

健康についてのお話

福祉用具の「アートドゥビブレ」さんに来ていただいてお家の中で事故にあわないためのお話をしていただきます。お楽しみに。

5首電動心ツジー

1日(月)	④洛和グループ ホーム山科鏡山
2日(火)	G/W期間中のため北花山元気倶楽部は休みです
3日(水)	祝日のため、かもと元気倶楽部はお休みです
4日 (木)	◯ ①市田公園 🍆 ⑩やぐらカフェ
5日(金)	G/W期間中のためみどりの路公園体操はは休みです
6日 (土)	G/W期間中のため六兵衛池公園体操はは休みです
7日(日)	
8日(月)	
9日 (火)	₩
10日(水)	(9みささぎ
11日(木)	11 ①市田公園 (
12日(金)	₹ ②みどりの径
13日(土)	○ ③六兵ヱ池公園
14日(日)	
15日(月)	② ② ② ② ② ② ②
16日 (火)	₩★⑧北花山
17日(水)	が 金でかもと
18日 (木)	1 ①市田公園
19日 (金)	₹ ②みどりの径
20日(土)	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
21日(日)	
22日(月)	○ ④洛和グループ ホーム山科鏡山
23日(火)	● ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **
24日(水)	※ 9みささぎ
25日(木)	₹ ⑤別所町
26日(金)	2 みどりの径
27日(土)	□ ③六兵ヱ池公園
28日(日)	
29日(月)	② 各和グループ ホーム山科鏡山
30日(火)	● ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **
31日(水)	

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そ。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	
②みどりの径	毎週金曜日 午前9時30分	無料	年末年始は予告なくお休 みになる場合がありま す。ご不明の点があれば
③六兵卫池公園	毎週土曜日 午前9時30分	無料	う。と
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	

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30分程。寝たきり予防のため、一緒に汗を流しましょう。水分とタオルの持参をお忘れなく。

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
⑨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。

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。お飲み物とだいご学園さんの 手づくりのお菓子が付きます。

名称	開催日時	
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、ご注意下さい。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よ中止とすることもあります。ご了承ください。その際には会場入り口付近に中止の旨を書いた立て看板を設置します。 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。

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



元気倶楽部Tシャツ&のぼりを作りました

これまでお世話になっていた元気倶楽部の筋トレ 指導のボランティアさんへ感謝を込めて、またボラ ンティアさんの士気を高めるため、今年度のスター ト時に二つのアイテムを作成しました。

一つは「元気Tシャツ」です。背中に大きく「元気」の文字が入り、前にワンポイントで「元気倶楽部」のロゴが入ったえんじ色のしぶ~い風合いのTシャツです。

当初は印刷屋さんに発注をかけて、高品質なものを作る予定でいたのですが、予算の関係から無地の Tシャツを買ってきて、それに自分のところで印刷 したアイロン転写のシールを張り付けるという何と も涙ぐましい方法で低予算で作ったため、いまいち な出来となってしまいました。しかし、ボランティ アの皆さんへの感謝の気持ちは目いっぱい入ってい ますので、今回はこれでご勘弁を。

しかし、のぼりについては最初から業者さんに頼んだため、かなり立派な仕上がりになりました。

なお、元気倶楽部は共同募金からも補助金を頂いて運営しているため、Tシャツ、のぼりともに「赤い羽根」のシンボルマークがプリントされています。

地域の皆さま 元気倶楽部にお立 ち寄りの際には入 口のところに立て てある「のぼり」 にも注目してくだ さいね。

そしてまだ元気 倶楽部に来たこと がない方。このの ぼりが立ててある 会場はいちげんさ ん大歓迎です。 どなたでもお気軽 にお立ち寄りくだ さいね。







地質の言さんとリレートーク!!

