



平成29年4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

Tel.595-5575 / Fax.582-6087

法人hp <http://ryokujukai.com>

e-mail hinooka.h@ryokujukai.com

平成28年度 第2回 日ノ岡日常生活圏域地域ケア会議開催しました

いよいよ介護予防・日常生活支援総合事業の始まる4月の到来です。これから先もしばらく混乱が続くと思いますが、当センターのスタッフは無論のこと、どこのケアマネさんも利用者さんの不利益にはならないよう、鋭意努力しております。要支援認定の更新を迎えられた方は自分の希望や困りごと、はたまた制度の疑問点等あれば、しっかり担当のケアマネさんにお伝えください。制度の趣旨に添いながらも最良の暮らしが続けられるよう、全力で応えてくれるはずですよ。

さて話題は替わりますが、去る2月24日に今年度2回目となる「日ノ岡日常生活圏域地域ケア会議」を開催致しましたので、その様子を報告させていただきます。

地域ケア会議が機能別・エリア別に体系が整理された平成26年度から毎年この時期に開催しており、かれこれ3年目となる包括の年度末の一大イベントです。

例年どおり、地域のお歴々の皆さんや、支援課、区社協、警察、消防、そして山科医師会から鈴木先生にもご列席いただき、皆さまから自己紹介を兼ねたご挨拶をしていただき、その後新総合事業の説明や、今年度で開催してきた「地域ケア個別会議」の報告を挟んで、昨年度から取り組んできた「地域ケアプラン」についての話し合いを持ちました。

これまでに挙げていた「孤独死を防ぐには」「認知症になってもその地域で暮らし続けるためには」という二つの課題に加えて「次代の地域福祉の担い手を育成するには」「高齢者だけでなく、地域住人全体が制度をよく理解するには」といった演題で話し合いを持ちました。

皆さん熱心に参加してくださり、大変に有意義な話し合いの場となりました。

当日はお忙しい方たちに大勢ご参加いただき、万が一にも不備がないように、万全の構えで準備していたのですが、やってしまいました。開始直前になって、不手際が発覚し、大慌てという事態になりました。あまりの緊急事態に汗を2リットルくらいかいてしまいました。毎度のことながら本当に反省です。

ご迷惑をおかけした皆さん、誠に申し訳ありませんでした。次からはもう少し計画的に周到に準備して臨む所存でございます。



北花山元気倶楽部

4月 行事予定

4月4日 おしゃべり会

お茶を飲みながらつもる話をいたしましょう。

4月11日 元気測定会

さあ一年間の元気倶楽部での体操の成果は？

4月18日 山本さんによる

懐かしい歌を歌う会



4月25日 つまようじ入れ作り

こんなんでできるかも



鏡山ほほえみカフェ（仮称）のお知らせ

4月より鏡山の民生委員の皆さんが中心になって下記のとおり新たな居場所づくり事業を始められます。介護予防に効果的な「阿波踊り体操」や毎回趣向を凝らした行事を企画されています。ぜひご参加ください。

日時：毎月第3月曜日（4月17日）10～12時

場所：御陵市営住宅集会所

訃報

これまで北花山元気倶楽部立ち上げのころからボランティアさんの中心的役割を果たしていただき、大変お世話になっていた小峠さんが、2月19日に急逝されました。

私心なく地域のために尽くしてくださった本当に素敵な明るい女性でした。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

4月 行事カレンダー

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

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高齢サポート・日ノ岡までお問合せください。
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	

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。お飲み物とだいた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	費用
⑩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。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。



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.h@ryokujukai.com



陵ヶ岡小学校でも認知症サポーター講座開催しました

前号の日ノ岡だよりでは1月に花山中学校で認知症サポーター講座を開催したことを報告いたしましたが、今回は2月に開催した陵ヶ岡小学校の5年生を対象に認知症サポーター講座の報告です。

やや短めの時間であったため、こちらの伝えたいことを「ギュッと」凝縮して 認知症の基礎知識についての話をした後、寸劇による認知症の対応方法のクイズを出しました。寸劇クイズでは当センターの李看護師が認知症のおばあちゃん役を演じたのですが、もはや伝統芸能の域に達しているような安定の仕上がりで、小学生たちを爆笑の渦に巻き込んでいました。

小学生たちには寸劇を見てどう対応するのか考えてもらったのですが、どの子も積極的に手を挙げて発表してくれて、うれしい限りでした。

なお、今回も前回同様「TEAM日ノ岡」の皆さんにお世話になりました。本当に心強いネットワークです。今後ともよろしくお願い致します。



地域の皆さんとリレートーク！！

今回は当センターの中川主任介護支援専門員が満を持しての登場です。本当に責任感が強く、何事にも一生懸命で、頼りになる日ノ岡の大黒柱的存在です。

地域の皆さまこんにちは。高齢サポート・日ノ岡の中川です。私がこの紙面に登場するのは、ほぼ8年ぶりです。

この紙面で日ノ岡の新人職員の紹介として、登場させていただき、早いもので9年目の春を迎えます。

8年前、この紙面で『地域のみなさまと何でも気さくに話せる姉ちゃんになります！』と宣言した私も、もうすっかり気持ちだけ若い姉ちゃんのおばちゃんとなりました。また、日ノ岡の一番若いスタッフと紹介され、センター長の堀田と看護師の李の横で何も言わずにこやかに笑うのがお仕事ってらしいの私であり、山科区内の地域包括支援センターの中では、最もキャラが濃い(個性が強い)と言われる日ノ岡包括で“唯一キャラが薄い”と言われ、こんな普通の子で大丈夫か?!と心配された私でした。