当センターの担当地域にあるケアマネジャーの事務所の中でも、最も昔からがんばっておられる事業所です。当センターの実施する各種事業にも協力的でいつもお世話になっています。

はじめまして。こんにちは。居宅介護支援事業 所北花山です。

今回日ノ岡包括さんより依頼を受けて、日ノ岡 だよりのリレートークに参加させてもらいます。

毎月発行されている日ノ岡だよりは当事業所でも回覧で読んでいたのですが、業務の忙しさもあって走り読みとなっておりました。今、このリレートークにも何を書いてよいのか困り果てています。

まずは当事業所の自己紹介から。平成12年から日ノ岡石塚町の住宅街で訪問看護ステーション花山の併設事業所として細々と二人のケアマネジャーで活動していました。その後に平成23年に北花山中道町へ移転。1階にグループホームがあり、その2階に居宅介護支援事業所北花山として開設。今となっては少しずつ人数も増えて、7人体制の平均40歳と比較的若いメンバーで構成されています。

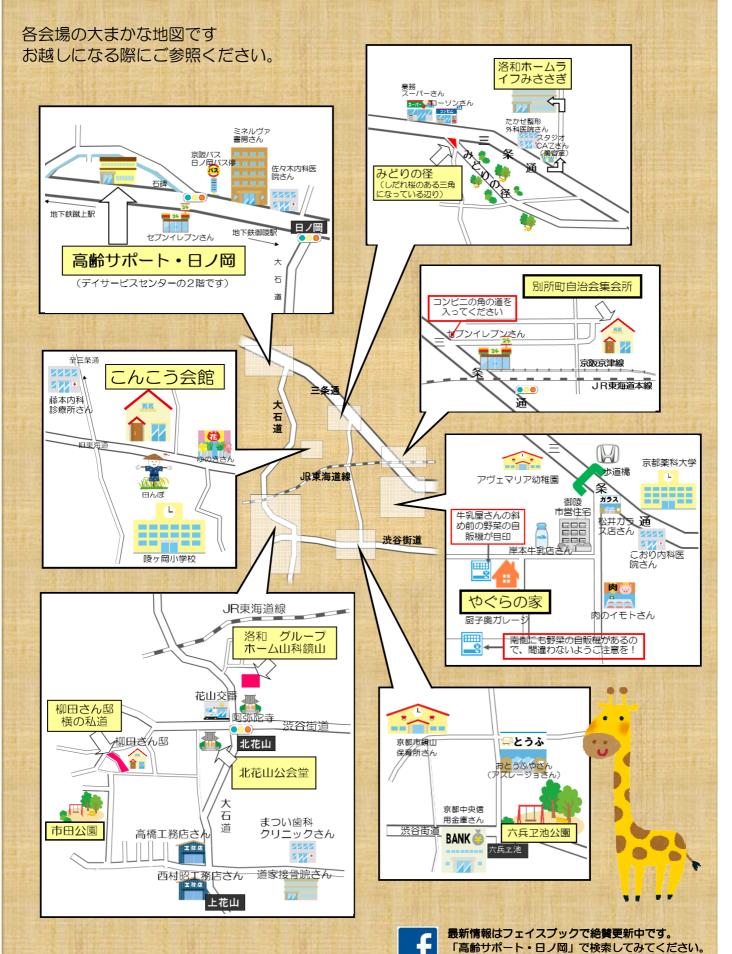
その中でも当事業所では長く元気に過ごされている方々がおられます。10年前後を担当ケアマネジャーとして一緒に過ごしてきた利用者様とは「日ノ岡の街並みも変わってきたね」と話しています。

昔あったスーパーがなくなって、ドラッグストアになったり、お魚の美味しかった市場も閉まりスーパーになったりと利用者様達は街並みの変化により寂しさを感じておられる様子。またご主人や奥様を亡くされて一人暮らし、息子様や娘様が独立されて高齢世帯の方が増えてきました。

当事業所の合言葉は「明るく」「元気に」です。 利用者様達には街並みは変わっても地域に住んでいる民生委員さんや老人福祉員さん達と協力しながら少しでも「寂しさ」「不安」を吹き飛ばせるような援助を提供していきたいと当事業所一丸となって頑張っていきたいと思います。



/岡 日常生活圏域 元気マッラ



パンダのマークが目印です。