しかし、8年という月日は、スゴイものです。そんな謙虚で可愛いかったはずの私が『センター長、これ、どうなってるんですか?!』『李さん、これはこうして下さい!』と毎日ガミガミと話す鬼ババアに変身してしまっています。(センター長、李さん、鬼ババア化した中川ですが、大切に育てていただいた恩は忘れてないですしね♡いつも感謝してます!)でも、私自身は、『自分は日ノ岡のスケジュール帳だ!』と思い、日ノ岡で予定を計画的に準備していけることに最も長けている人間だと信じ、使命感に燃えて、日ノ岡メンバーを追い回しています。

地域の皆さまには、いつも暖かいお言葉をいただき、みなさまと一緒に居場所づくり事業や、見守り事業のお手伝いさせていただいております。

4年くらい前から開始している居場所づくり事業においては『この頃、〇〇さん見てないけど、大丈夫?! 具合悪いんたちがう?!』なんて、少しお節介なお話が飛び交うようになりました。

この“少しお節介”って素敵ですね。これが消極的な見守り! 素敵な見守りネットワークの始まりではないでしょうか?! “名前も知らない毎週この時間にこの会場で会う人のことを気遣える”そんな素敵な仲間作りができています。ある会場の居場所づくり事業を開始する際に、あるボランティアさんに『私たちはお節介おばちゃんズだから、何だかんだやりたいのよ!』と言われたことがあります。すごく印象的な言葉でした。その何だかんだは、ちょっとしたことから、きめ細やかなお手伝いまで、私にはとても真似のできないくらい心配りのできた対応でした。地域のそんな素敵な方々の沢山のパワーやお知恵をいただき、そして支えていただき、地域支援ができていと思う今日この頃です。また、地域ケア会議等でみなさまから頂くご意見にも、『挨拶』『ふれあい』『見守り』という言葉を目印としてあげていただいています。私は、この三種の神器のようなキーワードもこの少しのお節介が実現化の手助けをしてくれるように思います。今後もこの地域で、そんな小さなお節介をあちらこちらで普及させていくお手伝いをさせて頂きたいと思っています。

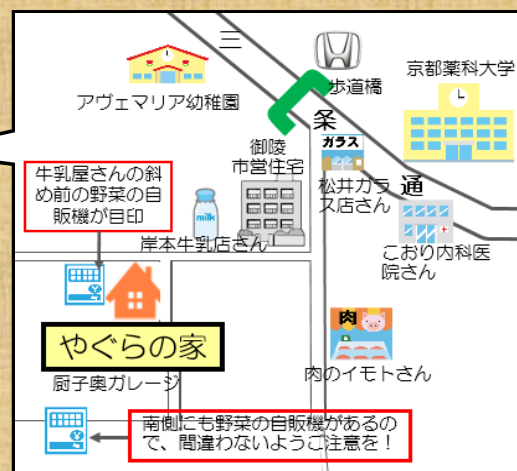
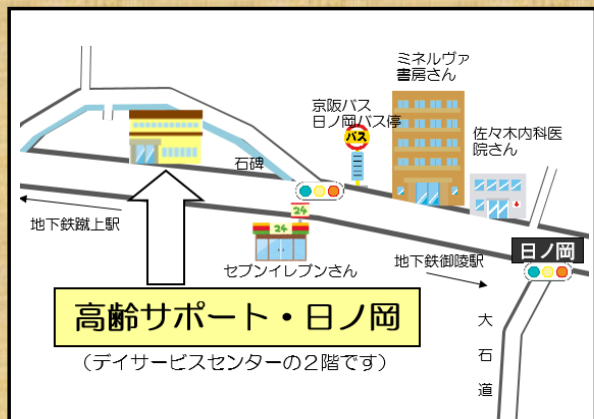
先日、受けた研修の講師の先生が仰っていた言葉で、目標は人に言わないと...というものがありません。その言葉を受けて、8年を経過して今後の私の目標を考えました。

私は、この地域のみなさんと一緒に大切な“少しお節介”を支えて、『この地域の素敵な応援団になる!』を目標に今後も努力をして参りたいと思います。今後とも、宜しくお願い致します。



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
お越しになる際にご参照ください。



最新情報はフェイスブックで絶賛更新中です。
「高年齢サポート・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。